

UNIVERSIDAD NACIONAL
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
CENTRO DE INVESTIGACIÓN, DOCENCIA Y EXTENSIÓN ARTÍSTICA
ESCUELA DE DANZA
MAESTRÍA PROFESIONAL EN DANZA CON ÉNFASIS EN FORMACIÓN
DANCÍSTICA

Sistematización de experiencias

Con la forma del mar

Fraisa Alvarado Calvo

III trimestre, 2018

Colaboraron:

El estudiantado participante matriculado en el Taller de Danza Moderna del Centro de Estudios Generales, Universidad de Costa Rica, Sede del Caribe.

Profesora Haydée Jiménez Fernández

Profesores de sistematización:

M.Ed. Melissa Chacón Céspedes

M.A. Jimmy Ortiz Chinchilla

Coordinación Maestría Profesional en Danza

M.A. Ileana Álvarez Pérez

Miembros del Comité de Gestión Académica

M.A. Ileana Álvarez Pérez

Dra. Marta Ávila Aguilar

M.Ed. Melissa Chacón Céspedes

M.Sc. Pedro Cambronero Orozco

Presentación

El cuerpo lleva en las fibras la historia de cada persona. Sus formas, modismos, postura y conductas cuentan cómo y quiénes somos, de dónde venimos. Cada parte de este, se moldea para protegerse, mostrarse o integrarse a un grupo y según el entorno y la personalidad.

Esta sistematización representa la oportunidad de establecer un acercamiento a la Danza Contemporánea a partir de características de las formas de movimiento danzado propia de una región con el estudiantado matriculado en el Taller de Danza Moderna del Centro de Estudios Generales de la Universidad de Costa Rica, Sede del Caribe durante el II semestre del 2018.

La finalidad de la experiencia desarrollada que hace posible este escrito fue interpretar el movimiento afrocaribeño desde los aspectos teóricos del movimiento como medio para experimentar la danza contemporánea con sensibilidad crítica, para así contribuir a la experiencia de la danza que experimentan dentro del curso a partir del autoconocimiento del cuerpo, del espacio y de la energía, desde los rasgos culturales que les identifican en un proceso denominado Taller danzando identidades.

Como etapa del proceso para obtener el grado de máster en Danza con mención en Formación Dancística, se analiza la metodología utilizada para la mediación de la danza en el curso impartido. Se señalan aciertos y desaciertos de las estrategias empleadas desde el diálogo con el estudiantado participante, sus impresiones, criterios y aportes sobre lo vivido.

Dividido en tres grandes secciones, la primera llamada ¿Wha'hapen?, muestra de manera descriptiva lo hecho, las actividades y respuestas del estudiantado. En la siguiente parte, Haf an ahaf, se analiza lo sucedido a la luz de acompañantes teóricos y la opinión de las personas participantes, y en la tercera y última, Wi got, se presentan las conclusiones y acuerdos tomados.

Tabla de contenidos

Contexto.....	1
<i>Objeto.....</i>	<i>3</i>
<i>Objetivo.....</i>	<i>3</i>
<i>Eje.....</i>	<i>3</i>
¿WHA'HAPEN? – ENTRE EL VIENTO Y LA MAR NACE LA OLA.....	4
<i>Descripción de las sesiones.....</i>	<i>5</i>
HAF AN AHAF – CORRIENTE DE RETORNO.....	33
<i>El cuerpo en movimiento.....</i>	<i>34</i>
Un estar en el cuerpo.....	35
Tensión y relajación.....	36
El caos y la alteridad es el orden.....	37
<i>Componente socio – cultural en el aprendizaje de la danza.....</i>	<i>38</i>
El clima y la energía corporal - peso entregado -.....	40
Boogie.....	41
<i>Estrategia de mediación utilizada.....</i>	<i>43</i>
Trabajo en parejas y decisión espontánea de colaboración.....	44
Detención al separarse el mediador.....	45
WI GOT – LA ESPUMA A LOS PIES.....	47
<i>Conclusiones.....</i>	<i>48</i>
<i>Nuevos aprendizajes y recomendaciones.....</i>	<i>51</i>
Referencias bibliográficas.....	53
ANEXOS.....	54

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1: dibujo sobre cartulina del cuerpo y la kinesfera.....	14
Ilustración 2: exploración de la cualidad de movimiento central – fuerte – rápido	16
Ilustración 3: exploración con globos.....	23
Ilustración 4: miro hacia atrás a quien me llama	24
Ilustración 5: explicación por parte del grupo sobre el espacio en el Boogie.	25
Ilustración 6: explicación sobre la espiral en el Boogie.	26
Ilustración 7: estudiante dibujando la trayectoria del Boogie	26
Ilustración 8: ejercicio de swing.....	28
Ilustración 9: frase didáctica.....	29
Ilustración 10: estudiantes haciendo trabajo en colaboración sobre alineación	30
Ilustración 11: círculo dialógico para la reflexión.....	31
Ilustración 12: gráfico de las trayectorias del Boogie creado por estudiantes Yeilyn Perry y Stacy Calvo.....	42
Ilustración 13: estudiantes haciendo colaboración.	44

Mi Madre y El Tajamar *Eulalia Bernard*

Nunca me cansé
De ver el mar
Cuando pequeña
Con mi madre.

Como enamorados
Mi madre y yo lo amábamos:
Ella me tomaba de la mano
Para acercarme al más alto pedestal,
Del tajamar

Ella y yo reíamos
Como golondrinas,
Por la felicidad de encontrar
El tesoro de la vida,
En la brisa del mar,
En el olor del mar,
En la lejanía del mar

Nunca me cansé
De ver el mar
Cuando pequeña
Con mi madre

Desde ahí, del tajamar,
Aprendí de los labios de ella
La solemne verdad
Sobre mis antepasados
(En esta tierra abandonados)
Desde ahí, del tajamar,
Aprendí que sería soldado,
Con la palabra desenvainada
En la mano.

Ella me mostraba
Puntos imaginarios
Que yo convertía en estrellas.
"Ahí están" me decía,
"Tus abuelos koromanti,
Tus abuelos fanti,
Que no saben nada
De cédulas de identidad, ni
De cristos crucificados
Sobre los rieles de los muelles, ni
De santos sordos, ni
De vírgenes pardas".

El mar retumbaba
Con sus palabras,
Mientras ella decía todo esto
En un lenguaje entrecortado,
Y una mirada de orgullo lejano.

Las olas inclinaban sus cabezas.



Contexto

Las características étnicas y culturales del pueblo limonense son particularmente diferentes a las del resto del país, debido a la influencia de las personas migrantes provenientes principalmente de Jamaica, para cumplir labores en el proyecto más grande, por las dificultades del terreno y selva, que hasta la fecha se había realizado en la segunda mitad del siglo XIX, con la construcción del ferrocarril promovida por quien fuera presidente, el General Tomas Guardia. Hay registros de contratación de empleados de otros países del Caribe y otras etnias en menor porcentaje, como también migraciones afroides en la Costa Rica colonial bajo la esclavitud por ejemplo, pero es esta oleada migratoria de 1872 la de mayor impacto cultural en el país.

Posteriormente se dan vínculos étnicos con otros grupos presentes como los indígenas, mestizos y otros migrantes. El intercambio sobrevino en una tercera identidad cultural, la mía, la del otro y la nuestra: la del limonense sin distingo de etnia al ser todos y todas parte de una dinámica sociocultural que alberga rasgos de las culturas que conviven en Limón, y por qué no, al ser también víctimas de la ordenación del sistema.

El cuerpo caribeño es morfológicamente distinto con variaciones de un cuerpo a otros según el historial genético pero que culturalmente en el movimiento adopta una cadencia y tiempo que armoniza las distintas culturas confluentes en Limón y que se distingue de otras regiones del país, incluso de las otras regiones costeras. Este tiempo y ritmo son importantes de considerar en los procesos de enseñanza – aprendizaje con la danza.

El Centro de Estudios Generales de la Universidad de Costa Rica incluye en su oferta el curso Taller de Danza Moderna, matriculado por estudiantes principalmente de primer ingreso y de las distintas carreras, como parte de la malla del área artística. En la Sede del Caribe, Limón, el curso además de la experiencia de la danza, es un espacio para la difusión de la cultura a través de la danza regional y la participación del estudiantado en las actividades culturales del cantón.

La propuesta de curso, Taller Danzando Identidades, objeto de sistematización, se plantea desde el principio de contextualización en donde la danza como arte dialoga con la danza como manifestación cultural de un pueblo para permitir el empoderamiento desde el ser y el

hacer como sujeto social con conocimiento del propio cuerpo, y la interacción con el medio con poder transformador.

Objeto: Taller danzando identidades, desarrollado dentro del curso Taller de danza moderna del Centro de Estudios Generales, realizado en la sede del Caribe de la Universidad de Costa Rica, del 17 de agosto al 2 de noviembre

Objetivo: analizar la estrategia metodológica utilizada en el proceso de enseñanza – aprendizaje del acercamiento a la danza contemporánea para aportar a la mediación de la danza en la región.

Eje: actividades de aprendizaje desarrolladas en el curso de danza contemporánea de tipo exploratorio, sensibilizador e imitativo que mediaron en la expresividad corporal, relación cuerpo – mente - emoción y autodescubrimiento del ser.

¿WHA'HAPEN? – ENTRE EL VIENTO Y LA MAR NACE LA OLA

Las olas son formadas por el efecto del viento en el mar, según la velocidad e intensidad del viento, y la profundidad del mar. El primero moviliza y crespaa el agua, hasta llegar a la costa. A continuación se describen, desde el primer encuentro con el estudiantado como sucede entre el viento y el mar, a partir del eje de sistematización, las sesiones del curso Taller Danzando Identidades, según los aspectos relevantes para efectos de este escrito. Se incluyen las actividades de enseñanza aprendizaje desarrolladas, las reacciones y devoluciones del estudiantado participante, así como factores socio - contextuales que incidieron en el proceso formativo.

Descripción de las sesiones

Sesión del 17 de agosto – primer encuentro con el grupo

Inicia la clase. “Lo primero que vamos hacer es salir de esa comodidad en la que están, se van a quitar los zapatos e ir al piso”. El estudiantado se levantó con lentitud. Sentados en círculo, se hizo una presentación breve. Se hizo lectura del programa, un tanto cada quien en voz alta. se le explicó la propuesta, y se firmó el consentimiento informado donde otorgan los derechos de reproducción de imagen. Haydée Jiménez, profesora del curso Taller de Danza Moderna dentro del cual se desarrolló el Taller danzando identidades, estuvo presente.

Se dio inicio al movimiento. Siempre en círculo, se comenzó con respiraciones, con los ojos cerrados para focalizarse en el adentro, las sensaciones. Sin hablar directamente de la alineación, pero sí del peso de las partes una sobre otra y ubicar la mirada hacia adelante, fueron alargándose de manera natural. Sin haber pedido autorización con anterioridad, se realizaron correcciones con tacto para que desde la sensibilidad hallara el estudiantado los ajustes hacia la alineación. Acto seguido, “abro ojos y caminamos por el espacio”.

Sin una indicación específica, caminaron en todas las direcciones posibles, no en círculo. La energía que usaban para caminar era mínima, colapsada y arrastrando los pasos. La disposición corporal cerrada. En desarrollo, continuó el trote aumentando la energía automáticamente. Se acompañó con percusión africana.

Desde la exploración, se continuó con motores de movimiento empezando con partes cotidianamente usadas y que socialmente no representaran una limitación en la exploración hasta llegar a la pelvis y la cabeza, las partes más pesadas del cuerpo y la primera, protagonista en el movimiento afrocaribeño. Un brazo, la mano, la rodilla. Al llegar a la pelvis, entre risas, sonidos quejosos síntoma de timidez, se detuvieron, unos a observar y continuar; y otros por oposición, solo a observar alejándose del grupo. La actividad continuó un tiempo más por quienes sí estaban desarrollándola. Siguió la cabeza, pero la respuesta no varió. Los hombres fueron los que más resistencia pusieron. Regresando al tren superior para recuperar al grupo, siguió un brazo y quienes estaban afuera se incorporaron. En desarrollo se hizo en parejas: una persona guía y la otra se deja

guiar. Algunas parejas fueron al lugar común y con el que asociaron la actividad de acuerdo a su experiencia en la danza, haciendo pasos similares al baile popular salsa aunque lo que sonaba como acompañamiento musical era percusión africana. Se mostró sin detener la actividad una nueva forma de estar tomados de las manos, en parejas, invitándoles a descubrir otras formas de movimiento. Las risas continuaron, pero ahora eran de diversión. La risa libera la tensión.

Ahora en sensibilización, detenidos en el lugar del espacio donde se encontraban a la indicación, nuevamente con los ojos cerrados, fueron guiados a buscar, desde una posición más pasiva, el eje corporal y la alineación de las partes. Poco a poco realizaron los ajustes de manera consciente y atenta a sí mismos y a sí mismas. Para Yordan Beltrán fue encontrar posturas de relajación, y Marvin Salazar dijo que logró ser consciente de su postura para mejorarla.

Para el siguiente ejercicio se usó la imitación cinética: inclinación curva para descender y recta para subir, ambas con flexión de cadera, fue ejecutado con solvencia. Se les pidió ubicarse en el espacio con un frente. Hubo quienes lo hicieron muy cerca entre sí y quienes se alejaron. No hubo resistencia evidente al movimiento, lo que fue aprovechado para mencionar detalles y usar imágenes que guiaran la acción. No hubo preguntas y en la ejecución resolvieron de manera suficiente.

Siguiente ejercicio: flexión de rodillas en posición paralela. Esto hizo que saltaran hábitos posturales, como adelantar el torso al bajar la pelvis en la flexión de rodillas, para hacer contrapeso y evitar la caída por debilitamiento muscular en los estabilizadores. También deformaciones que a primera vista parecían genu – valgum, por la unión de las rodillas. Se hizo la mención de la alineación de las rodillas con los dedos de los pies. El estudiantado estaba comprometido y concentrado buscando la alineación en el movimiento. Yordan dijo que alinear los ejes fue uno de sus obstáculos, lo mismo que para Francisco Gutiérrez. Para Bradley López fue provechoso el conocimiento de diferentes posturas del cuerpo frente al movimiento.

Lo siguiente fue una frase sobre las articulaciones para ahondar en el tema del día: el cuerpo. El ejercicio requería un grado de energía medio que permitiera el movimiento

articular y se mantenía siempre en el eje por lo que no habría mayor grado de tensión para soportar la posición como sí lo hubo en el ejercicio anterior.

A primera vista el ejercicio causó sorpresa por la disociación de las partes del cuerpo, aumentar el tiempo, ser más extenso y por ser más material en una variación, a diferencia de los anteriores que fueron células de un movimiento. Posición de inicio paralela o neutra, alineación funcional, a continuación circunducción de la muñeca, moviliza codo, hombro redondo de adelante hacia atrás, y circunducción del hombro en rond (trayectoria circular con un eje), dibujando un círculo con la yema de los dedos en sentido sagital empezando con flexión de hombro. Pasaba por segmentos, todas las articulaciones del brazo. Surgieron preguntas y solicitudes para repetir la explicación. Se aprovechó para agregar la segunda parte: relaja y lanza en coordinación cruzada, relaja en cohesión o hacia el centro y lanza a la periferia.

A esta altura, hacer la frase en la disposición espacial que mantenían era complicado para los que estaban muy cerca entre sí. Se golpeaban. Se hizo mención del espacio más tarde luego de algunas pocas repeticiones, esperando que por sí mismos tomaran consciencia de ello, pero fue necesario hacerlo pues los accidentes fueron tomados como broma y se realizaban adrede. Una vez dicho, tomaron distancia.

Luego de varias repeticiones estaban más cómodos y asimilando el movimiento y tiempo propuesto. Se dividió el grupo en dos. Ahora en subgrupos, se explicarían entre sí, la frase como trabajo colaborativo. Un grupo sin mayores explicaciones se dispuso a repasar la frase y ayudarse. El otro se encontraba incómodo en mostrarse y no comprendía qué debían hacer. Hacían muchas preguntas: ¿pero cómo? ¿qué hacemos? ¿que yo lo explique? ¿usamos un sonido, una palabra? Se hizo referencia a que las personas facilitadoras no tienen todas las respuestas y que esta sería su oportunidad de aprender cómo lo hace otra persona para ayudarse. La respuesta no fue suficiente pero medianamente empezaron a estudiar la frase.

Se regresó al espacio para repetir el movimiento incorporando ahora lo observado en los subgrupos. Seguidamente, atravesaron el espacio y a la indicación se colocaban para hacer la frase. La dinámica de juego favoreció la asimilación de movimiento, aumentó la

atención y la energía. Al regresar al espacio, antes de hacer la frase buscaban la alineación y posición de inicio para realizarla. Aunque favoreció en la disposición energética y estado de alerta, la consciencia del espacio se perdió.

Para el estudiantado, fue un espacio para aprender y descubrir que el cuerpo se mueve en distintas secciones que diversifican el movimiento. Dos estudiantes señalaron que conocieron la capacidad de las articulaciones y lo que son capaces de hacer con el cuerpo, y que sus principales obstáculos fueron la falta de condición y la flexibilidad. El estudiante Jesús Ulloa señaló que aprendió a mover cada parte de su cuerpo y se dio cuenta de lo que es capaz de hacer y Jan Solano dijo que logró ampliar el conocimiento de lo que puede hacer. Se terminó esta parte práctica con un final cerrado yendo a un estado de relajación para bajar el ritmo cardíaco y de introspección para registrar las informaciones.

Algunos estudiantes como Stacy Calvo, Dania Carvajal y Joselyn Rojas señalaron el cansancio y el dolor de cuerpo como cosas que lograron en la sesión, aunque en las impresiones hacen apuntes positivos: “divertido y relajante”, “me gustó la lección”. Daleska Reid y Marvin dijeron que el principal obstáculo en la clase fueron sus limitaciones mentales.

Para cerrar la clase, se reflexionó sobre la pregunta: ¿con qué bailamos? Se dibujó en una cartulina la silueta de un cuerpo. Stacey Montero fue quien se acostó para que los compañeros y compañeras dibujaran el contorno. Las respuestas a la pregunta fueron: pasión, corazón, energía, actitud y espíritu.

Sesión del 24 de agosto del 2018. Segunda sesión.

El tema fue el espacio, con sus contenidos, direcciones puras y diagonales.

La clase se inició en círculo, repasando lo visto la sesión anterior sobre la alineación y explorando para hallar y hallarse. Hay estudiantes que no se presentaron en la primera sesión de clase. El círculo permite el sentido de comunidad y comunión partiendo del estar conmigo para estar con los otros. Consigo mismo al cerrar los ojos y permitirse la

sensibilización a partir de la exploración pasiva con la música e indicaciones como estímulo.

Hubo mucha inquietud e incomodidad: necesidad de ruido, risas, movimientos impulsivos ante la quietud y el silencio, abrían los ojos para saber qué sucedía y si estaban siendo observados. Buscaban la alineación funcional, la posición neutra, aquella donde el esfuerzo muscular es mínimo. Se llamó la atención sobre lo ajeno que cotidianamente se está del cuerpo y los tabúes que le rodean, que sintieran y reconocieran cómo se sentían, qué sentían y donde lo sentían. Ello causó un efecto calmante. Cesó el movimiento perturbador y los rostros se relajaron, los brazos cayeron al lado del cuerpo y la respiración se extendió.

Al abrir los ojos se empezó con la movilidad articular con la imagen de recoger el aire de abajo hacia arriba y entrando en la plancha, pasando el peso de un lado a otro sintiendo la espiral. Luego de algunas repeticiones, se permaneció en la vertical pasando el peso de un lado a otro y empujando una masa de aire con las palmas según la dirección a la que se traslade el peso. Al estar en círculo y el movimiento ser lateral, algunos iban en sentido contrario por imitar a quien tenían en frente, chocando con quienes estaban a su lado. Se atendió con prontitud yendo hacia ellos para señalar esto. El objetivo era entrar en una sensación de grupo y estado energético propicio, así que se dejó pasar la precisión del movimiento. Ante la vaguedad respecto a lo propuesto, Haydée colaboró dando indicaciones individuales a algunos.

Esta actividad se llenó de risas penosas y quejumbrosas mismas que se pasaron por alto pese a que dio pie a conversaciones breves y bromas entre el estudiantado rompiendo la concentración. Para recuperar el grupo, se cambió de actividad. Caminar por el espacio, reconociéndole y estableciendo contacto con los otros y otras.

Al aumentar la velocidad –tiempo- y empezar con el trote, se hace referencia al cambio de peso. Se menciona que cambia la dinámica y la energía. Al caminar se hizo buscando la sensación de elevación y alargamiento de la alineación funcional para la danza, y ahora con el trote hay un grado de relajación y la relación peso/energía se niega al rebotar. Se rechaza el piso, dejando relajado el tren superior moviéndose por consecuencia

del movimiento, con activación del centro. El movimiento afrocaribeño, tiene como característica focalizar el centro y motor en la pelvis, y el tren superior moverse por sucesión así que la exploración de esto enriquecería lo siguiente.

Se hizo una detención para probar el equilibrio siempre dentro la exploración. Con los ojos cerrados, sobre un solo soporte en planta, se eleva una pierna. Los cuerpos empezaron a tambalear al no contar con la vista para el balance, y poco a poco fueron encontrando el silencio para estabilizarse. Por sus reacciones; sonidos que anunciaban estar sintiendo el esfuerzo por la resistencia en un soporte; evidenciaron que sintieron los músculos que intervienen en el equilibrio y el papel de la alineación postural. Yurgian Lynch externó verbalmente cómo sentía el esfuerzo en la pierna soporte para mantenerse en el eje sin caer. El equilibrio como contenido estaba programado para la semana anterior, pero no fue abordado por considerarse necesario otros temas de menor dificultad para prepararse.

Como desarrollo de la exploración, se dio la indicación verbalmente y con demostración de entrar y salir del piso. Sin explicaciones previas, pensando en que sucediera de manera natural. La indicación fue atendida por algunos pocos, con sensación de no entender qué hacer, por qué o cómo. Un aura de extrañeza. Jugaron algún tiempo sin mediar explicación.

Se detuvo la actividad para explicar qué y cómo hacerlo. Recordando el ejercicio de imitación cinética de la semana anterior, se mencionó que el brazo y la pierna son partes semejantes. Así como se flexionan cada uno de los segmentos del brazo, en la pierna sucede igual. Para entrar al piso, se flexionan acercándose entre sí. Se mencionó también que la manera de entrar al piso es llevando el centro de peso, la pelvis, lo más cerca posible del suelo.

Una estudiante colaboró para mostrar esta relación y allí mismo, quienes observaban, probaron cómo es que el brazo y la pierna se mueven de maneras similares. La actividad continuó y en la primera pauta para entrar al piso, el progreso fue evidente.

Como actividad siguiente, se continuó con imitación cinética para estudiar el espacio y sus direcciones. Un ejercicio que atraviesa el espacio viajando hacia adelante,

atrás, lados y señala las diagonales con la cualidad afrocaribeña. Las direcciones puras y la cualidad marcada en el ejercicio para ellas fueron comprendidas con mucha rapidez. Se recordó la relación de los centros de peso explorados la sesión anterior, la pelvis estable y fuerte y el torso dócil respondiendo al flujo, lo mismo que al bailar se sale y regresa de la alineación funcional. De bailar siempre alineados, se tendría una sensación de rigidez. Yurgian reforzó la idea y dijo: “sí, como robots”.

Las diagonales, cambiaban en la disposición corporal, regresando a la alineación y energéticamente en la cualidad, era fuerte, periférica y rápida. Fue necesaria una detención para referirse al cambio y las direcciones. La imagen de atravesar las paredes con los dedos y/o clavar ayudó a la sensación.

El estudiante Jan cambió el orden de las diagonales, pero ello no alteraba el ejercicio y el resto del grupo le siguió. Incorporaban los señalamientos y jugaban en el hacer, así que ese detalle se obvió por preferirse la conexión de grupo que habían alcanzado y el orden de los movimientos no alteraba la variación.

Se repitió la variación de movimiento algunas veces más. Ante la asimilación se agregaron indicaciones como el foco. A dónde miro cuando bailo, qué miro cuando bailo. Entre risas algo abrumadas atendieron al foco.

El siguiente ejercicio combinaba los niveles del espacio con cambios de tensión/energía. El ejercicio tenía entradas al piso. Se expuso el tema de los niveles: alto, medio y bajo y qué acciones cotidianas se realizan en los distintos niveles para luego probar cómo se siente en la frase que además cambiaba la energía en todo el cuerpo y entre secciones corporales: pesado en pelvis y piernas, leve en torso y brazos, como lo es característico del movimiento afrocaribeño.

Flexión del hombro, brazos van a la periferia pasando por el centro hacia el cielo, palmas juntas, contracción central con flexión de rodillas brazos entran, brazos por la periferia por el plano frontal, colapsa. Columpia el torso, cervicales relajadas con base en la pelvis, piernas con base de sustentación amplia. Pasando el peso de una pierna a la otra, cambio de nivel medio a nivel bajo (entrada al piso) con manos como apoyo, extensión de brazos y piernas a la periferia, contracción central con apoyo en los isquiones, entrega peso

al piso, fetal, palanca en brazo, apoya metatarsos, recupera el frente del espacio. Regresa a la vertical.

Los niveles y la mecánica de la entrada al piso fueron comprendidos pues ya habían sido explorados en las actividades iniciales, sin embargo los cambios de energía y la relación cuerpo – gravedad, tardaron un poco mas sobre todo cuando debían entregar el peso al piso. Era evidente mucha tensión/energía por el temor a abandonarse al movimiento, además de las falencias técnicas y el grado de consciencia corporal de los muchachos y muchachas.

Luego de varias repeticiones, se repasó con detalle dónde están los cambios de energía y las dinámicas. Se planteó que del mismo modo que la alineación en la danza (un entrar y salir de la alineación funcional), la energía también se moldea para expresar y ello está relacionado con las emociones. Andar siempre con mucha energía es agotador, y en opuesto estar siempre relajado haría que terminasen acostados sobre el suelo.

El cambio en el tono muscular, mismo que refleja la energía no fue tan visible pero se notaba la forma en la que buscaban llegar a ello. Para apoyar el movimiento se usaron las imágenes como clavar una estaca, cortar una racima de banano y dejarla caer.

Se terminó la sesión con un grupal de seguimiento en cardumen hombro - hombro donde quien estuviera al frente proponía el movimiento. Así cada estudiante desde sus cuerpos y su bagaje de movimiento, compartía su danza. Por timidez, iniciar tardó algunos pocos minutos. Buscaban no quedar al frente, si no podían evitarlo surgían risas y seguido el grupo las acompañaba con más risas. Preguntaban qué hacer y se excusaban diciendo que no sabían qué hacer, hasta que al mínimo gesto el grupo les seguía y al sentir apoyo se entraba en la dinámica colectiva.

Hubo dos cosas: la cercanía de los cuerpos resultó incómoda, cuerpos sudorosos y el morbo no expresado verbalmente, más sí con los cuerpos al cubrirse partes íntimas para evitar el roce en los hombres que estaban hacia el centro del grupo. De la actividad salió el movimiento afrocaribeño que privilegia la pelvis, en otros el torso suave y el cambio de peso de una pierna a la otra marcando la percusión afroide.

En la misma disposición espacial, concluimos con un final cerrado bajando el tiempo, percibiendo la respiración y ojos cerrados registrando las informaciones generadas.

Sesión del 31 de agosto – Día de la Persona Negra y la Cultura Afrocostarricense.

En el cronograma este día estaba destinado a la participación del curso en el *Grand Parade* que realiza el cantón como parte de las actividades del Día de la Persona Negra y la Cultura Afrocostarricense tal estaba programado por la sede. El Parade es un desfile en el que participan agrupaciones, asociaciones y distintos grupos sociales y culturales mostrando la cultura afrocostarricense en el que quienes participan visten las galas y trajes elaborados con motivos propios de la zona o ropa tradicional, acompañados con música propia del Caribe costarricense y popular de la región, y carrozas con creaciones plásticas con signos de la cultura. En sus inicios convocaba a las personas oriundas del cantón central y actualmente ya en la XX edición es un evento que recibe a personas de todo el país.

Además de la participación estudiantil y de la población de la comunidad que integra los proyectos de Acción Social como desfilantes, año a año la Sede expone una carroza con representaciones de carácter socio – culturales de la provincia limonense. Este año se representó una casa de arquitectura caribeña. El espacio era reducido, y las acciones que planearon realizar dentro de la casa requerían de pocas personas, todas de los proyectos, así que el estudiantado del curso Taller de Danza Moderna este año no participó, pero se les indicó que debían asistir al desfile en dos opciones posibles: vivirlo como participante protagonista en los casos del estudiantado que formaban parte de algún grupo o como espectador rodeado de la festividad que colmó el cantón en este día. La semana siguiente en la próxima sesión, se conversaría sobre esta conmemoración. El Parade se consideró una oportunidad de aprendizaje, como trabajo de campo para efectos del curso Taller Danzando identidades.

Sesión del 7 de setiembre.

Empezó la clase. El tema fue el espacio, del que ya habían sido abordados los



Ilustración 1: dibujo sobre cartulina del cuerpo y la kinesfera

niveles y las direcciones. Quedaban los planos y otro tema que debió estudiarse antes: la kinesfera. Junto con estos se trabajarían las cualidades del movimiento según Laban. Las relaciones de energía, espacio y tiempo. El tiempo como tema hasta hoy no se ha abordado, pero se atenderá de manera exploratoria desde las cualidades.

Se construyó un pseudo hombre vitruvio (imagen 1). Se partió de la silueta de un cuerpo en posición paralela que se realizó en la primera sesión cuando se reflexionó alrededor de la pregunta: ¿con qué bailamos? Este estuvo en el centro. Con dos pliegos del mismo tamaño, pero a los lados del primero, se tenía el espacio para dibujar la kinesfera y sobre la silueta ya hecha, una nueva pero con los brazos y piernas alcanzando las diagonales en el plano frontal. Daleska ayudó acostándose sobre la cartulina dispuesta para esto. Así se hacía visible ese espacio alrededor del cuerpo que alcanzan las manos y pies con las extremidades en su máxima extensión.

Al estar en la horizontal (unidimensional), es decir sobre el piso, para exponer los planos, mientras Daleska permanecía sobre la cartulina, con Dania Carvajal en la vertical se explicaron los planos; frontal, horizontal y sagital vistos desde dos dimensiones, y hacia qué direcciones de la kinesfera se mueven dando ejemplos desde el cuerpo, que ellos y ellas reconocían.

Una vez descrito esto, se pasó al movimiento. Se indicó con trabajo en el piso. Fue la primera vez que directamente se hacía. Las sesiones anteriores fueron entradas y salidas. Este día el trabajo sería sobre el piso para usar la fuerza de gravedad y guía de la alineación.

Se acostaron sobre el suelo dejando el peso ceder a la gravedad, piernas juntas y sin considerar el espacio entre uno y otro. Se les pidió que se extendieran señalando las diagonales de sus cuerpos en el plano frontal en posición horizontal. Fue necesario referirse al espacio personal o kinesfera para no chocar unos con otros. Ajustaron el espacio. Cerraron los ojos. Empezando con sensibilización fueron encontrando las partes que tocan el piso y cuales otras no de manera natural, para también buscar la alineación orgánica desde la horizontal. La tensión fue cediendo y con las pautas e indicaciones fueron deshaciéndose de la energía no necesaria.

Siempre en esta posición, activaron la musculatura generando tensión, y acto seguido entregaban el peso. Lo hicieron varias veces para percibir el cambio de energía. A continuación, la activación muscular los llevaría a la contracción abdominal y siempre con energía empujando el aire irían a la periferia hasta liberar el peso al piso. Al estar con los ojos cerrados, la indicaciones las seguirían por la interpretación que cada uno hiciera, pero hubo duda, por otros no fue comprendido, abrían los ojos para ver que estaban haciendo los otros y las otras. Durante la actividad se hicieron correcciones con el tacto para llevarlos al movimiento que se estaba proponiendo. A estas personas siguieron quienes abrieron los ojos para luego retomar.

Siguiente actividad, de imitación cinética, ejercicio de piso. Movilización de articulaciones con energía leve: flexión de rodilla y cadera, rotación externa, extensión, sucesión del brazo flexión de muñeca, codo y flexión/aducción del hombro generando una torsión (piernas relajadas), inclinación flexible lateral con flexión de rodilla y cadera, contracción concéntrica y expansión. Había mucha tensión en los cuerpos que no permitía que el ejercicio fuese desarrollado con la sensación energética que la música proponía. Se acompañó con un calipso. Esta tensión hacía que los pies, hombros y cabeza se separasen del piso. Luego de algunas repeticiones, se reparó en los detalles que estaban dudosos del ejercicio. Stacey colaboró para explicar. La repetición después de esto en el movimiento fue más claro, pero lo hicieron más lento sin haber mediado acuerdos para percibir la trayectoria.

Siguiente ejercicio: *roll up* piernas extendidas, alarga espalda/brazos al cielo, flexión de rodillas, brazos en la horizontal, circunducción de cadera, *roll down*. Se

acompañó con soca. El movimiento sucesivo flexibiliza la columna vertebral para los movimientos ondulados del afrocaribeño y establece la pelvis como base, mientras que en la circunducción al estar sentados les permite sentir la forma en la que se mueve. En la posición sentado, el rango de movimiento se reduce por lo que debe conscientemente realizarse, lo que en la vertical se vería potenciado. El estudiantado ante este ejercicio tuvo mejor respuesta. Salían debilidades en el centro y la tensión en los hombros, pero ante el señalamiento de ello, procuraban hacer los ajustes. De manera generalizada, señalaron que la suciedad del suelo fue uno de sus obstáculos a lo largo de esta sesión de trabajo de piso.

Ahora en la vertical, de pie, se pasó a la exploración de las cualidades de energía, la relación entre los factores del movimiento según Laban, -teórico de la danza del que se apoya esta experiencia-. Caminando por el espacio, usando imágenes y el trabajo en parejas, se fueron reconociendo las sensaciones corporales de una y otra cualidad. Interesaban para el movimiento afrocaribeño el central – fuerte – rápido para el que trabajaron en pareja tomados de la cintura para tener un peso real que les generara el esfuerzo y diera el tono/energía de la cualidad (imagen 2). De la cintura para tener el esfuerzo más concentrado en la pelvis, por la característica del movimiento afrocaribeño fuerte en las piernas. Central – leve – rápido, central – leve – lento, periférico, - leve – rápido, central – fuerte –lento. Solo se jugó con las cuatro primeras.



Ilustración 2: exploración de la cualidad de movimiento central – fuerte – rápido

En las parejas hubo risas y mucho juego que hizo que entraran en la dinámica. Cuando se pasó a las siguientes cualidades en un trabajo más individual, hubo quienes se separaron del grupo y prefirieron solo observar y quienes continuaban en la mímica del hacer, pero sin comprometerse con la acción. Otro tanto solo caminaban. Estas decisiones se respetaron.

Prosiguió ahora una frase de movimiento con cambios de energía y movimiento en los distintos planos y direcciones. Para introducirla, se estudiaron por separado algunos de los movimientos que pudieran representar una dificultad como los equilibrios lábiles y acción – reacción para recuperar la vertical. Se hizo viajando en la diagonal saliendo en parejas para establecer camaradería y complicidad. Primero solo trote en trayectoria curva, luego trote con giro cambiando de peso y finalmente trote con giro buscando el riesgo en la labilidad.

Una vez pasado esto, se estudió la frase completa, con sus detalles, direcciones y cambios de cualidad dispuestos en el espacio. Se marcó con todo el grupo y seguido algunas repeticiones con música. Una vez teniendo una idea general y clara de ella, se dividieron en cuatro grupos que se turnaron para pasar al centro y hacer la frase a la indicación creando un sentido de alerta en el aquí y ahora, con atención dirigida a lo que sucedía con el grupo, no solo de *mi* turno y *mi* hacer.

La dinámica generó expectativa y emoción para pasar al centro. Como trabajo colectivo, cada grupo observaba a otro para aportar detalles que le dieran insumos como aporte y ver en las otras y los otros, aspectos que ayudaran en el desempeño personal. En la verbalización de lo observado se dijeron acotaciones sobre la dirección del espacio en el movimiento, la cualidad de energía en momentos específicos y la kinesfera, al considerar el espacio entre ellos y ellos para no chocar.

En la siguiente parte de la clase y como parte de ambos cursos, Taller de Danza Moderna y Taller Danzando Identidades, se conversó sobre el Día de la Persona Negra y la Cultura Afrocostarricense.

A modo de actividad integrada, la conversación sobre el tema era de interés para ambos cursos: Taller Danzando Identidades y Taller de Danza Moderna. Haydée pidió a

tres personas que explicaran qué se celebraba el 31 de agosto priorizando a quienes participaron en el *Parade* que se hace en la provincia en honor a este día. Yurgian fue el primero. “El día del 31 de agosto es para celebrar la cultura afrocaribeña y hay un desfile con diferentes grupos, diferentes vestimentas que traen diferentes mensajes y diferentes colores que son alegres como la cultura negra”. Yurgian participó en el desfile con el grupo de la Junta de Administración Portuaria y Desarrollo Económico de la Vertiente Atlántica de Costa Rica (JAPDEVA), institución autónoma importante en la historia del desarrollo económico de la provincia y del país. Explicó que los colores del traje que usaron fueron el azul como color institucional, naranja como felicidad y crema por la tranquilidad que ha llegado a la provincia.

Jan le siguió. “El desfile trata de la cultura afrodescendiente. Todo se basa porque en... 1920, que Marcus Garvey, un jamaicano, firmó en Madison Square Garden el 31 de agosto de 1920 un papel que decretaba que el 31 de agosto iba ser el día internacional de la cultura afrodescendiente. Yo desfilé con la Universal Negro Improvement Associated (UNIA), nos basamos en el decenio afro, se firmó en diciembre del 2015 y dura hasta enero del 2024 y mis colores eran blanco, amarillo, negro y rojo”.

Sobre las fechas, se aclaró que hay dos momentos históricos, uno internacional y otro nacional y se amplía en el hecho nacional impulsado por el SEC en el gobierno de Rodrigo Carazo (1978 – 1982), y que hasta 1991, el Comité Cívico Étnico Negro Cultural organiza las celebraciones de este día en la magnitud que las conocemos cambian en formato y trascendencia con el pasar de los años.

Se conversó sobre las diferencias entre lo afrocaribeño y lo afrocostarricense señalando que a lo largo de la diáspora africana los rasgos culturales y tradiciones de las tribus que se dispersan y se transforman por los procesos de colonización y dominación empiezan a adoptar características de los lugares donde se asientan, entonces las poblaciones afrodescendientes que llegaron a Limón tienen otras características producto de los intercambios. El desfile entonces pretende exponer el orgullo de la raíz afroide y la participación de la Universidad de Costa Rica Sede del Caribe, rescata las costumbres y tradiciones limonenses.

Una estudiante procedente de Alajuela, fue la primera vez que vivía el desfile. “Me pareció muy interesante el color de los trajes, me gustó mucho que había muchas personas adultas mayores y niños. Estuvo muy lindo. Tienen mucho ritmo”.

Sesiones del 14 y 21 de setiembre.

Se discute en la Asamblea Legislativa la aprobación del Plan de Fortalecimiento de las Finanzas Públicas, al que los sindicatos de las instituciones públicas y ministerios se oponen, convocando a huelga a partir del 10 de setiembre.

Hay manifestaciones y bloqueos parciales en las principales carreteras. El sindicato de los funcionarios de la Universidad de Costa Rica declaró Paro Activo, al que el estudiantado puede unirse. La Sede del Caribe está ubicada sobre la carretera que comunica los muelles con las terminales de contenedores y productoras de fruta. La vía de acceso a la sede se ve afectada. En la primera semana de huelga el suministro de combustible se redujo, haciendo que las empresas de transporte público disminuyeran la frecuencia del servicio.

Por otro lado, en el cantón central de Limón la huelga fue aprovechada por delincuentes de la zona alzando disturbios, destrucción de infraestructura privada, saqueo de tiendas y supermercados, toma y quema de vehículos pesados. Las empresas de transporte acortaron también por esta razón el horario de servicio. Movidio por el desarrollo del conflicto, que tomó tintes de vandalismo en la provincia, Jan compuso una letra que compartió a través de WhatsApp -chat de mensajería instantánea- con los compañeros y compañeras.

Letra:

A Costa Rica el pura vida queda grande
de Sur a Norte el conflicto ya se expande
y hasta nos critican internacionalmente
estos días solo he visto lo peor de mi gente

El gobierno lo sabe pero hace caso omiso
las necesidades del pueblo pasan por el piso
pero sin embargo no es motivo de vandalismo
nosotros mismos nos metemos en el abismo
criticamos Nicaragua y somos iguales
al mismo pueblo le disparan guardias estatales
en el día por la huelga en las rutas no hay paso
en las noches es el vandalismo que no hace caso

¿Qué es lo que pasa, Limón? Pues lo mejor no es su gente
últimamente lo he notado eso en el ambiente
ahora nos da miedo la provincia
a las 6pm es lo más tarde fuera de casa
los locales en peligro
policía como loca

Y este combo fiscal que nuestro bolsillo ya toca
las pensiones de lujo injustas e innecesarias
el descontento del pueblo
las razones son varias
esas industrias y cooperativas que no pagan
lo único que hace es que el mejoramiento ellos traban
los afectados clase pobre y trabajadora
con un pasado que repercute ahora

Para garantizar la seguridad e integridad del estudiantado y de los funcionarios, la dirección de la sede decide que, mientras no se normalice la situación de la huelga, se

suspendieron las actividades a partir de las 5:00pm, sin embargo la asistencia del estudiantado fue mínima.

Haciendo uso de las tecnologías de la información, con el fin de no detener el proceso, se asignó una lectura sobre el desarrollo de la danza alemana durante la II Guerra Mundial en el que Rudolf von Laban fue una figura importante por su posición ante la guerra y su discurso de la danza. Teórico en el que se sustenta el análisis del movimiento que propone el curso objeto de esta sistematización.

Ya que el curso tomó el contexto como factor que incide en el movimiento, se hizo un paralelismo, con las diferencias correspondientes, del conflicto bélico del siglo pasado en el continente europeo, con el interno y el descontento de un sector de la población por las medidas tributarias que el gobierno en turno buscó tomar, a lo que se añadió el vandalismo que en medio de la huelga encontró espacio. Como solo sucedió en esta provincia, la lectura invitaba a reflexionar alrededor de las siguientes preguntas:

¿Qué relación encuentro entre la danza, mi identidad y la realidad regional y nacional? ¿Cómo me siento al respecto?

El estudiantado contó con una semana para hacer la lectura y levantar un escrito con su criterio. Algunas de las opiniones fueron:

Julián Llama dijo: “Y puedo vincular esta problemática con la danza, yo sé que en primer instancia podemos decir, ¿pero qué tienen que ver la danza y la situación que estamos viviendo?, y yo podría decirles que aunque no lo parezca sí existe relación, ya que la danza es una forma de expresión de nuestros sentimientos, a través de la danza se pueden contar historias, se puede ser libre y mostrar quien somos, en la actualidad estamos marchando por nuestros derechos, estamos mostrando nuestros sentimientos, yo creo que la danza se puede usar para expresar nuestros malestares, nuestro enojo sin necesidad de agredir a nadie, todo a través del arte, estamos buscando una solución a los problemas del país y buscando la mejor opción para liberarnos de este estrés, como se hace muchas veces con la danza que para liberar nuestro cuerpo y tener un momento de paz, danzamos, con el fin de encontrarnos con nosotros mismos y poder llegar a un punto de estabilidad y de tranquilidad”.

Stacy aportó que en cuanto a las formas culturales de danza en el país “... la de Limón es la que más sobresalta. Una combinación de movimientos y culturas que se quedaron en el Caribe y que ahora son sumamente admirables a nivel nacional. Irradia felicidad y festín en las comunidades, aunque en la realidad no sea todo así. Aparte de lo culturalmente rico, aún persiste la inseguridad en esta región por lo que las personas se han querido acercar a la provincia por su baile pero aún más alejarse por sus problemas... Limón siempre fue tachado como un lugar muy peligroso para ir y hasta hace poco ya esto se ha ido desvaneciendo, lamentablemente con los actos criminales y violentos que se cometieron (durante la huelga) ha vuelto a ser la misma de antes. Con todo lo anterior me refiero a que la época en que vivimos es una combinación de todos los bailes que le han traído diversión, identidad, disciplina, despreocupaciones y un pequeño sentimiento de paz a la sociedad. Además, llega a tener diferente significado para la vida de cada uno, para algunos es trabajo, para otros es una forma de vida, para mí es como he decidido unificar mi vida en solo un aspecto, el amor, la familia, festejo, entre otros. Un último aspecto sería que la situación nacional y regional puede llegar a influir mucho en cómo se representan los bailes, si el lugar es olvidado, también lo será su cultura que por dentro lleva el sentimiento de la danza”.

Para Mitzi Angulo, “cada ser humano es único y por consiguiente su identidad depende del criterio de cada individuo y su auto identificación con el arte, en este caso más específico: la danza o el ballet; el contexto es uno de los factores principales que influyen en la identidad... pero otro factor muy influyente a su vez es el interés, es decir, si a el sujeto no le interesa adquirir más conocimientos... destaco a mi provincia que es sumamente reconocida por su comida, sus colores y ritmos, y por supuesto su maravillosa gente que siempre está con los brazos abiertos... sin embargo, actualmente vivimos una problemática no solo a nivel provincial, sino que también a nivel nacional...si lo relacionamos con los sucesos ocurridos en Limón también nos hayamos con dos grupos potencialmente fuertes, el primero encabezado por trabajadores que luchaban por ser escuchados de modo pacífico, aunque a su vez bloqueaban calles violando el derecho de otros, y el segundo grupo formado por sujetos muy jóvenes... con el objetivo de aprovecharse de la situación que se vive y sacar una ganancia propia del mismo... Si se

pudiese definir todo lo anterior en una danza, esta sería indescritiblemente dramática y desconsoladora; es devastador observar como gran población se perjudicaban así mismos”.

Yeilyn Perry, cree que la danza es un medio de escape. Escribió: “Yo, en cambio, propongo expresar mi pesar por medio del baile y del arte. Es un medio ideal, donde soy completamente libre, donde puedo llorar, gritar, matar la frustración y golpear la injusticia. Todo esto y mucho más, a través de mi cuerpo. Es un medio donde mis movimientos y mi imaginación son los únicos obstáculos que determinan hasta dónde puedo llegar. Me puedo revelar y no seré juzgada, encarcelada ni golpeada. Porque solamente seré yo con mi cuerpo, con mi mente y con mi alma; parafraseando a Rudolf Laban con sus factores del movimiento: espacio, tiempo y energía”.

Sesión del 28 de setiembre

La huelga continuó y por tanto los bloqueos y tortuguismo en carretera. Se presentaron a clase 10 estudiantes. Se conversó sobre el conflicto actual y compartieron las reflexiones que enviaron como tarea. Se prosiguió con la clase práctica.

A manera de exploración para reconocer la redondez del cuerpo y las espirales de éste, utilizando un globo en parejas, persona uno pasaba el globo por el cuerpo de persona dos y ésta reaccionaba movilizándose a partir de la sensación que le generara. En la mayoría de las parejas quien estaba recibiendo la información permaneció inmóvil. En las que no fue así, el movimiento era pequeño, mínimo. En ambos casos mantuvieron sonrisas que



Ilustración 3: exploración con globos

expresaban pena. Las parejas alternaron roles dándose el mismo patrón.

En desarrollo, ahora, sin usar las manos pasarían el globo entre los cuerpos. En esta actividad, la conciencia de la redondez del cuerpo y trabajo conjunto para no dejar caer el globo modificó la disposición de los cuerpos e hizo que el movimiento se ampliara. Como acompañamiento musical se usó soca y se propuso el movimiento propio del ritmo, creando así una sensación de comodidad o lugar conocido siempre en la exploración. Se liberaron de la timidez y al encontrarse jugando entre risas se permitieron explorar otras partes del cuerpo (imagen 3).

Siempre usando la exploración como actividad, se dejaron los globos a un lado, y de manera individual caminaron por el espacio con la pauta de cambiar de dirección de manera curva y buscando la espiral. Fue usada como introducción a la relación entre centros de peso, tema que continuará para el estudio en la próxima sesión. Para cambiar de dirección si bien giraban, lo hacían de manera bidimensional, sin entrar en la espiral. Se detuvo la actividad para ahondar en el análisis, y las diversas espirales que hay en el cuerpo a partir de la rotación de las partes y del cuerpo como un todo.

Aprovechando el globo de nuevo, en parejas se resaltó la espiral que se genera al oponer la cintura escapular con la cintura pélvica, rodando el globo desde la cabeza hasta los pies, y se usó la imagen “mirar hacia atrás a quien me llama” (imagen 4).



Ilustración 4: miro hacia atrás a quien me llama

Se volvió al espacio, esta vez en trote para aumentar el flujo de energía. En la actividad siguiente al encontrarse con alguien de frente buscarían la torsión/ espiral para tomar la energía que se genera y girar. Sobre el giro no mediaron detalles o explicaciones sobre cómo se hace, se prefirió la exploración y organización corporal natural para resolver el movimiento, valiéndose del análisis de la espiral. Aún la forma en la que entraban en la espiral continuaba siendo rígida, sin torsión, y mantenían los brazos con flexión de codo. Algunas como Stacey fueron encontrando que elevándose podía encontrar la sensación de suspenderse, y otros como Yeilyn que la cabeza y la mirada tienen un papel importante.

Para adentrar aún más en la torsión, hicimos un ejercicio corto preparatorio para usar la torsión/espiral y encontrar la sensación de giro. Profundizando en la flexión de rodillas, pisa adelante oponiendo el torso, regresa a la paralela, pisa atrás izquierda oponiendo torso, pisa derecha adelante oponiendo el torso, vuelve torso hacia atrás acentuando la espiral y gira. Antes de hacerlo en grupo, se estudió en parejas. Durante el ejercicio a dúo, en la lista de acompañamiento musical, se reprodujo Boogie Slide (estaba en lista de reproducción porque la siguiente actividad era sobre este baile) una canción popular con coreografía que desde los años 70 es baile popular en fiestas y reuniones en la provincia limonense. Haydée estaba siendo parte de las actividades, y al sonar el Boogie, como reacción automática empezó a bailar. Stacy la siguió dejando el ejercicio. Yeilyn quien era su pareja solo observaba. El ejercicio se hizo con el grupo completo unas cuantas veces. Se observan las mismas debilidades.



Ilustración 5: explicación por parte del grupo sobre el espacio en el Boogie.

Con el Boogie de fondo, se realizó la coreografía. Yeilyn y Marvin no empezaron el movimiento inmediatamente, y Rafael Sequeira los seguía tratando de hacer los movimientos. Los demás ya conocían la música y el movimiento así que lo hicieron. La coreografía son

desplazamientos en las direcciones derecha, izquierda, atrás, adelante y cambia de frente. Poco a poco fueron integrándose.

En la actividad siguiente, en dos subgrupos, cada uno analizaba la frase, un grupo los planos y direcciones del espacio y el otro encontrando las espirales. A este momento Yeilyn y Marvin, dijeron no saber qué era el Boogie, mientras que Rafael dijo conocerlo pero nunca haberlo bailado. Yeilyn es de Cartago, Rafael de Sixaola, Talamanca y Marvin de Cariari de Guápiles así que en este grupo se empezó hablando sobre qué era, y cómo se baila.

Los grupos empezaron a trabajar. Terminado el análisis, compartirían con el otro grupo lo que encontraron (imagen 5, imagen 6). Una vez finalizado, dibujaron sobre una hoja blanca la trayectoria del baile. Trazaron líneas rectas y sobre ellas las líneas curvas que reconocieron al bailarlo (imagen 7).

El ejercicio de dibujar las trayectorias, permitió visualizar qué “estoy haciendo”. Ver gráficamente qué es lo que se hace de manera efímera cuando se baila. Para finalizar la clase, se bailó el Boogie con las nuevas informaciones. Yeilyn, Rafael y Marvin, más afianzados.



Ilustración 6: explicación sobre la espiral en el Boogie.



Ilustración 7: estudiante dibujando la trayectoria del Boogie

¹Sesión del 26 de octubre

Fue la penúltima clase. Luego del saludo y exponer a groso modo en qué consistiría la clase en vísperas del final del curso, se dio inicio caminando por el espacio y reconociéndolo. Obstáculos, posibles peligros y las personas con las que se compartía. Caminar y trotar aumenta la energía, activa el centro corporal, genera un estado de alerta, acción – reacción mientras se atraviesa el espacio tomando decisiones colectivas. A la indicación se realizó flexión de cadera y columna por sucesión, vertebra por vertebra. En desarrollo, aumentando la energía de caminata a trote y agregando niveles: extensión de columna con circunducción del hombro en el plano sagital dibujando un círculo con la yema de los dedos, flexión de columna, cadera, rodilla, pasa a la tabla y regreso, movilizandolas distintas articulaciones y preparando el cuerpo para el movimiento. En este movimiento se observó tensión en hombros y cervicales que fueron señalados en Stacey y Jan con tacto. Fueron conscientes del uso de energía innecesaria aplicando la corrección.

En general la alineación y energía en la caminata fue colapsada. Hacia abajo. El centro abdominal relajado haciendo que la pelvis y los hombros se adelanten característica que había sido observada en las sesiones anteriores. Se hizo la observación con demostración de lo que hacían y cómo sería buscar dinamismo en una acción cotidiana. Se exageró su movimiento lo que provocó risas. Se buscaba señalar la energía y presencia en el presente. Al volver a la actividad, incorporaron la observación hecha.

Con las detenciones se resaltó el manejo espacial para señalar la tendencia a caminar o trotar en círculos. El cambio de espacio y las dimensiones incidieron en la dinámica aleatoria de entrar en el espacio que había sido constante en las sesiones anteriores. La clase de este día se realizó en el escenario del teatro la Casa de la Cultura. Un espacio más pequeño, lo que incidió en el manejo espacial para evitar riesgos como caídas y obstáculos. El grupo fue consciente del espacio desaprovechado y el patrón circular en el trote. Con las pausas siguientes el grupo amplió la perspectiva y se dispersó por todo el espacio. El grupo lo auto valoró en las detenciones.

¹ La sesión del 5 de octubre fue suspendida por la huelga, mientras que la del día 12 se da como asueto, que la sede acoge, en el cantón central de Limón por el Día de la Culturas, y el 19 del mismo mes se desarrollaron talleres con maestros invitados con motivo del I Encuentro Humanista de la Danza de grupos limonenses.

Del espacio difuso y amplio en todas las direcciones, se pasó a delimitar las direcciones puras y diagonales del cuerpo (no del espacio) en trayectorias solamente con caminata a un pulso marcado por la percusión que acompañaba el ejercicio. El ejercicio ya había sido estudiado en las primeras sesiones. Cuando al grupo se le dejaba solo en la ejecución, es decir, sin el acompañamiento de la persona facilitadora, se detenían o dudaban de lo que hacían o del movimiento siguiente.

Una vez claras las direcciones del cuerpo, se prosiguió agregando movimiento en torso y brazos, y cambiando el ritmo en la marcha, para lo que primero sonoramente se repasó con palmadas: un, dos, tres, un dos, tres, un, dos, un dos. Seguido con los pies, y luego desplazados por el espacio en las direcciones en las que viajaba el ejercicio.

Realizar el movimiento de ambas secciones del cuerpo representó una dificultad, integraba coordinación cruzada brazo - pierna, ritmo diferenciado, arco y curva, tensión y relajación, lo que señaló que era necesario reparar más tiempo en la coordinación, el ritmo y tiempo. Así se hizo. Se marcó el cambio de las primeras 4 cuentas con respecto a las siguientes y se usaron imágenes para hacer las conexiones cognitivas y corporales para el movimiento del torso y brazos. Nuevamente al hacer el ejercicio, el grupo completo, participantes y persona facilitadora, la interpretación se hizo con solvencia, al momento de dejar al grupo para observar su proceso, algunos se detuvieron, otros miraban para ubicar qué continuaba y otros pocos se mantuvieron en el ejercicio. Terminó la repetición. Se regresó a la posición de inicio para hacerlo de nuevo. En esta oportunidad, hubo un marcado avance en la asimilación.



Ilustración 8: ejercicio de swing

Un ejercicio de swing fue el siguiente. Antes de hacerlo se estudió un movimiento específico saliendo desde la diagonal. Nuevamente la coordinación, ritmo y

tiempo fueron las dificultades. Se señaló la trayectoria del brazo y cómo este se coordina con la pierna. La liberación del peso, es decir, la relajación y la regulación de la energía para modular los momentos de tensión y abandono en el movimiento eran los detractores de la comprensión del ritmo y tiempo. Se hizo a partir de la imitación cinética y estos detalles de la relación peso/emergía no se señalaron. Tampoco la transferencia de peso de un soporte a dos soportes.

Regresando al centro del espacio, se mostró el ejercicio completo de swing que combinaba el swing pendular y el centrifugal en los brazos. El ejercicio se realizó varias veces, pero la cualidad de peso liberado y la recuperación no estaba siendo comprendida. Para tener la sensación que caracteriza al swing, se trabajó en parejas donde persona uno relaja las extremidades superiores permitiendo que persona dos le movilizase los brazos. La sensación de peso liberado moviéndose desde un eje, el hombro, es la primera sensación, seguida de la recuperación e impresión de energía para continuar con el movimiento y volver a liberar. Las siguientes repeticiones del ejercicio presentaron mejor aprovechamiento en la primera parte del ejercicio (imagen 8). La segunda que incorporaba el swing con contrapeso mantuvo las dudas por la coordinación de centros de peso y de estos con los brazos.

Se pasó a la diagonal para probar ruedas de carreta con tres posibilidades según la complejidad. La mayoría del grupo prefirió el de menor dificultad. Esto permitió que aun cuando no hicieran el movimiento final, todos pudiesen incorporarse y buscar la sensación y trayectoria de la carreta. Este movimiento fue el último en la frase didáctica que continuó. Se realizó también en parejas frente a frente, buscando la



Ilustración 9: frase didáctica

mirada del otro u otra y romper con la tensión que imprime el miedo y la imitación, a su vez el espejo representó para algunos problemas en la lateralidad. Entre risas y complicidad pasaron de dos en dos.

Se continuó con la frase que incorporaba distintas secciones de los ejercicios estudiados a lo largo de la clase. Se repasó por partes y brindó el tiempo para que de manera individual la estudiaran. Espontáneamente buscaron ayuda en los otros y otras formándose subgrupos. Se hicieron algunas repeticiones con el grupo completo para luego en dos subgrupos bailar equis número de veces. Se acompañó a los subgrupos interpretando todas las repeticiones de la frase.

La primera repetición, se les observó. Se sintieron en evidencia y dudaron de la sucesión de movimientos. Se rieron y detuvieron. Aclararon la frase y se procedió a bailar. Hubo más claridad y aplomo. Algunos evitaron estar al frente para poder apoyarse observando mientras hacían, en caso de equivocarse.

Sesión del 2 de noviembre – Circulo dialógico de cierre-

Fue el último encuentro. La clase inició con introspección. Un momento calmo para escuchar el cuerpo y ubicarse en el aquí y ahora, cada uno y una buscando la alineación primero hacia el propio cuerpo para luego pasar a un trabajo en parejas siempre sobre la



Ilustración 10: estudiantes haciendo trabajo en colaboración sobre alineación

alineación, con tacto y sugiriendo ajustes posturales (imagen 10). Dialogaron verbalmente los posibles cambios y el tacto se dio principalmente en cintura escapular y pies. Evitaron la cintura pélvica.

Observada la postura de manera estática, en la siguiente actividad se haría en movimiento, en la caminata. Se dividió el grupo en dos. Cada participante eligió a una persona a quien observaría en tiempo, energía, postura, cadencia. Grupo 1 caminó por el espacio mientras el grupo 2 prestaba atención. Seguidamente las personas del grupo 1 iniciaron a caminar imitando a la persona elegida. El objetivo fue reconocer las diferencias de cada cuerpo (físico - mente - emoción) y cómo son consecuentes con la personalidad bajo la pregunta ¿cómo me muevo? Luego de alternar, se acercaron a dar devoluciones sobre las características posturales, la energía y cadencia que son particulares del otro y otra. Algunos externaron al grupo que sintieron en su cuerpo que al imitar a otro debieron relajar el torso y bajar la velocidad del paso y otros caminar más aprisa y elevar el pecho.

Dio pie para hacer el círculo dialógico sobre el proceso, compartir las apreciaciones y aprendizajes. Cómo se sintieron, cuáles fueron los principales obstáculos y qué se llevan como descubrimiento. Concuerdan que en las primeras sesiones se sintieron incómodas e

incómodos por ser observados pero que en el progreso del curso, la pena fue sobrepasada por el disfrute. Yurgian agregó que fue entre relajante y divertido, “uno se divierte un montón”. Julián apoyó la idea y el grupo asintió con la risa de la experiencia. Kirani dijo que se reía tanto porque le gustaba.



Ilustración 11: círculo dialógico para la reflexión

La incomodidad fue referida como el lugar no habitual del movimiento. Julián dijo: “no son movimientos que uno hace cuando va a un salón de baile, cuando se baila salsa y merengue... pero luego lo hacemos todos y ya. Pasó”. Yeilyn mencionó que no es habitual porque no suele bailar de la manera en que lo vivieron en el curso: “cuando yo bailo, como que me limito entonces al estar aquí y los brazos acá... es nuevo”.

El temor a equivocarse fue otra de las razones que señalaron como obstáculos. Se sintieron retados a salir de la zona de confort en la que suelen moverse para bailar y auto-valoraron que lo hacían diferente tomando como referencia a un modelo, en este caso a la facilitadora. Ante la reflexión que se buscó alrededor de la toma de conciencia de las diferencias corporales y la forma particular de moverse de cada uno y una. Dijeron que querían hacerlo como la facilitadora aunque comprendían que no tenía que salir igual pero representaba el nivel al que querían llegar. Encontraron que a través de la repetición lograron sentirse más afianzados, cómodos y seguros con el movimiento respetando las diferencias de cada uno, al hacer durante dos sesiones los mismos ejercicios, combinaciones y frases o movimientos similares.

A la pregunta sobre cómo consideran que afecta el entorno a su movimiento y disposición corporal, mencionaron que el calor hace que caminen relajados y con el torso a favor de la gravedad. Yurgian dijo: “el calor. Con ese calor yo no voy andar así, todo rápido. Uno anda calmado” Otros agregaron que la ropa también incide en el movimiento y la postura pues se perciben a sí mismos diferentes cuando van a la iglesia o en fiestas; o en un día cotidiano; “uno saca el pecho y todo”.

De los aprendizajes señalaron que el autoconocimiento del propio cuerpo y la toma de conciencia fue de los principales descubrimiento, lo que son capaces de hacer, mientras que el principal obstáculo fueron las limitaciones mentales, el miedo y la vergüenza que aunque los vencieron, redujo el aprovechamiento.

HAF AN AHAF – CORRIENTE DE RETORNO

Las corrientes de retorno es la acción que el agua del mar que ha llegado y roto en la costa en forma de ola, hace para regresar a la profundidad. En el análisis se regresará a lo ocurrido para reflexionar sobre las razones que mediaron en los eventos. Desde el diálogo, lo sucedido se interpreta al amparo del criterio de los participantes y de todos los actores del proceso con los acompañantes Rudolf von Laban, como teórico del movimiento danzado y algunos de sus aprendices que desarrollaron sus postulados, el aprendizaje significativo y desarrollo de Jean Piaget, y el enfoque sociocultural del aprendizaje de Lev Vigotsky. El análisis en relación al eje, se hará en tres aspectos: pertinencia de las estrategias utilizadas, componente socio cultural en el aprendizaje y asimilación del movimiento.

En el proceso los tres aspectos de análisis intervinieron simultáneamente. La propuesta metodológica, participativa con enfoque socio – cultural, permitió entrar en diálogo con el estudiantado participante y así valorar desde su punto de vista los logros y descubrimientos alcanzados. Desde el rol de la facilitadora, se asume una posición participante y horizontal, proponiendo, negociando y aceptando las devoluciones.

El cuerpo en movimiento

La toma de consciencia del cuerpo físico es necesaria para poder usarlo a través del movimiento como recurso expresivo, de liberación, de comunicación o por placer de moverse. La cotidianidad nos mueve de un lugar a otro con patrones automatizados que pueden convertir al cuerpo en materia inerte.

Cuando se aprende a caminar, los impulsos fisiológicos llevan a descubrir centros de peso que son motores, que hay un centro en el cuerpo estabilizador, a coordinar las extremidades para andar. Fue cuando se probó el primer balance y las sensaciones de la tensión y la relajación. ¿Quién no sonríe cuando un bebe baila flexionando las rodillas para subir y bajar la pelvis? En la vida adulta, ya todo está aprendido. Se adoptan hábitos posturales, surgen algunas deformaciones y el entorno determina acciones.

La interacción con el medio, la personalidad, las tribus sociales, las principales actividades y los hábitos modelan una forma física del cuerpo que está íntimamente relacionada con el entorno y con una carga genética que establece un fenotipo, y esta a su vez definida por la etnia. Genes negroides están presentes en la población de Limón, en mayor o menor medida, gracias al cruce biológico entre esclavos y colonos en los periodos de conquista y posteriormente de personas afrodescendientes migrantes con los criollos. Estos dos factores intervienen en el cuerpo caribeño: el afrodescendiente directo, el mulato, el hijo de mulatos, el hijo de indio y mulato, el hijo de indio y afrodescendiente, el hijo de afrodescendiente y criollo, afrodescendiente y chino, y todos los posibles cruces existentes en la provincia.

La basculación pélvica, el peso a favor de la gravedad, la fuerza en las piernas, el tiempo cadencioso, la pelvis como centro, el vaivén de las olas del mar, el movimiento como consecuencia del que surge de la pelvis, la ondulación y espacio libre, todas ellas forman características presentes en el cuerpo caribeño.

Un estar en el cuerpo

Un aspecto importante en el aprendizaje de la danza es la consciencia de la alineación y la postura para hacer un uso eficiente de la energía, no como lugar en el cuerpo inamovible, si no como lugar funcional. En esta experiencia en particular, dado que la alineación en el movimiento afrocaribeño sobresale la pelvis y la relación entre centros es de compensación, la alineación se resaltó como un lugar flexible del que salgo y entro, más aun cuando para el estudiantado de no ser así, era una limitación para entregarse al movimiento.

La postura o alineación planteada desde el Método Leeder (creada por Sigurd Leeder, discípulo de Rudolf von Laban) distingue en “el cuerpo una línea *recta* [cursiva añadida] imaginaria que atraviesa la cabeza, pasa por la oreja, el hombro, la cadera, la rodilla y cae al centro del pie” (Cámara e Islas, 2007, p. 180). La disposición que buscaba el estudiantado encontraba en esta alineación, donde no hay esfuerzo muscular y las partes caen una sobre otra, la postura para iniciar el movimiento, que luego se modificaba al transformar el espacio a través de los ejercicios y variaciones. Esta colocación resultaba inorgánica, y por esto se dejaba una vez empezado el movimiento. Por ello, la idea de la alineación como un estar en el cuerpo, como posibilidad y como el entrar y salir, metafóricamente visto como el vaivén de las olas, la llegada a la costa y el regreso a la profundidad fue abrazada por el estudiantado, permitiendo el movimiento.

En el estudiantado, existía una naturaleza genética y de habituación postural que contradecía la propuesta de alineamiento. Así como el mar es curvo y sinuoso, el cuerpo caribeño es redondo, y la alineación, entiéndase línea, no corresponde con la corporalidad.

Fue recurrente en los movimientos con flexión de rodilla y cadera con el torso en el eje, que el estudiantado compensara la alineación con una inclinación adelante del torso. Como se describió antes, la basculación de la pelvis hacia atrás profundizando la curva lordótica y el torso adelantado son característicos del movimiento afrocaribeño en las mujeres y el colapso en los hombres. He aquí la cultura y la tradición exponiéndose. El centro de gravedad en los cuerpos caribeños desciende hacia la pelvis y realiza movimientos ondulados, curvos e irregulares.

Sobre la alineación el estudiantado lo resolvió, cuando no fue señalado, desde el lugar habitual según su engrama muscular para bailar. Esto responde a que en el movimiento afrocaribeño, la flexión de rodillas y la alineación están dispuestas en favor de la gravedad, más cerca de la tierra. Además, el grupo encuentra en el calor que sienten debido al clima de la región central de la provincia, la relajación y colapso característicos, la razón de su alineación, reflejando cómo el entorno interviene en la conformación de las prácticas sociales y culturales.

La otra razón está dada desde las debilidades técnico - corporales que el estudiantado presenta por la nula o poca preparación en la danza con métodos o técnicas formativas, o lo que el grupo llamó bailar con un movimiento no habitual. El adelantamiento del torso al flexionar las rodillas y la cadera implicó una compensación de pesos, una reacción natural y orgánica ante una posible amenaza como caer. Al solicitarles que mantengan el torso en la vertical, saltó el sobre esfuerzo muscular ante un movimiento no asimilado. La débil consciencia corporal para mantenerse en el eje, así como desdibujar esta relación entre los ejes y regresar, es también un signo de dificultad manifestado por el estudiantado al encontrar que la alineación de los ejes fue de las cosas más complejas por comprender desde la praxis.

Tensión y relajación

El estilo chileno del Método Leeder, señala que existen dos centros o puntos en el cuerpo que relacionados recrean una serie de formas y capacidades expresivas. El centro de peso o gravedad está en la pelvis estable para liberar las extremidades, y el centro de

liviandad en el torso donde se suscitan las emociones. En el método esta designación no representa que todo aquello que se haga con las partes tenga una energía o esfuerzo relacionado pero son significativas para el análisis del movimiento afrocaribeño y vivenciado en la experiencia.

Precisamente por la raíz telúrica del movimiento afrocaribeño, el tren inferior es pesado y oscila entre la lucha y uso del peso, mientras que el torso se mantiene leve y ondulante como el mar moviéndose en consecuencia. Torso y brazos se organizan y acompañan, responden al movimiento generado por la pelvis. En formas de danza practicadas en la provincia como el Dance Hall esta relación cambia marcando fuerza en brazos y hay mayor energía.

Estas características son influenciadas por aspectos ambientales y culturales que en el desarrollo social al ser parte de la cotidianidad, pueden no ser conscientes. Esto hizo que al pedir graduaciones de la energía y las cualidades del esfuerzo (relación entre peso, energía y tiempo) la organización corporal y la coordinación intermuscular prefiriera la cualidad del contexto ya aprendida.

El caos y la alteridad es el orden

El espacio es un lugar pleno de posibilidades que es atravesado y creado por la persona que baila. La consciencia de él, significa comprender en dónde estoy, con quién estoy, hacia dónde voy, el espacio personal y la relación con la totalidad del espacio.

Hubo dos tratamientos repetitivos por parte del estudiantado a partir de una decisión deliberada de mediación: dejar que el espacio fuese ordenado y creado por el estudiantado mismo. Una forma exquisitamente caótica del espacio libre, y la otra carente de la consciencia de la relación del espacio personal. A la pauta de caminar por el espacio, lo hicieron en todas las direcciones. La respuesta más frecuente en diversas experiencias, es hacerlo en círculos, y entonces se interviene refiriéndose a las direcciones y múltiples posibilidades que existen en un espacio libre. Con el estudiantado del curso no fue necesario pues sin mediar explicaciones, cubrieron el espacio transitando en todas las

direcciones y tomando acuerdos mediante la acción – reacción. Se ampliará este aspecto en el siguiente apartado.

El segundo tratamiento, se daba al tomar un lugar para la repetición de ejercicios, variaciones y frases de movimiento que los disponía con un solo frente. Muy cerca entre sí reduciendo la proyección del movimiento o causando que se golpearan, o muy lejos dejando espacios vacíos aprovechables. Lo que reflejaba que en su haber, la noción del espacio personal era reducido, signo de dos cosas: el movimiento conocido de la danza en su experiencia previa no requiere mayor espacio, y poca consciencia de la relación del espacio general respecto al personal. El estudiantado lo manifestó diciendo que no sabían qué movimiento se harían y cuánta distancia necesitarían para hacerlo, por otro lado las personas que se alejaron hacia los extremos y parte posterior, lo hacían para no sentirse expuestas al hacer movimientos que no les son familiares.

Componente socio – cultural en el aprendizaje de la danza

En el movimiento afrocaribeño hay características particulares que son resultado de la interacción de los factores ambientales, climáticos, culturales, étnicos y demográficos. La población afrodescendiente que llegó se relacionó con el contexto y se estableció, generando nuevas prácticas culturales enraizadas en sus orígenes, que en la nueva nación y frente a otra cultura se cimienta una tercera tan afro como la primera, mas no así con respecto al país, “es ese gris jaspeado resultante de la mezcla imperceptible del blanco y el negro, que se confunden para la percepción sin nunca mezclarse del todo... y plantea la co – existencia en paralelo de múltiples diferencias culturales que no se funden, sino que antagonizan o se complementan” (Rivera, 2010, p. 69). La población afrolimonense presenta una relación cuerpo – medio – contexto – historia, diferente que concreta prácticas culturales y realidades particulares. La mediación de la danza siendo ésta una manifestación socio - cultural y artística que se alimenta del entorno, debe reconocer este hecho para conectar con las personas.

Se identifican entonces, diferencias significativas con respecto a la mediación de la danza para el cantón central de Limón, que merecieron ser atendidas dadas las

circunstancias diferenciadoras con respecto al resto del país y la mirada de éste hacia el cantón.

El estudiantado reconoce en el clima caluroso de la zona un tiempo pausado y pesado, las labores que agregan energía y fuerza, el ritmo que incide en la musicalidad y el mar que influye en la relación cuerpo – espacio, los elementos características del movimiento en la comunidad limonense, y este íntimamente relacionado con la alineación y la forma de entrar en el espacio, más curvo y más difuso.

La alineación prefiere una ligera inclinación del torso hacia adelante en las mujeres, y colapso en los hombres y la pelvis es protagonista con movimientos circulares mientras el torso tiene menos peso o energía. Esta alineación saltó en los distintos ejercicios propuestos, lo que denota una habituación o engramas musculares que responden al entorno.

Sobre la pelvis se sobre estima o prejuicia la apropiación que las personas caribeñas tienen de esta parte del cuerpo. La pelvis socialmente se reprime por ser centro de placer y albergar el área genital y no fue la excepción en el proceso. Esto fue evidente cuando en la exploración se privilegiaba el movimiento de la pelvis como motor o en aislamiento. Aquí existe entonces un quiebre entre los factores culturales y lineamientos sociales sobre el comportamiento y la sexualidad. La pelvis es protagonista en el movimiento caribeño, es motor y centro. Contrario a lo esperado, el aislamiento de esta sección del cuerpo para explorar movimiento fuera de lo conocido encontró oposición pero cuando los movimientos fueron ondulantes y curvos en la alineación habitual, no existió resistencia.

Otro rasgo socio histórico y cultural presente en el proceso fue el sentido de pertenencia. La comunidad limonense, ha sido segregada e históricamente olvidada y la población afrocostarricense por su parte discriminada, lo que el sentido de unidad y pertenencia se fortalece a partir de la identificación. El sentido de comunidad y grupo de apoyo surgió a lo largo de las sesiones como respaldo para jugar, explorar y bailar sin prejuicios con resultados en algunos. Se dejó ver cuando expusieron que aun cuando sintieran pena, todos estaban haciendo la clase y por tanto había algo que los hacia cercanos en ese espacio.

La huelga convocada por los sindicatos de funcionarios de los distintos Ministerios e instituciones autónomas afectó de manera particular. La seguridad ciudadana se vio amenazada por pequeños grupos de vandalismo en carretera y en el cantón central, en donde el contexto y la realidad social de la provincia se manifestaron como consecuencia de un sistema segregador en el que Limón se halla históricamente desde su fundación. Las oportunidades reducidas para el desarrollo han creado un terreno fértil para la criminalidad.

¿Qué es lo que pasa, Limón? Pues lo mejor no es su gente
últimamente lo he notado eso en el ambiente
ahora nos da miedo la provincia
a las 6pm es lo más tarde fuera de casa

En la estrofa extraída de la composición del estudiante, manifiesta miedo de un lugar que fue primero un signo de orgullo y enaltecimiento mientras que en otra hace un reclamo y llama responsables a las autoridades gubernamentales cuando dice: “el gobierno lo sabe pero hace caso omiso, las necesidades del pueblo pasan por el piso”, pero en un acto de auto reflexión reconoce el poder de cambio y actor social de cada uno, “nosotros mismos nos metemos en el abismo”. El estudiantado percibió como los acontecimientos suscitados, pueden afectar la conducta, actitudes y emociones, y éstas al binomio cuerpo - manifestaciones socio – culturales. Aunque circunstanciales, la realidad del pueblo caribeño siempre ha sido amenazada desde distintas trincheras, y la situación se aprovechó para hacer reflexión acerca del quehacer de la danza, de la identidad en la danza y de la característica liberadora de la danza.

El clima y la energía corporal - peso entregado -

La respuesta y modo de resolver el uso del peso – relación energía y gravedad -, fue entregado y a favor, aunque lo propuesto tuviese otra cualidad. El factor socio cultural y ambiental que intervino en el curso incidió en este hecho.

En la provincia caribeña, Limón, el clima es tropical húmedo y la temperatura en el cantón central ronda los 25,9° grados en promedio y la humedad supera el 80% lo que hace que la sensación térmica sea mayor (Villalobos y Rojas, 2016). En el libro, *El negro en Costa Rica* de los autores Meléndez y Duncan (2005) que hace una detallada descripción de la inmigración e inserción de la persona negra en el país, menciona “el duro clima de la selva tropical del Caribe costarricense” (p. 84) como factor ambiental en el desarrollo de una dinámica social en el contexto con la cultura de la persona migrante que ya estaba familiarizada con las condiciones por su procedencia.

La energía corporal y el movimiento está dado desde los niveles medios para no aumentar la temperatura corporal, generando un engrama o patrón energético que propicia un tiempo moderado en el movimiento, de manera que se minimice o retarde la sensación de calor y transpiración. Las conexiones intramusculares, la coordinación y el reclutamiento muscular para el movimiento se afecta, pues el hábito es en la cotidianidad, realizar solo el esfuerzo necesario y justo que no aumente la temperatura. Así lo dejó ver el estudiantado al preguntárseles cómo creen que afecta el entorno a su movimiento. Para ellos el calor hace que su disposición corporal sea relajada y la energía a favor de la gravedad. En los hombres, los hombros se caen adelantándose, cerrando el pecho y curvando ligeramente la espalda. Tanto en hombres como mujeres, la cualidad de la caminata es deslizada. Esto, entonces, al momento de bailar se evidencia y caracteriza el movimiento, en el ataque y respuesta pronta cuando aumenta la velocidad y energía.

En otras formas de baile de las personas afrodescendientes y de los habitantes del cantón de Limón, la relación peso – gravedad imprime más fuerza no solo en las piernas y pelvis, sino también en torso y brazos, como en el Dance Hall y Hip Hop pero estas formas no fueron analizadas.

Boogie

El análisis del Boogie como actividad de aprendizaje y recurso en la sesión representó la oportunidad resignificar este baile popular otorgándole amplitud y conciencia de los pasos realizados. En dos etapas, la práctica y la gráfica, en un hacer, reflexionar y volver hacer, convino en un conflicto cognitivo que dispuso un diálogo interno y discusión

colectiva para tomar consensos en lo procedimental, no sobre el baile mismo únicamente, si no para el aprendizaje y asimilación de otras formas posibles de ejecutar una misma danza, donde se fusionan el rico saber de la experiencia y la consciencia corporal - espacial.

Dallal señala que “cada uno de los elementos del fenómeno dancístico guarda conexiones con otros elementos de la sociedad y de la naturaleza, circunstancia que convierte a las practicas dancísticas en medios inmediatos e idóneos de participación cultural y social” (2007, p. 51). Efectivamente, el análisis del Boogie representó una oportunidad de integración. Se utilizó la recreación del ambiente. La música sonaba sin señalar qué se haría y

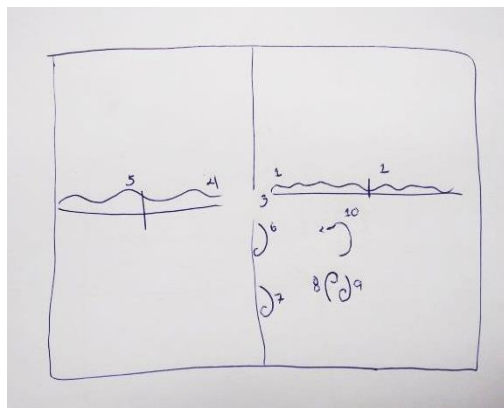


Ilustración 12: gráfico de las trayectorias del Boogie creado por estudiantes Yeilyn Perry y Stacy Calvo

espontáneamente una persona inició, otras estudiantes se unieron, mientras otros que no conocían el baile, observaban para a primera vista reconocer los movimientos y luego incorporarse, como sucede de manera espontánea en la dinámica social.

Practicado en fiestas, reuniones familiares, salones de baile, carnavales y ahora esperado al cierre del *Grand Parade*, se aprende por observación, transmisión de padres a hijos o pares y lo mueve el sentido de comunidad donde las personas acuden para unirse al baile y entra en juego la creatividad y la inventiva de los bailarines. Lo realizan todas las etnias presentes en Limón.

La coreografía se mueve en las direcciones puras del espacio: al lado, adelante y atrás, a través de la caminata y un balaceo de la pelvis, como el oleaje de la marea baja. En la clase, su estudio y análisis permitió hacer consciente la forma curva del movimiento natural de los cuerpos caribeños y del movimiento mismo, pese a que pudiese mirarse en líneas rectas (ver imagen 13). En los diseños, se marca una línea recta base, pero sobre esta, curvas y formas irregulares que muestran la trayectoria del cuerpo tridimensional en el espacio y la sensación del cuerpo caribeño en el movimiento, usando este baile como ejercicio.

La comunidad limonense se apropió de él y se resignifica cada vez. El estudiantado mencionó que hallaron poca o nula información de esta danza en fuentes bibliográficas, y la que encontraron no es de Limón, por lo que debieron consultar a personas locales, familiares y amigos, de quienes también aprendieron la coreografía. Estas características se resaltan desde el fenómeno folclórico, donde el colectivo se apropia, transforma y resignifica, haciendo que prevalezca en el tiempo.

Estrategia de mediación utilizada

Cada sesión contempló actividades de mediación que atendieran los distintos estilos de aprendizaje, sensibilización, exploración e imitación cinética, sin el afán último de formarles en la danza, pero sí con la danza, y que tuvieran la experiencia más allá de las formas prefijadas y reconociesen el cuerpo como recurso expresivo. Debido al ambiente de huelga que afectó el proceso, se agregaron tareas reflexivas no contempladas en el plan de taller objeto de sistematización, sobre el papel de la danza como denuncia social, y la incidencia de los acontecimientos sociales sobre las emociones y el cuerpo.

Siendo la población un grupo sin experiencias formal ni recreativa en la danza contemporánea, el acercamiento desde el movimiento afrocaribeño y el acompañamiento musical con ritmos afrocaribeños, desdibujó barreras para la exploración.

La disposición espacial del grupo para realizar ejercicio de imitación cinética, fue por decisión, dejada a libertad del estudiantado. Era esperado que, se ubicasen muy cerca entre sí, por lo que partiendo de esta premisa, al estudiar el espacio como factor del movimiento, y tomar consciencia ante la pregunta ¿Dónde bailamos?, fuesen resolviendo paulatinamente las distancias entre uno y otro para la ejecución de ejercicios.

Para ello, en progresión, la kinesfera se debió estudiar, según los postulados de Laban, como uno de los primeros temas acerca del espacio, sin embargo, el espacio para la población, fue propuesto desde la generalidad como un lugar lleno de posibilidades, primero viajando por él en todas las direcciones, con distintas trayectorias y niveles, para que desde el juego, reconocieran la constante toma de decisiones sobre este para no chocar,

para buscar alternativas, compartir, entre otros, pero debía ser un acto consciente. La alteración en el orden de los contenidos del tema espacio, aunque no fue una decisión intencional – consciente, si lo fue más consecuente con la población por las razones socio – culturales ya expuestas en el apartado Cuerpo en movimiento.

Piaget, designa que el aprendizaje sucede cuando hay un acto consciente de lo que se aprende de manera que se conozcan las formas en las que el conocimiento pueda ser utilizado. Al viajar en el espacio, atravesarlo y compartirlo con otros y otras, brinda un grado de consciencia mayor que el de colocarles en un punto específico para que no choquen, y se esperaba que la actividad repetida a lo largo de las sesiones trascendiera a momentos menos caórdicos, lo que sucedió a partir de la cuarta sesión.

La conciencia y meta cognición fueron también develados en el trabajo en subgrupos o parejas, lo mismo que los roles asumidos desde la escuela tradicional. El estudiantado desde “soy quien recibe” se mostró dudoso en las actividades donde podía reconocerse expuesto desde lo que sabe o lo que no. La respuesta espontánea de colaboración entre pares para compartir las experiencias y aprender unos de otros, fue subsanando esta resistencia al hacer para validar sus saberes y empoderarse.

Trabajo en parejas y decisión espontánea de colaboración

La danza es comunidad y convoca a las personas, llamadas por la vibración en los cuerpos generada por la música y el deseo de ser parte de un grupo, por vincularse y tener un círculo de apoyo al cual acudir. Por esto, en el proceso se usó como estrategia el trabajo en parejas o subgrupos, de manera que se generara aprendizaje por la relación entre pares y se crearan lazos entre las personas participantes.



Ilustración 13: estudiantes haciendo colaboración.

Vygotsky en la teoría socio cultural del aprendizaje señala que el aprendizaje sucede por el vínculo dinámico entre dos factores, el bilógico y el social en la interacción con los otros y las otras. Desde la sensibilización se trabajó en parejas generalmente y en el análisis de los ejercicios en grupales. La reacción ante la primera ocasión en que esta estrategia se utilizaba fue de resistencia, misma que se fue diluyendo conforme el proceso tomó lugar. El grupo señaló que esto se debió por enfrentarse a una organización de movimiento no común y eso les daba inseguridad para poder compartir pero que a partir de la autoconsciencia corporal encontraron formas de resolver el movimiento en sus cuerpos y poner a dialogar sus informaciones con las de los otros y las otras.

También, entre un ejercicio y otro, así como en los espacios en los que un subgrupo esperaba su turno para realizarlo, de manera espontánea evacuaban dudas y se hacían preguntas entre sí. El espíritu colaborativo en la danza evoca a la colectividad favorece el aprendizaje y propicia la construcción de conocimiento.

Detención al separarse el mediador

Una reacción recurrente durante el proceso y más marcada en la última sesión práctica, fue la de detenerse aun sin haber terminado la interpretación de un ejercicio, combinación o frase, cuando no sentían el acompañamiento del facilitador en la ejecución.

La zona de desarrollo próximo planteada por Vygotsky (1979) es “la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otros compañero más capaz” (Gallegos de Losada, 1997, p.43).

Así se cumplía, cuando como facilitadora se acompañaba al estudiantado durante la ejecución – interpretación de los ejercicios y frases, y su reacción al quedar solos (sin el adulto) y detenerse. Se mencionó en la descripción que quedaba en evidencia la necesidad de más tiempo para la asimilación del movimiento, lo que de acuerdo a la teoría

sociocultural se traduce en que la distancia entre el desarrollo real y el desarrollo potencial para realizar algunas frases de movimiento era mayor.

Para el estudiantado, la razón por la que se detenían al separarse la persona facilitadora era por temor a equivocarse y vergüenza de ser vistos. Julián amplió diciendo que es como cuando una mamá deja caminar solo a su bebe. Este va a caminar con miedo a caerse. Cuando el niño ya se pone de pie por sí solo y da pequeños pasos, se ha reducido la distancia entre su capacidad real y potencial de caminar hacia la independencia.

Al estudiantado se le guio a partir de la demostración, la mediación con ejercicios de menor complejidad y el trabajo colaborativo para el reconocimiento y asimilación del fundamento de cada ejercicio, combinación y frase. El desarrollo potencial no podría ser alcanzado si el nivel de dificultad no se aumenta, de manera que se rete a la habilidad y se cree expectativa, como sucedía en el desarrollo de los ejercicios durante cada clase.

WI GOT – LA ESPUMA A LOS PIES

Refrescante como la ola que llega a los pies, sentir el agua escurrirse por entre los dedos y la sensación fría en la planta que viaja por todo el cuerpo reactivándolo todo y conectando memorias es lo que se alcanza, lo que queda. En este último capítulo, se muestran las conclusiones como la ola calma que llega a la orilla.

Conclusiones

Comprender el mundo -prácticas culturales, medio, historia, cuerpo- del estudiantado en esta experiencia de mediación con la danza concretó un espacio en el que se conversó desde el movimiento en un código conocido pero que develó oportunidades para la auto consciencia, la interacción con el ser, la otredad y el entorno. Hizo que aun cuando la información viniese de alguien más que no *soy yo*, se pudiese asimilar creando un nuevo saber: el que se genera de los conocimientos previos, los nuevos y de las realidades.

El enfoque socio – cultural de la propuesta fue aplicado desde el acompañamiento musical, círculos de diálogo sobre temáticas culturales, el análisis de manifestaciones culturales de la danza regionales y las cualidades del movimiento afrocaribeño, no así de las formas en sí mismas, señalando así que la danza como manifestación social no está desvinculada del medio, al contrario se alimenta de este; creando conflictos cognitivos y reto en el movimiento.

La estrategia construida para el acercamiento a la danza integró las actividades culturales que se desarrollaron en el cantón central de la provincia, principalmente el *Grand Parade*, que celebra el Día de la Persona Negra y la Cultura Afrocostarricense, vinculando de esta manera los rasgos culturales de la comunidad con el desarrollo del curso, al resaltar la dinámica festiva y su expresividad en el movimiento. El análisis del Boogie como danza conocida y de arraigo popular fue otro de los momentos en los que se conectaron de manera más evidente desde el punto de vista etnográfico, el curso con la identidad cultural. Su estudio permitió consolidar contenidos aprendidos sobre el espacio general y personal profundizar en la redondez del cuerpo caribeño y cómo esto trasciende en las trayectorias.

Se consideró en la estrategia tres formas de aprendizaje de la danza: la sensible, la creativa y la formativa, utilizando en cada una los insumos culturales. Siempre sobre el espacio, mediante la exploración, caminar por este, atravesarlo bajar y subir, sin una trayectoria prefijada, respetó el ordenamiento que en la dinámica social perciben, del mismo modo que para la imitación formativa deliberadamente por parte de la mediación no se intervino, siempre que no fuese necesario, en su elección sobre la ubicación, distancia

entre sí, entre otros. La organización fue entonces como podía esperarse: aleatoria, libre, sin patrones.

El uso de imágenes como cortar una racima de bananos, el péndulo de los relojes, las olas del mar, la brisa en la playa, hicieron que en cuanto a la caracterización de las cualidades, el estudiantado se desligara de la exactitud de la imitación y viviera en su cuerpo el movimiento, con sus diferencias e informaciones para llegar a nuevas construcciones.

De la sensibilización y junto con el trabajo entre pares, fue el que más barreras encontró, pues se expone como vulnerable y sensible a quien está en una postura pasiva, además de significar un contacto más íntimo por el cambio de energía que en una actividad que mantiene el mismo tacto con un carácter más efusivo. La pena por la presencia de otro que observa con detenimiento fue un impedimento para la escucha del cuerpo en estas circunstancias, no así cuando el trabajo de sensibilización fue individual, lo que arroja relaciones entra la cultura y el desarrollo socio – cultural. No se está exento de las privaciones y tabúes alrededor del cuerpo.

Lo que partió de una planeación y expectativas, se enfrentó a una realidad que le hizo transformarse por eventos externos a esta experiencia. Eventos de carácter nacional intervinieron, como otros regionales que aunque redujeron la cantidad de sesiones contacto, permitieron desde el discurso socio - cultural de esta propuesta, entrar en diálogo con la realidad, la realidad de la comunidad, una histórica y cultural en un lugar determinado. Se priorizaron temáticas en escucha de las personas participantes y las respuestas al proceso. Debido a los eventos citados, surgió como actividad de aprendizaje la comprensión lectora y la reflexión crítica alrededor de la danza como manifestación comunicadora y liberadora, lo que reafirma la necesaria flexibilidad en el planeamiento y el entorno como informante.

El análisis del movimiento de Laban es una propuesta moderna de la danza, que surgió en un contexto europeo temporal específico y desde cuerpos caucásicos con características morfológicas, culturales e historia distintas a las del pueblo afrodescendiente, cuerpos planos ante cuerpos redondos, directos ante cadenciosos, tiempo rápido ante uno más lento, entorno frio ante uno caluroso. Sin embargo, dicho análisis

permitió observar con mirada amplia las formas, cualidades y relaciones contextuales que se imprimieron en el movimiento.

Se confirma que los postulados deben modelarse de acuerdo a las poblaciones si han de compartirse con grupos física y socio – culturalmente distintos. El movimiento y ritmo son características casi inherentes a los pueblos afro, y se señala casi, pues no todos son bailarores, pero existe una sensibilidad y dinámica que les invita a integrarse y a señalar qué les es propio y qué no, a partir del agrado o desaprobación, y esto a su vez está relacionado a sus historias de vida.

Ello por otro lado, resaltó rasgos marcados que distancian lo señalado por Laban y sus posteriores, de poblaciones con cultura de la danza regional tan ricas como la afroide y particularmente diferente, como la alineación y la forma de entrar en el espacio y la comprensión del mundo mismas que se traducen en movimiento y danzas.

Desde la mediación de la danza, reconocer este factor fue indispensable para orientar al estudiantado hacia la construcción de conocimiento de la danza y el movimiento, del propio ser para la vivencia creativo – artística, pues la propuesta fue desde un estilo o técnica, a lo que se sumaron las habilidades e intereses y, limitaciones y debilidades técnico – corporales.

Esta propuesta se dirigió, como acercamiento a la danza, a personas que no tienen como objetivo la formación en este arte, y por ello el fin último, no fue el desarrollo técnico, si no el resurgimiento y empoderamiento del cuerpo propio, de sus capacidades como medio expresivo en comunicación y apertura con el alrededor de manera consciente, para lo que en la experiencia el trabajo de sensibilización y de exploración fueron importantes para romper las barreras del miedo ante lo nuevo, mientras que en la imitación el uso de formas semejantes y cualidades conocidas favoreció la vivencia. Todas juntas resolvieron las diferencias de aprendizaje.

No obstante, se finalizó con aprendizajes y tareas para la mejora, pues se reconoce que, desde el enfoque socio – cultural, hizo falta el acercamiento a la contemporaneidad del estudiantado y comprender su entorno inmediato, además del histórico. Otra particularidad

de la experiencia que incidió de manera directa en la mediación, fue el número de participantes, 30 en total, aunque nunca presente el grupo completo, en donde la atención de las inquietudes mostradas por la mayoría fueron atendidas y se respetaron las decisiones de quienes se separaron en alguna actividad específica o de quién prefirió no participar. No entendido como exclusión, si no como autonomía y responsabilidad en el proceso, pues estas mismas personas se reincorporaron en momentos posteriores de una misma sesión.

La huelga, actividades organizadas por la sede y asuetos, significaron una reducción de 7 sesiones haciendo que el proceso se viera interrumpido respecto a lo planeado, sin embargo entendiendo la complejidad de los procesos de mediación y la dinámica de la institución y el cantón, las realidades se abrazaron para desarrollar un nuevo taller, construido por todas, todos y todo.

Nuevos aprendizajes y recomendaciones

- La danza y movimiento regional permite el desarrollo del sentido de ubicación espacial, la compresión del tiempo y el cuerpo como medio expresivo. Es el primer paso hacia la danza como manifestación artística en sus maneras formales y académicas para antes comprender el movimiento y ritmo propio.
- El análisis de movimiento de Rudolf von Laban fue de provecho pero representa una forma ajena y distante al movimiento afrocaribeño desde el génesis de los postulados.
- El currículo artístico dentro del currículo profesional de cualquier área representa la oportunidad de formarse como ser integral, sensible y crítico.
- Si bien, la planificación es una guía, la flexibilidad es indispensable para responder a las necesidades del estudiantado.
- En grupos numerosos, la relación persona facilitadora – estudiante se distancia a razón de atender las inquietudes generalizadas.
- La exploración requiere de generar un ambiente cálido y seguro para sentir libertad de ser.
- La repetición permite que el estudiantado se sienta seguro, lo que señala asimilación de engramas en el tiempo por hábito como forma de aprendizaje.

- La creatividad y las estrategias que ubican en el estudiantado a un actor más protagonista requieren de más tiempo y proceso.
- La imitación cinética como estrategia es primero un refugio para el estudiantado y luego cuando se ha apropiado del material, el movimiento lo transforma desde su experiencia, convirtiéndose también es creador.
- En propuestas de curso donde el entorno y elemento cultural es parte de, se debe incluir como temática en el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Referencias bibliográficas

Cámara e Islas Pensamiento y acción (2007) *Pensamiento y acción*.

Dallal, A. (2007) *Los elementos de la danza*. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal.

Gallegos de Losada, A. (1997) *La interacción social temprana y variada: factor de desarrollo psicológico*. Cuadernos UCAB N.1 Lev Vygotsky: sus aportes para el siglo XXI. p 41 - 46.

Meléndez, C. y Duncan, Q. (2005) *El negro en Costa Rica*. Editorial Costa Rica. San José.

Piaget, J. (1948) *Psicología de la Inteligencia*. Editorial Psique. Buenos Aires.

Rivera, S. (2010) *Ch'ixinakax utxiwa: una reflexión sobre prácticas y discursos descolonizadores*. Tinta Limón Ediciones, Buenos Aires.

Villalobos, R. y Rojas, N. (2016) *Descripción del clima en el cantón de Limón*. Ministerio de Ambiente y Energía e Instituto Meteorológico Nacional. San José.

ANEXOS

Universidad Nacional
CIDEA, Escuela de Danza
Maestría Profesional en Danza
Propuesta de curso: práctica docente

UNIDAD	CENTRO DE ESTUDIOS GENERALES
NOMBRE DEL CURSO	TALLER DANZANDO IDENTIDADES
PERIODO LECTIVO	II SEMESTRE, 2018
MODALIDAD	PRESENCIAL
NATURALEZA	TEÓRICO – PRÁCTICO
HORAS PRESENCIALES	2 HORAS 30 MINUTOS
HORARIO	VIERNES 13:00 A 15:30
FACILITADORA	Fraisa Alvarado Calvo

DESCRIPCIÓN

El curso es un espacio para la iniciación de la danza contemporánea a partir del análisis del movimiento bajo los principios del teórico Rudolf Von Laban, y que tiene germen en el movimiento afrocaribeño como estímulo para así potenciar la expresividad y el redescubrimiento del ser cuerpo – mente – emoción, a través de la exploración y estudio del cuerpo en movimiento. Se desarrollará como parte del curso Taller de Danza Moderna del Centro de Estudios Generales de la Universidad de Costa Rica, Sede del Caribe.

Durante 12 semanas, pretende alcanzar una conexión significativa con la danza desde movimientos enraizados en la cultura y la experiencia previa que potencien el movimiento, musicalidad, recursos expresivos, la sensibilidad y la motivación interior.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Interpretar el movimiento afrocaribeño desde los aspectos teóricos del movimiento como medio para experimentar la danza contemporánea con sensibilidad crítica.

Objetivos Específicos

- Reconocer el papel socio cultural de la danza y movimiento afrocaribeño en la provincia limonense en la construcción de un lenguaje de movimiento para la práctica de la danza.
- Identificar el cuerpo como recurso expresivo en las danza afrocaribeña desde el análisis del movimiento contemporáneo para la expresividad corporal.
- Practicar la danza contemporánea mediante las cualidades de movimiento en del movimiento afrocaribeño para descubrir nuevas posibilidades.

CONTENIDOS

- Cuerpo
 - Alineación
 - Partes del cuerpo
 - Equilibrio
 - Coordinación corporal
 - Acciones básicas
- Ritmo y musicalidad
- Factores del movimiento
 - Espacio
 - Tiempo
 - Energía
 - Flujo

- Eukinética

Cualidades del movimiento

Tensión y relajación

Relación energía y gravedad

Swing

- Relación entre los centros de peso

Contracción

Arco

Inclinación

Basculación

Torsión

METODOLOGÍA

Desde la metodología práctico-participativa se proponen dos grandes momentos o ejes de acción: análisis práctico del movimiento y creación colectiva con actividades que inviten a la práctica corporal para promover la sensibilización desde el conocimiento previo y las inquietudes personales del movimiento danzado, para la asimilación del material que den pie al conocimiento kinestésico de la danza.

Las actividades estarán orientadas hacia el diálogo de la historia socio – cultural de los participantes y la danza contemporánea, que generen un aprendizaje significativo desde el enfoque sociocultural con maneras de abordar el movimiento del cuerpo caribeño como base generadora.

En este sentido, y como actividad de una programación didáctica dentro de un curso del Centro de Estudios Generales, la mediación se realizará durante 12 semanas en donde se desarrollarán los aprendizajes mediante actividades que conduzcan a la asimilación con intervención directa de la facilitadora. En las sesiones posteriores hasta la finalización del curso Taller de Danza Moderna, asumirá la docente a cargo para la concreción de una composición grupal como parte de la evaluación de este. Dicha composición no será parte de la evaluación del curso Taller Danzando Identidades, pero servirá de insumo para

valorar los aprendizajes logrados. Este proceso se acompañará de actividades que conduzcan al trabajo creativo y de entrenamiento técnico – corporal.

EVALUACIÓN

La evaluación de los aprendizajes se hará desde la perspectiva formativa y participativa.

Para ello se aplicará las siguientes estrategias evaluativas:

- Papelógrafo creativo: al finalizar la sesión, los participantes de manera colectiva intervendrán un papel dispuesto en el suelo, señalando la experiencia vivida y los hallazgos encontrados. Se realizará uno en el periodo.
- Los cinco sentidos: cada participante valorará su experiencia determinando un sabor, olor, textura, color y sonido generado en la vivencia.
- Mesa redonda: en espacios de diálogo, los participantes reflexionarán sobre los aprendizajes, experiencias e inquietudes surgidos en las sesiones. Se realizará en dos oportunidades.
- Radiografía del aprendizaje: De manera individual cada participante hará una autovaloración de los aprendizajes en razón de las temáticas, y cómo las aplica en su desempeño dentro de la composición grupal.

CRONOGRAMA

Fecha	Temáticas	Actividad
17 de agosto	Cuerpo	Inicia de lecciones. Lectura de programas. Primer contacto.
24 de agosto	Factores del movimiento	Análisis del movimiento afrocaribeño a partir de los factores de movimiento.
31 de agosto	Día de la Cultura Afro - costarricense	Participación en el <i>Parade</i> que se organiza en el cantón.
7 de setiembre	Eukinética	Análisis de la cualidad del movimiento del calipso. Mesa redonda
14 de setiembre		NO HAY SESIÓN
21 de setiembre		NO HAY SESIÓN
28 de setiembre	Eukinética	Exploración dirigida de las cualidades. Análisis del movimiento afrocaribeño a partir de las cualidades del movimiento Construcción de papelógrafo
5 de octubre	Relación entre los centros de peso	Estudio de frase de movimiento con motivos de la danza africana que integra los contenidos Evaluación: cinco sentidos
12 de octubre	Repaso de temas	Mesa redonda
19 de octubre	Composición grupal	Entrenamiento técnico preparatorio para el trabajo creativo.
26 de octubre		
2 de noviembre	Finaliza el curso	Revisión de composiciones grupales Radiografía del aprendizaje

BIBLIOGRAFÍA

Cámara e Islas (2005) *Pensamiento y acción*. Instituto Tecnológico de Monterrey e Instituto Nacional de Bellas Artes. México.

Dallal, A. (2012) *Los elementos de la danza*. México. Universidad Nacional Autónoma de México.

Fernández, R., Núñez, R. y Cifuentes, M. (2010) *Eukinética. Profundizando las cualidades de movimiento*. Editorial La Ciudad Vieja. Chile

Gutiérrez, E. (1990) *La Danza Contemporánea en la educación*. Revista Escena, 12 (26), 29-32.

Laban, R. (1987) *Danza Educativa Moderna*. Editorial Paidós.

Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Editorial Fundamentos. Madrid, España

Meléndez, C. y Duncan, Q. (2005) *El negro en Costa Rica*. San José. Editorial Costa Rica.