

*Lo que bien se
aprende,
nunca
se olvida....
y lo que mal
tampoco*

*Mariamalia Pendones**



* Bailarina, coreógrafa, maestra y crítica de danza.

ESCENA

Una amiga mía me contaba de su aversión a la danza, debido a su primera experiencia cuando fue a una clase de ballet a los seis años. La profesora le forzó el arco de la espalda hasta tal punto que el dolor la hizo abandonar la idea de aprender esta disciplina para siempre. Otra amiga me contó que el sonido del palo y las impertinentes regañadas de la profesora y sus favoritismos y humillaciones, porque no era una gran dotada, fueron una tortura de dos años que la madre la obligó a cumplir y la hizo odiar esta disciplina para siempre.

También sé de dos hermanitas que realmente amaban la danza y, sin embargo, cuando la madre las dejaba en las clases de una profesora que no les gustaba, se iban al cine más cercano hasta que fuera la hora de que la mamá las recogiera. Afortunadamente el cine logró que una de las hermanitas no se traumara y años después se hizo bailarina profesional, claro, con otra profesora.

Pero aún son peores las historias de niñas con verdadero talento y con años de estudios de ballet mal enseñado que más tarde descubren, al enfrentarse a la competencia real, que fueron años desperdiciados ya que se dan cuenta de que están lejos de un nivel profesional con lo que sus sueños se derrumban y se sienten engañadas por sus maestros y por su medio. Todavía más grave, son las estudiantes que deben retirarse por causa de lesiones severas causadas por una mal formación técnica.

Mucha de esta mal formación se inicia desde las bases, desde las edades más tempranas y los primeros contactos con el estudio de la danza.

En nuestro medio, en general se ha subestimado los primeros años en la educación de la danza en niños. Tal vez creyendo que

hay muchos años por delante o que el material es tan básico que no importa quién lo dé y cómo se dé.

Se asume que el maestro de danza para niños no tiene que ser particularmente preparado y puede improvisar con los conocimientos que tiene con tal que el niño pase un buen rato.

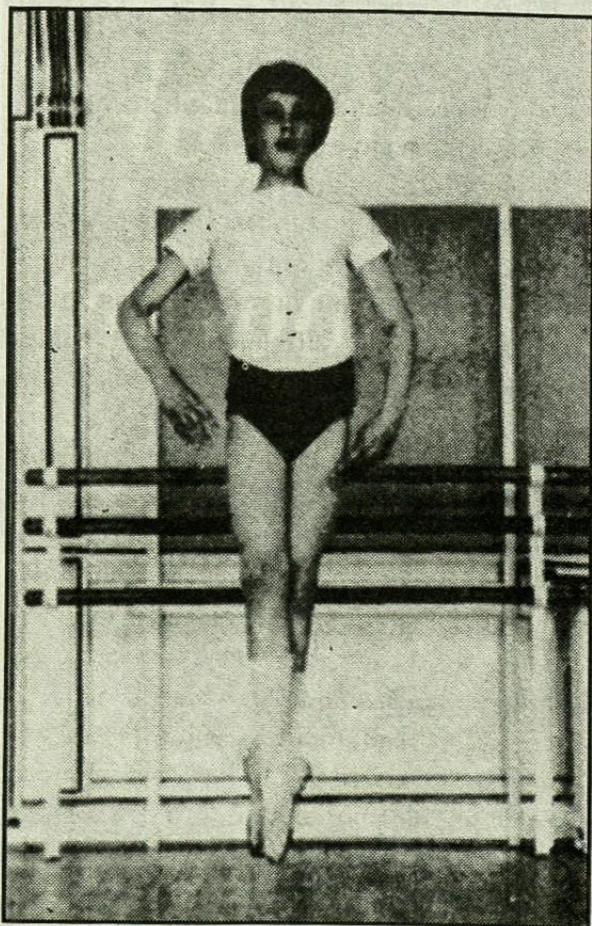
El hecho es que una base sólida y un buen comienzo va a acelerar, fortalecer y facilitar el proceso educativo. Por lo que es importante no menospreciar al niño y la edad temprana. El entrenamiento temprano establece patrones neuromusculares de respuesta a un estímulo. Inicialmente este entrenamiento es un asunto de imitación. La maestra demuestra y el niño imita. Mediante la imitación se crean trayectos nerviosos con ayuda de la sinapsis. Una vez que el trayecto nervioso está establecido, es muy difícil cambiar el patrón de transmisión porque las transmisiones neurales automáticamente fluyen por el trayecto establecido.

Los hábitos criados durante el periodo temprano forman la fundación de la futura técnica. Los patrones musculares pueden estar tan inculcados que la re-educación, si es posible, sería larga y dolorosa o imposible, en el peor de los casos. A la hora en que el niño es suficiente mayor para darse cuenta que ha estado trabajando incorrectamente, puede que sea muy tarde para algún cambio. Una vez que una técnica defectuosa se ha aprendido, es muy difícil corregirla o erradicarla. Por lo tanto, la mala enseñanza en los primeros años de formación tiene efectos a lo largo de la carrera de un bailarín.

Desafortunadamente, estos defectos tienden a empeorar con el paso del tiempo, particularmente si el bailarín está trabajando en una situación en donde no hay una corrección continua del maestro. La diferencia en-

tre un buen maestro y uno indiferente es la habilidad para detectar pequeñas faltas en la técnica y lograr una detallada y completa corrección del estudiante.

Un buen maestro no dejará que el estudiante progrese hacia un trabajo más difícil y exigente hasta que halla dominado los detalles de la técnica base. La enseñanza de algo como la danza, y sobre todo los aspectos de la corrección técnica, requiere una atención muy especial a la adecuada repetición de los patrones de movimiento. Cuanto más complicados sean los patrones de movimiento, más importante será tomarse el tiempo para asegurarse de que sean aprendidos correctamente desde el comienzo. Los atajos nunca llevarán a resultados satisfactorios.



La técnica de la danza es una forma de entrenamiento de la coordinación que desarrolla patrones automáticos multimusculares pre-programados. La pre-programación de estos patrones se desarrolla dentro del cerebro. Es automático ya que no se necesita pensamiento consciente y es multi-muscular porque gran cantidad de diferentes músculos son usados para producir las serie de movimientos deseados. Estos patrones automáticos multi-musculares pre-programados se llaman *engrams*. Se requiere de constantes repeticiones exactas para producir un *engram*.

En el aprendizaje de patrones de ejercicio y en el aprendizaje de la técnica de la danza, la exactitud es absolutamente vital para poder desarrollar el correcto *engram*.

Si las inconsistencias son permitidas durante el aprendizaje de la técnica, esto producirá malos hábitos y estos mismos hábitos se convertirán en *engrams*. Una vez esto pase, la modificación del *engram* que será extremadamente difícil de cambiar y requerirá que una porción de la técnica sea aprendida desde el comienzo.

Las mal formaciones técnicas pueden surgir por varias razones. Pueden ser el resultado de la estructura anatómica del cuerpo con limitaciones fisiológicas o también por una mala enseñanza o simplemente por descuido y pereza del estudiante. En cualquiera de los casos es la responsabilidad del profesor guiar al estudiante, dentro de sus limitaciones, a hacer las cosas bien. Todo esto se puede hacer sin traumarlo. No es necesario menospreciar al estudiante para que haga las cosas mejor, pero tampoco no se debe subestimar su capacidad y debe siempre exigírsele lo máximo. El uso de la lógica al dar explicaciones da muy buenos resultados ya que valoran y entienden los objetivos mejor.

Al mismo tiempo que se debe usar la lógica en las explicaciones técnicas es muy importante utilizar imágenes que ilustren e inspiren el concepto.

Es muy importante enseñar al niño la diferencia de hacer algo bien hecho y mal hecho. Decirles cuando está mal y alabarlos cuando está bien. El uso de humor para decirles cuando hacen las cosas mal es un buen recurso.

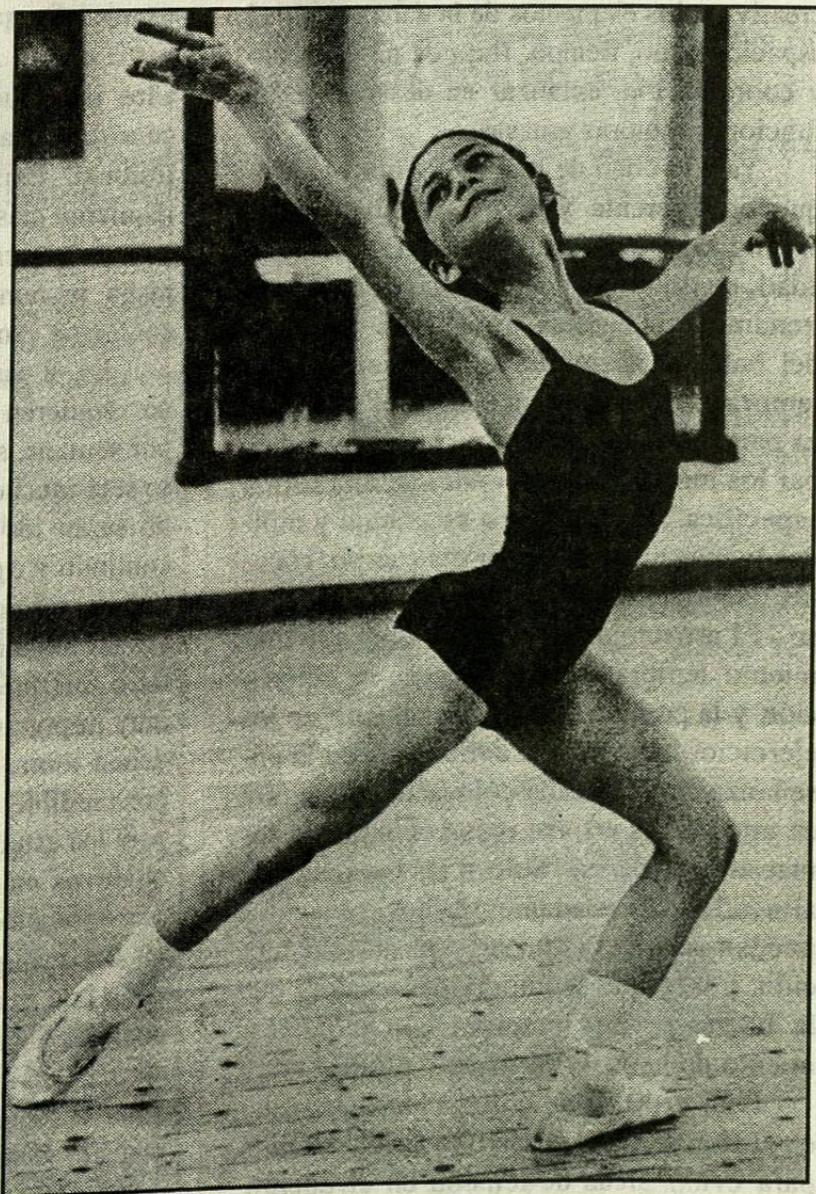
La claridad y consistencia en las explicaciones, los objetivos y las correcciones son fundamentales para la buena enseñanza.

La individualización en la enseñanza es fundamental. Cada alumno progresa de acuerdo con sus capacidades y limitaciones y el profesor debe tener eso en cuenta, sobre todo en cuanto a las limitaciones físicas y es de suma importancia hacer correcciones individuales.

Uno de los errores más comunes en la enseñanza de la danza es la ignorancia de algunos maestros en cuanto a qué se debe enseñar con respecto a la edad y el desarrollo físico y mental. A menudo vemos maestros enseñando complicados pasos de ballet a niños de 4 a 6 años. El resultado son pasos pésimamente ejecutados que, como explicábamos anteriormente, van creando patrones musculares que después son muy difíciles de corregir.

En la etapa preescolar, la danza debe ser enseñada como un juego, que es la forma na-

tural de aprender del ser humano en estas edades. El uso de la imaginación y la espontaneidad en esta etapa es importantísimo.



Primero el niño debe descubrir la danza reaccionando a estímulos dados y alentándolo a que use sus propias ideas y esfuerzos. La corrección y el asesoramiento formal vienen después, cuando el niño va desarrollado su personalidad sin inhibiciones ni restricciones.

El exceso de corrección puede ser un factor inhibitor. El niño, en esta etapa, necesita usar todo su cuerpo como modo de expresión. Se le debe introducir, de una forma creativa, a los elementos de la danza como el espacio, ritmo, tiempo, flujo de movimiento y coordinación, enfatizar en desarrollar las funciones motoras gruesas.

Ya a la edad de los 8 y 9 años el enfoque es diferente y se le introduce a un aprendizaje más metódico. Es, en esta edad, en donde se pueden incorporar al entrenamiento técnicas específicas como la del ballet clásico. En este entrenamiento temprano se enfatiza en el control y la fuerza para alcanzar la postura correcta y entrenar los músculos a responder de una forma específica. En esta etapa se trabaja y moldea la musculatura mayor del cuerpo, como los cuádriceps, glúteos y músculos del torso. El aspecto más importante del entrenamiento temprano es establecer la colocación y la postura correcta por medio de los ejercicios básicos. La deficiencia en la enseñanza de una buena colocación y postura es uno de los errores más comunes en los maestros de danza. Solo si los huesos están alineados adecuadamente, los músculos pueden ser liberados para ejecutar su función, por lo que es importante recalcar que la buena postura empieza con el alineamiento de la espina dorsal.

Este proceso de colocación debe estar en armonía con el desarrollo físico del niño para evitar áreas de tensión en el cuerpo. Durante este período, la técnica es presentada lo más directa y austeramente posible, sin manierismos ni complicaciones. Los buenos hábitos lograrán que el estudiante se enfrente, en el futuro, a retos mayores con éxito.

Aunque un niño empiece el estudio de la danza a los seis o a los ocho años, el nivel intermedio no será alcanzado hasta los 11 ó 12 años.

Los años elementales, empezando a los 8 o nueve años, toman cerca de cuatro años y a partir de ahí se extiende a un periodo de 8 años de estudio para que el estudiante se considere avanzado y listo para la vida profesional. Existen escuelas profesionales que requieren clase a diario, desde el primer año, y otras que empiezan con dos veces por semana incrementando el número de clases conforme van avanzando.

En el caso de escuelas comerciales que no requieren un número de clases mínimo por semana, se debe visualizar que el proceso será mucho más lento y que los resultados no serán los mismos que el entrenamiento continuo y riguroso de los ocho años de estudio establecidos. Lo más probable es que estos estudiantes no pasen del nivel elemental o intermedio como mucho. Esto es algo muy importante que los padres y estudiantes deben tomar en cuenta. Por lo que es imprescindible, tanto para el maestro como para los estudiantes y padres, tener claros los objetivos en el estudio de la danza para no aferrarse a expectativas irreales.

De cualquier manera, la danza, en cualquiera de sus formas o técnicas (ballet clásico, jazz, danza moderna, popular, tradicional etc.), es un arte que debe inculcar estándares altos desde el inicio de su aprendizaje. El maestro debe lograr un delicado equilibrio entre el goce y el trabajo e inculcarle al estudiante que el trabajo duro es parte del goce y la técnica debe ser enseñada como algo fascinante, nuevo y revelador que va a lograr un control sobre el cuerpo y, por lo tanto, una sensación de poder y seguridad necesarios para el desarrollo de cualquier ser humano.

BIBLIOGRAFÍA

- Grieg, Valerie
1994 **Inside Ballet Techniques**. Princeton Book Company, Publishers: Pennington. pp. 126.
- Shirley, Hancock; Justin, Howse
1988 **Dance Technique and Injury Prevention**. Theatre Arts Books Routledge. Nueva York. pp. 196.
- Humphrey, James H.
1987 **Child Development and Learning Through Dance**. AMS Press, Inc. Nueva York. pp. 218.
- Kirstein, Lincoln; Muriel, Stuart
The Classic Ballet. Alfred A. Knopf, Inc. Nueva York. pp. 243.
- Kostrovitskaya, Vera; Pisarev, Alexei, Pisarev
1978 **School of Classical Dance**. Dance Books Ltd. Londres. pp. 487.
- Laban, Rudolf
1978 **Danza educativa moderna**. Editorial Paidós: Buenos Aires. pp. 133.
- Lawson, Joan
1975 **Teaching Young Dancers**. Theatre Arts Books: Nueva York. pp. 115.
- 1979 **The Principles of Classical Ballet**. BAS Printers Limited: Hampshire. pp. 102.
- 1983 **The Teaching of Classical Ballet**. Theatre Arts Books: Nueva York. pp. 142.
- Paskevskaya, Anna
1992 **Both Sides of the Mirror**. Princeton Book Company, Publishers: Pennington. pp. 196.
- Vaganova, Agripina
1969 **Basic Principles of Classical Ballet**. Dover Publications, Inc.: Nueva York. pp. 171.

REVISTA DE LAS ARTES
ESCENA
PUBLICACION SEMESTRAL CON INFORMACION DE
PRIMERA MANO SOBRE EL ACONTECER ARTISTICO
<http://cariari.ucr.ac.cr/~ec/revistas/escena/>
ec@cariari.ucr.ac.cr

ESCENA