

35

INTERINFLUENCIAS DE LA DANZA EN INTERCAMBIO CON SUNY POTSDAM LATIN ENSEMBLE

INTERFERENCES OF DANCE IN EXCHANGE WITH SUNY POTSDAM LATIN ENSEMBLE

MSc. Marleys Verdecia Marín¹

E-mail: mverdecia@ucf.edu.cu

MSc. Luz Esther López Jiménez¹

E-mail: lelopez@ucf.edu.cu

Dr.C. Hugo Freddy Torres Maya¹

E-mail: hftorres@ucf.edu.cu

¹Universidad de Cienfuegos. Cuba.

Cita sugerida (APA, sexta edición)

Verdecia Marín, M., López Jiménez, L. E., & Torres Maya, H. F. (2018). Interinfluencias de la danza en intercambio con suny potsdam latin ensemble. *Revista Conrado*, 14(63), 242-250. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>

RESUMEN

En el trabajo se abordan las principales características que se exhiben en las interinfluencias de la danza en su relación con la corporización de la música cubana, en particular del ritmo. Se destacan los elementos de los bailes populares en la práctica de talleres, en los que los estudiantes de la Escuela de música SUNY Potsdam de Crane tuvieron la oportunidad de vivenciar la música, sentir los valores musicales al desplazarse con diferentes ritmos musicales diversos, establecer la relación sonido movimiento, silencio reposo y corporizar sonidos diversos.

Palabras clave:

Interinfluencias, bailes populares, música cubana.

ABSTRACT

The work focuses in the main characteristics that are exhibited in the interinfluences of dance in their relationship with the embodiment of Cuban music, particularly rhythm. The elements of the popular dances in the practice of workshops are highlighted, in which the students of the SUNY Potsdam School of Music had the opportunity to experience the music, feel the musical values when moving with different musical rhythms, establish the relationship sound movement, silence rest and embody diverse sounds.

Keywords:

Interinfluences, popular dances, Cuban music.

INTRODUCCIÓN

La educación artística forma actitudes específicas, desarrolla capacidades, conocimientos, habilidades, hábitos necesarios para percibir y comprender el arte en sus más variadas manifestaciones y condiciones histórico-sociales, además de posibilitar la destreza necesaria para enjuiciar adecuadamente los valores estéticos de la obra artística.

El arte cumple múltiples funciones: educativa, ideológica, cognoscitiva, estética, entre otras. El hombre en contacto con el fenómeno artístico se instruye y a la vez se educa, todo lo cual exige preparación y sensibilidad para poder comprenderlo.

Para educar a través del arte, es necesario tanto el conocimiento teórico como práctico sobre el tipo concreto de arte; entre ambos debe existir un adecuado equilibrio en el sistema de influencia de lo artístico. Además del conocimiento teórico, es imprescindible el conocimiento práctico, es decir, la práctica del arte, con las particularidades que esta puede poseer en las distintas edades y acorde con las diferentes manifestaciones artísticas.

La música, como una de las manifestaciones del arte y como expresión de belleza, que constituye el principal objeto de estudio de la estética, es uno de los medios que utiliza el hombre para expresarse artísticamente, de ahí su importancia y trascendencia. Si analizamos su evolución a través de la historia, observaremos que desde la época primitiva hasta la actualidad ha estado profundamente relacionada con la vida misma de la sociedad, pues posee un gran poder de comunicación y contagio.

Tradicionalmente, en diversos manuales y textos, se ha difundido la definición de música como el *arte de bien combinar los sonidos*, o *la organización de los sonidos*; sin embargo, estos criterios no expresan la verdadera dimensión del concepto música. Es un hecho incuestionable que la música tiene dos elementos esenciales: el ritmo y la melodía, los cuales son esenciales en la práctica de la danza. Ambas están vinculadas directamente con la vida del individuo, desde tiempos remotos.

La enseñanza de la danza en la esfera educacional, es propiciar una adecuada educación danzaria donde converjan los más acertados criterios, tendencias y métodos, junto con nuestras tradiciones y peculiaridades, que posibiliten la formación integral del individuo que demanda nuestra sociedad.

Para cumplir esta meta resulta imprescindible un personal docente calificado, en cuya preparación exista una interrelación dialéctica entre la formación especializada y pedagógica, lo que redundará en un acertado desarrollo

artístico-musical. Con este fin es necesario estudiar las tendencias del desarrollo danzario en Cuba, especialmente en relación con la corporización de la música cubana, en particular del ritmo.

El recorrido de la educación danzaria en Cuba y su actual consolidación dentro de la Revolución Cubana ha probado que no es un simple "accidente étnico" sino un verdadero trabajo científico el que hemos realizado para producir bailarines y maestros de rango internacional, además de construir una cultura de la danza en nuestro pueblo y convertirla en verdadero patrimonio de la nación.

Para quienes se acerquen por primera vez a nuestra educación de la danza, el siguiente trabajo puede ayudar a iniciarse en la ardua y fructífera misión de enseñar no sólo el ballet, la danza contemporánea o el folklore, sino también de iniciarse en el estudio de las tradiciones danzarias, sostener los bailes populares y crear el amor por una de las acciones más cercanas al hombre: el baile. Asimismo, puede servir este trabajo de introducción a quienes, contando con tradición y personas interesadas, muchas con verdaderas aptitudes, no han podido construir un sistema educacional suficiente para obtener los logros que Cuba ha tenido en estos momentos.

Sirva este trabajo, pues, para conocer nuestra danza cubana desde otro aspecto además de la mera interpretación, el cual con seguridad garantiza el presente y avisa el futuro para cualquier pueblo danzante –que son muchos en el mundo–, de modo que se desarrolle y se obtengan resultados como los que hoy exponemos los cubanos. Esto es, desde la visión de la enseñanza de la danza.

DESARROLLO

Consideramos convenientemente comenzar por la corporización del ritmo como elemento musical que puede ser vivenciado independientemente de la melodía y la armonía. Según Laban (1987), en sentido general el ritmo es un flujo de movimiento controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión.

El ritmo es una característica básica de todas las artes, especialmente de la música, la danza y la poesía. También puede detectarse en los fenómenos naturales. Se puede decir que el ritmo en sus manifestaciones, adquiere formas siempre nuevas. Se encuentra en todo lo que rodea al hombre y en él mismo. Se manifiesta en el desarrollo de las artes, en la vida de los seres humanos, en las instituciones sociales. Cada persona imprime un ritmo propio, a su lenguaje, a su trabajo; todo su organismo tiene un ritmo fisiológico. Es por eso que debemos partir del ritmo

tanto propio del organismo como el externo para iniciar a los estudiantes en la corporización de la música.

Por estudios de Humphrey (1972), se puede apreciar que el ritmo es uno de los instrumentos menos usados y apreciados. El hombre tiene cuatro fuentes de organización rítmica. Primero, el aparato de respirar, cantar, hablar que lleva al fraseo, y al ritmo de la frase. Luego los (en parte inconsciente) ritmos funcionales, los latidos del corazón, la concentración y relajamiento de los músculos, las ondas de sensación a través de las terminales nerviosas.

La concepción de ritmo con la que se realiza todo el entrenamiento, está vinculada a la emoción, más que ha de considerarlo, solo como un elemento teórico, integrante de la danza. El ritmo forma tanto parte de nuestras vidas que ocurre de una forma prácticamente inadvertida.

Las problemáticas compositivas tanto de la música como de la danza producen convergencias significativas en el uso de sus elementos principales, están muy cerca en sus métodos y sus formas de organización y tienen objetivos estéticos comparables, a pesar de las diferencias en el material con que trabajan y en el canal que utilizan desde el punto de vista de la comunicación. Dalcroze (1921), propone dos definiciones posibles para el ritmo relacionado con las dos áreas, el considera que:

- El arte del ritmo musical consiste en diferenciar las duraciones de tiempo, en combinar su sucesión, en acomodar entre ellas silencios, en acentuar consciente o inconscientemente según las leyes fisiológicas.
- El arte del ritmo plástico, dibuja el movimiento en el espacio, traduce las duraciones largas en movimientos lentos, las cortas en movimientos rápidos, mezcla pausas en sus diversas sucesiones y expresa las acentuaciones sonoras en sus múltiples matices reforzando o aliviando el peso corporal por medio de las enervaciones musculares.

En el transcurso de una clase de danza si no se especifica en un estilo en particular porque la experiencia se repite en general en todos sus estilos, el maestro busca enseñar formas, secuencias, pasos en función del objetivo general que es bailar. Para ello debe resolver las dificultades técnicas específicas que presentan los alumnos, orientando hacia este fin la selección del material que componen las secuencias. Por lo tanto, es hacia allí que diseña la forma y elige la organización de la secuencia de movimiento que responderá a las necesidades de su objetivo y hace la elección de su temporalidad.

Hay dos instancias para reflexionar en el momento de la elección del ritmo:

1. El tipo de dinámicas que serán trabajadas, no desde un aspecto creativo sino desde uno puramente pedagógico y funcional.
- 2.Cuál será la métrica que resuelva la homogeneidad de la secuencia.

Como el ritmo y la dinámica están directamente entrelazados en el movimiento, la modificación de alguno de ellos genera un cambio inmediato en el otro, de manera que estas instancias, si bien se pueden discriminar efectivamente, están orgánicamente unidas y depende la una de la otra en la ejecución de los pasos.

Una vez pensado el ritmo como ordenador dinámico, se transmitirá la idea al músico que a su vez hará su propia elección musical. Este establecerá el orden grupal, la guía en que los alumnos se apoyarán para el desarrollo de la clase. El ritmo de la música elegida y el ritmo del movimiento a ejecutar pueden coincidir o no en su forma, pero sin duda será un buen motivador para que el alumno que muchas veces en su afán de responder a la forma de movimiento requerida, pueda aprehender el ritmo que está ejecutando y no obedecer a una fría métrica en donde el sentido del bailar desaparece y se vuelve un mero ejercicio aeróbico.

Carpentier (1961), se remota a la llegada de la contradanza europea a Cuba. Por tres caminos diferentes arribó esta música, directo desde España, la metrópoli colonizadora, con los ingleses que tomaron La Habana en 1762 y los colonos franceses y sus esclavos que llegaron hasta las costas orientales cubanas huyendo de la Revolución en la vecina Haití. De aquel proceso de transculturación nació el danzón. La danza cubana, criollizada, tuvo mayor libertad expresiva, la pareja enlazada, extensión del tiempo bailable. Se le empezó a dar el calificativo de danzón y fue en Matanzas, en la década del 70 del siglo XIX, que se denominaba danzón al baile de figuras. De ahí que Faílde, un notable músico, denominara sus piezas con el nombre genérico de danzón. Cabe hacer la observación que lo que aprendimos de esas contradanzas fue el baile no así la música ni el ritmo.

En el camino que nos conduce de la contradanza al danzón algunos autores señalan la presencia de la danza, sin embargo ambos nombres, contradanza y danza han sido utilizados indistintamente y existen muy pocos elementos coreográficos y musicales que puedan llevar a la determinación de que fueran dos expresiones diferentes. Realmente los cambios definitivos se produjeron en 1879 con la aparición del danzón. La historia recoge el nombre del matancero Miguel Faílde, quien logró sintetizar una serie de elementos de estilos ya instituidos en la práctica

de la músicaailable, lo que una serie de compositores lograron definir un nuevo modo de hacer.

El danzón sigue una estructura que difiere de la contradanza pues de las dos secciones (A - B). Se pasa a una forma ampliada o más extensa, correspondiente a la forma rondó empleada en la música europea. En esta nueva manera de organizar el material musical encontramos como una parte inicial o introductoria (A) sigue una sección de contraste (B) a la que sucede nuevamente la introducción (A) y tras otra sección contraste (C) queda así: A-B-A-C.

Antes del estreno de "Las alturas de Simpson", Faílde (1879) y otros autores habían dado a conocer piezas que, a pesar de llevar la denominación de danzones, no eran diferentes a las antiguas danzas binarias. En testimonio propio del músico se recoge que, originalmente, el Danzón también fue una pieza de cuadro que se bailaba con arcos y ramos de flores, pero todo esto dista mucho de lo que conocemos del danzón.

Coreográficamente se baila en parejas enlazadas que hacen una pausa en la introducción, y sus repeticiones, el aire más lento en relación con el tempo vivo que caracterizó a la contradanza. Con estas modificaciones se produjo además la asimilación de nuevas combinaciones y elaboraciones rítmicas, entre las que se destaca el empleo del cintillo, con un rasgo no solo rítmico, sino estilístico.

Otra fase de transformación en la creación danzonera es la que se manifestó en 1938 con el llamado danzón de nuevo ritmo, en este caso se produjo una incorporación de combinaciones rítmicas sincopas, presente en algunos montunos de son de los trececeros orientales. López (2002), añadió a la parte final de su danzón, llamado Mambo, un estribillo que brindó otro elemento innovador y propició una expansión coreográfica, tal modalidad eliminó la participación de los cantantes y se retornó en esencia a la interpretación solamente instrumental.

Uno de los fenómenos de interinfluencia más significativos que se aprecia en la música cubana es la que se produce entre los complejos del son y el danzón, la presencia del montuno, de un son con un tempo más movido, introdujo una nueva sección en la estructura que definió totalmente en género y su posterior evolución. Las secciones alternantes no fueron modificadas, sino se amplió aún más la forma, se incluyó en el último trío un montuno de son, que contribuyó a lograr un clímax coreográfico para el bailarín. Este momento de transformación quedó marcado por el danzón "El Bombín de Barreto": (José Urfé, compuesto en 1910). Entre los más afamados compositores e intérpretes se encuentra Antonio María Romeu, autor de una obra tan reconocida como "Lindas cubanas".

Volviendo a los préstamos de interinfluencias, ha de tomarse la década del 20, confluye en el escenario de la músicaailable cubana, por una parte, las expresiones de la música norteamericana como el Charlestón, y por otra, este período constituye el inicio del auge del son. El creador de danzones, compulsionado por una fase de decadencia en el gusto del bailarín, trató de hallar un respueta en la búsqueda de elementos de renovación que le permitiese satisfacer la demanda y ocupar de nuevo un primer lugar en la preferencia.

En el complejo del son están comprendidos los bailes del son montuno, los que se extienden por el territorio cubano; el changüí, propio de algunos de los municipios de la zona oriental y el sucu-sucu, en el actual Municipio Especial Isla de la Juventud. Durante la investigación, se obtuvieron informaciones sobre variantes del son montuno, las que, en su mayoría, hoy no están vigentes.

En la década de los 40 con el ritmo nuevo de "Arcaño y sus maravillas" comienza el danzón moderno. La palabra mambo se dio a conocer en el mundo entero cuando Dámaso Pérez Prado se la adjudicó para dar a conocer su "Rico Mambo" y muchas otras composiciones con las que triunfó primeramente en México y luego en el mundo entero.

Talleres

Se invitará a los estudiantes escuchar la música de esta danza, se palmeará primero el pulso y luego el acento.

Calentamiento: partiendo de la primera posición cerrada, colocamos los brazos a un ángulo de 45°, luego de 90° los brazos siempre respiran por el codo. En 4 tiempo, en 2 y en 1 tiempo.

Luego deslizamos la punta del metatarso hacia delante con el pie derecho, luego con el izquierdo alternado, en 4 tiempo, en 2 y en 1 tiempo.

En este momento la investigadora explica el paso básico.

Referencias: Esta danza tiene un solo paso básico que no es más que caminar al compás de la música, esto se logra en 4 tiempos, se avanza en los 3 primeros y el último se desliza la punta del pies suavemente, rápido, el cuerpo debe mantenerse erguido, las caderas suaves, los brazos de la muchacha graciosamente al lado y el muchacho lleva siempre su brazo izquierdo detrás.

Tema: Las Contradanza y su figura.

Se motiva con la visualización de un video para que observen el vestuario, paso básico, figuras de esta danza.

Calentamiento: partiendo de la primera posición cerrada, colocamos los brazos a un ángulo de 45°, luego de 90°

los brazos siempre respiran por los codos. En 4 tiempo, en 2 y en 1 tiempo.

Luego deslizamos la punta del metatarso hacia delante con el pie derecho, luego con el izquierdo alternado, en 4 tiempo, en 2 y en 1 tiempo.

La investigadora explicará las varias figuras que tiene esta danza.

Saludo: (Muchacha) se avanza en 3t al cuarto se da un pequeño paso al lado, el otro se coloca atrás y se inclina ligeramente el cuerpo por las características del traje, flexionando.

(Muchacho) comienza con el pie contrario de la muchacha, realiza los mismos pasos de su compañera, avanzando, se inclina el torso coloca su brazo derecho ligeramente al frente, el brazo izquierdo continúa igual que al inicio de la danza.

Alamanda: Los compañeros avanzan, se toman las manos derechas, los codos unidos, las manos unidas al nivel de los hombros realizan una vuelta completa y regresan a sus lugares de inicio.

Molino: Se unen 2 muchachas y 2 muchachos frente a frente. (Por la derecha) todos extienden los brazos al centro divididos en cuadrillas y avanzan hasta llegar a su lugar, (por la izquierda) se repite pero extendiendo el brazo izquierdo, girar una vuelta completa y de nuevo a su lugar.

Rodeo: El muchacho recoge elegantemente la mano que le brinda la muchacha, esta realiza una vuelta completa alrededor de él, y regresa a su lugar sin darle la espalda al público. El muchacho realiza lo mismo pero sin darle la mano a su compañera, esta lo sigue con su mirada cambiando la cabeza para seguir mirándolo por la izquierda ya que ella no gira.

Ala: Los compañeros se toman las manos derechas, los 2 avanzan al frente, hacen un pequeño rodeo para quedar la muchacha de espalda al varón, los brazos quedan en arco arriba de sus cabezas, a continuación regresa a su compañero. Esto se logra retrocediendo ella y rozando ambos los hombros izquierdos. Para realizar correctamente esta figura los mismos no se deben torcer ni soltarse. Se puede repetir con las manos izquierdas a hacer media ala, o sea, de espalda con espalda regresar por el mismo lado.

Puente: Las pareja se toman de las manos virándose de frente haciendo arco. Por debajo de ese arco cruzará la pareja inicial y sucesivamente las otras para incorporarse de nuevo a la formación establecida hasta llegar a su

lugar, en esta figura se pueden crear diversidad de diseños en el espacio y cumplir con la tradicionalidad de la figura.

Se realizará una pequeña improvisación de lo aprendido.

Segunda Parte:

Partiendo de la primera posición cerrada, colocamos los brazos a un ángulo de 45°, luego de 90° los brazos siempre respiran por codo. En 4 tiempo, en 2 y en 1 tiempo.

Luego se deslizan hacia la punta del metatarso con el pie derecho, se sigue con el izquierdo alternado, en 4 tiempo, en 2 y en 1 tiempo.

Explicará la investigadora otras figuras que tiene esta danza.

Paseo: como su nombre lo indica, esta figura no es más que pasear de parejas. Se utiliza para llegar como transición para la siguiente figura.

Cadena y contra cadena: en círculo sencillo y la pareja frente a frente, la muchacha al varón, se tomaran las manos derechas avanzando, a los próximos compañeros se les dará la izquierda y así sucesivamente derecha, izquierda, hasta llegar de nuevo a su compañero. Se puede realizar por el círculo con cadena a su pareja o cuando lleguen, las muchachas realizar un pequeño rodeo sobre el muchacho con la mano que le toque todo esto está en dependencia del fraseo y cantidad de parejas ya que se debe utilizar cada figura con una frase por la mitad.

Latigazo: en el círculo se forman tríos una pareja puede ser la inicial (1^{ra}) toma su muchacha y la de la izquierda (2^{da}) pareja ese varón quedará libre la pareja 3 realizará la misma composición y el varón 4 quedará libre, entonces los tríos (dos muchachas y un varón) serían el varón 1 y 3, libres el 2 y 4. Ya en esta formación la figura de latigazo se realiza en 1 frase completa, tomados de las manos y en arco el trío avanzaran las muchachas, pasando por el túnel de la pareja 1 la muchacha 2, que es la invitada, mostrando la cortesía de la época. El varón cruza sus 2 manos arriba de su cabeza girando rápidamente. El trío quedará de espaldas al círculo. Se repite la acción, pero ahora la que pasa por el túnel es la compañera del varón. Se puede repetir la figura con el varón 2 y quedará entonces el varón 1 libre.

Lazo: en la misma formación de la figura anterior: las muchachas se toman de la mano 1 y la pasan por arriba de la cabeza del varón en arco a su vez el varón sube las sayas y gira a la izquierda 2 para quedar frente a las muchachas con las manos de las 3 tomadas al centro cruzadas. En esta posición se gira a la derecha, (3, 4, 5, 6) para quedar en la misma posición el varón de espaldas al círculo, las

damas de frente, la realización de este giro no debe ser de lado, sino siempre de frente al enlace de las manos. El regreso a la posición inicial es igual que al inicio, pero devolviendo se une el enlace arriba de la cabeza del varón este gira 7 y las muchachas sueltan sus manos 8 para quedar como comenzaron. Por la rapidez de esta figura se debe tener mucha seguridad para realizarla. Al igual que latigazo, el varón libre puede realizar diversos diseños y posteriormente realizar la figura en trío.

Paseo y saludo: como la vez anterior se realiza paseo a gusto (creadoramente) realizando diseños para quedar en una línea la dama a la derecha del varón y así frente a frente realizar el saludo ya establecido. En esta danza se puede crear innumerables diseños coreográficos pero siempre se debe cuidar de no alterar las características básicas de sus figuras, paseo, o diseños establecidos.

Tema: El danzón Nuestro Baile Nacional

Comenzará el taller con un video del Danzón para que visualicen sus movimientos, cómo se desplazan y se baila por el espacio.

Intercambia sobre el contenido tratado en el encuentro anterior.

A continuación comienza con las precisiones acerca del tema. El Danzón

Aspectos que no pueden faltar referenciar: El músico matancero Miguel Faílde fue el creador del primer danzón llamado “Las Alturas de Simpson” en 1879.

Según algunos críticos el danzón se conoce como Nuestro Baile Nacional ya que desde su creación ha mantenido cierta vigencia musical. Coreográficamente el baile tiene una característica única dentro de los bailes cubanos en que se alternan partes bailables con de descanso ajustado a la forma musical:

Introducción (no se baila)

La frase A es la Introducción de 16 tiempos, que esta no se baila y cada vez que se repite los bailadores descansan. A la frase bailable B-C-D se le denomina Cedazo. Por influencia del son se le agrega a algunos danzones la frase D nombrada Montuno en la que los bailadores ejecutan figuras más difíciles que en la primera parte, pero sin soltarse la pareja, es la parte más movida y rápida de la música.

Después de concretar su forma y estilo y convertirse en un género de todo un ciclo de nuestro folclore con su funcionalidad social, el danzón inicia un curso de decadencia. Los factores más característicos del danzón habían cumplido su misión.

Paso de Entrada: colocado en posición social, la dama comienza con el pie derecho y el caballero con el pie izquierdo. Colocar el pie inicial apoyado en el metatarso, peso del cuerpo en el otro pie. Dar paso lateral, deslizando el pie inicial hasta apoyarlo en él completo. El pie que queda libre se une al otro y se apoya en el metatarso. Se continúa el paso comenzando con el pie contrario, así alternando los pies.

Paso Básico: colocados en la posición social, se realiza paso de entrada una vez para continuar con el paso básico. Apoyando el peso del cuerpo ligeramente en el pie derecho mientras este se desliza hacia atrás. Manteniendo esa posición el paso queda atrás. El pie izquierdo que permanece en su lugar se levanta levemente del piso y se vuelve a apoyar, marcando el ritmo. Se repite comenzando con izquierdo delante, siguiendo igual orden. Como ejercicio se repetirá con conteo, alternando con pie izquierdo y derecho. (Derecho detrás, la punta queda ligeramente separada del talón izquierdo. Izquierdo se levanta levemente y se apoya de nuevo marcando el ritmo. Derecho regresa al centro, al lado de izquierdo. Permanecen para comenzar con izquierdo)

Giro con paso básico delante y detrás: colocados en la posición social, se van girando suavemente una vuelta entera (ocho pasos). Lo mismo con el pie izquierdo.

Paseo: colocados en la posición social, se realiza paso básico con desplazamiento. Se avanza tres pasos, deslizando los pies suavemente y se espera marcando el ritmo para comenzar con el otro pie. Este se usa en el montuno o parte final del danzón. Cuando el paso es para atrás los talones van casi en el aire y el peso del cuerpo está en el metatarso.

En este caso la dama invierte los movimientos. El caballero acentúa este marque del izquierdo delante apoyando el pie en el talón solamente o haciendo una flexión de rodilla un poco más acentuada.

Calentamiento: Partiendo de la segunda posición abierta levantamos pies alternadamente los talones, comenzando por el derecho, es decir, derecho, izquierdo, derecho, esperamos y repetimos comenzando con el izquierdo. Este movimiento de talones se acompaña con suaves flexiones de rodillas.

Se incorpora luego al taller estimulando a las madres como colaboradoras y expone el nuevo conocimiento sobre esta danza:

“Marque” del hombre: no es más que acentuar el movimiento que se esté realizando siempre con el pie izquierdo el caballero, la dama lo imita, pero más suavemente. Este marque se utiliza mucho para cambiar de

movimiento, por ejemplo si vamos paseando hacia una dirección “marcamos” y cambiamos a otra, también en los giros se usa. Este marque puede ser delante, como ha sido explicado, o al lado, se hace una sola vez, para continuar con otra figura u otro movimiento. (1 izquierdo marca al lado, 2 derecho se levanta levemente y se apoya de nuevo, 3 izquierdo cierra, 4 permanece para seguir con pie derecho), (1 derecho detrás girando el cuerpo $\frac{1}{4}$ de vuelta a la derecha, 2 izquierdo se levanta levemente y se apoya de nuevo, 3 derecho regresa, el cuerpo recupera posición inicial, 4 permanece para seguir con pie izquierdo).

Vuelta “Tornillo”: se le llama así porque el caballero clava el pie izquierdo como un Tornillo mientras gira sobre sí mismo, mientras la dama gira también pero con paso más abierto y sin efectuar el cruce por detrás. Para él marcar un paso básico normal con izquierdo, espera silencio y en el siguiente comienza a hacer el tornillo: (1 cruzar el derecho con el metatarso por detrás del izquierdo, 2 girar el talón del izquierdo hacia la izquierda; la punta debe permanecer clavada, 3 cruzar el derecho de nuevo, 4 girar el talón del izquierdo hacia la izquierda; la punta sigue en el lugar), (1 los pies no se mueven, pero el cuerpo sigue ligeramente el giro, 2 gira el talón del izquierdo, 3 cruza el derecho, 4 gira talón izquierdo)

Para salir del tornillo se hace un marque con izquierdo al lado. Como vemos la secuencia que se produce es: punta- talón- punta, talón- punta- talón y así sucesivamente.

El tornillo siempre se hace al mismo lado, o sea, con hombro derecho hacia atrás, lo pasa es que se puede combinar, después que se marca, con giro en paso básico para el otro lado.

Paso básico cruzado: pero esto es un poco más difícil y requiere ya de un poco más de práctica. Consiste en cruzar el pie por delante o por detrás del otro (según el que sea): (1 cruzar el izquierdo delante del derecho, 2 retrocede el derecho, 3 retrocede el izquierdo, 4 espera marcando para seguir con pie derecho el paso), (1 cruzar el derecho por detrás del izquierdo, 2 avanza izquierdo, 3 avanza derecho, 4 espera marcando para seguir el paso). La dama lo hace de forma inversa.

La investigadora expone y demuestra las posiciones:

El torso permanece erguido, los brazos bien colocados todo el tiempo.

Cada movimiento de los pies lleva un juego de rodillas, sobre todo en el varón, esto es, las rodillas se flexionan constantemente.

En correspondencia a este trabajo de las rodillas, las caderas se mueven muy suavemente, nunca con exageración.

Todos los movimientos deben fluir, es decir, son ligados con algunas breves interrupciones producidas por los marques.

El nivel en que se mantienen las cabezas es siempre el mismo sin bajadas ni subidas que puedan ser provocadas por flexiones exageradas de las rodillas.

Tema: El origen y características del mambo

Acción de Música: se invitará a escuchar la música de esta danza, se palmeará primero el pulso y luego el acento. Se dividirá el grupo en 2 equipos uno palmea el pulso y el otro el acento y viceversa.

Calentamiento: partiendo de la posición inicial piernas a 2^{da} posición y comenzamos con cabeza hacia delante y hacia detrás (diciendo que sí) en 4 tiempos, luego los brazos colocados al lado del cuerpo se doblan levemente al frente en un ángulo de 90° y el otro se queda doblado con la palma al lado de la cadera, estos se alternan, lo realizamos primero con una mano en 4 tiempo y luego con el otro. Realizamos trabajo de pelvis, la rotamos hacia delante en 4 tiempos, hacia detrás en 4 tiempo y prontamente en 2 tiempos. Las piernas realizan un punteo al frente alternadamente, lo realizamos primero con una mano en 4 tiempos y luego con el otro. Este movimiento de talones se acompaña con suaves flexiones de rodillas y movimiento de caderas.

1. Se comienza en posición inicial, el izquierdo queda en el lugar mientras el derecho se separa (1) marcando al lado y vuelve de nuevo al lugar de origen (centro). Se separa ahora el izquierdo y marca al lado para regresar a su posición anterior, así se continúa.
2. Posición inicial para comenzar, se lleva el pie derecho delante marcando mientras el izquierdo permanece en el lugar, el derecho vuelve a su posición anterior. Izquierdo se mueve hacia detrás, mientras derecho permanece en el lugar, luego izquierdo vuelve a su lugar de origen. El derecho vuelve delante, así sucesivamente.

Figura:

1. Posición de la dama y el caballero, pueden estar ella al lado derecho de él o frente a frente. (1) se flexionan ligeramente las rodillas, inmediatamente se mueve hacia la izquierda, pies permanece en el lugar, (2) hacia la derecha, (3) hacia izquierda de nuevo, botando con pequeño impulso el pie derecho cruzando hacia la izquierda, en el aire, estirando la pierna como movimiento de cierre de paso (4). El pie derecho vuelve de nuevo a su lugar paralelo al izquierdo para comenzar de nuevo el paso. Brazo ligeramente separados del

cuerpo doblados a la altura de la cintura, de forma natural.

2. Paso con palmada delante y vuelve con apoyo en pie detrás. Comienza con paso básico marcando derecho (1), izquierdo (2), con el pie derecho se marca hacia delante palmeando a la vez (3), se apoya pie izquierdo detrás (4) en el centro para llevar pie derecho detrás (1) flexionando ligeramente la rodilla y apoyar talón izquierdo levantando la punta del pie (2)

Variación libre.

La investigadora presta los niveles de ayuda necesarios y cierra este momento pidiendo a cada estudiante que improvise alguno de los pasos mediante las órdenes:

1. Tome a su pareja y realiza el paso básico aprendido en el taller.
2. Sorprende a tu pareja y ejecuta una variante de este baile.
3. Tome a tu compañera(o) y desarrolla la figura que más te gustó.

3er momento: Se reúnen de nuevo la investigadora y la familia

Realizan una valoración de lo aprendido y cómo dar continuidad en el hogar, la investigadora precisa que se trabajará en la próxima actividad mediante un juego de palabras, para estudiar el próximo baile propone para identificar el baile, completar la siguiente frase por sus características:

Es una danza popular tradicional, armoniosa y muy rítmica con los pies marca el ritmo (1, 2,3-1, 2) es el baile sin igual es **El Cha-Cha-Chá**.

Tema: Origen y características del Cha-Cha-Chá

Acción de Música: se invitará a escuchar la música de esta danza, se palmeará primero el pulso y luego el acento.

Calentamiento:

Partiendo de la segunda posición abierta los hombros ejecutarán una inclinación hacia la derecha, luego hacia la izquierda, en 4, en 2 y en 1 tiempos. Rápidamente realizamos este movimiento de hombros ladeado iniciando hacia la derecha 1-2-3 esperamos 1-2, o sea, derecho, izquierdo, derecho, espero, izquierdo, derecho y luego comenzando hacia la izquierda, incorporamos después los brazos. Con los pies en posición normal levantamos alternadamente los talones, comenzando por el derecho, es decir, derecho, izquierdo, derecho, esperamos, izquierdo, derecho y repetimos comenzando con el izquierdo.

Este movimiento de talones se acompaña con suaves flexiones de rodillas y movimiento de caderas.

Paso Básico: se comienza dando tres pasos seguidos un poco arrastrado y cortos que se contarán 1-2-3, luego se marca levantando levemente los pies y avanzando muy poco en un conteo de 1-2. Con dicho paso como base se realizarán diferentes figuras.

Figura: giro separándose y encontrándose los compañeros, damas y caballero. Se comienza marcando un paso básico con pie derecho (1), pie izquierdo (2), pie derecho (4). Se marca con pie izquierdo (1) apoyado completamente delante, ligeramente doblada la rodilla, inclinando un poco el cuerpo hacia el apoyo del pie izquierdo de forma natural. Brazos doblados a la altura de la cintura separados ligeramente del cuerpo, se mantienen suaves, se mueven alternándolos con los pies.

Se marca (2) con pie derecho y gira hacia dentro inmediatamente apoyándose en el talón para el giro, este se realiza sobre el hombro derecho, izquierdo hacia atrás. El pie izquierdo levantándose levemente gira también al mismo tiempo y se apoya al lado del derecho ya para comenzar de nuevo el 1 del paso para encontrarse con el compañero. El encuentro se comienza en la misma forma que el anterior pero con el pie contrario.

Paseo: se realiza con un paso básico, marcando el compañero con el pie derecho para comenzar avanzando, la dama comienza con el pie izquierdo hacia atrás. Se realiza diseños libres por el salón. Igual pueden cambiar, el caballero retrocede y la dama avanza.

Rebote: comenzar con paso básico, dama inicia con pie derecho el movimiento, caballero con pie izquierdo. Se deja la posición de baile social y el caballero toma la mano derecha de la dama con la izquierda suya, los otros sueltos en posición natural. Se marca caminando ambos hacia afuera, 1-2-3, girando tomados de la mano, hasta quedar uno al lado del otro lateralmente. El 1-2 se marca en el lugar, la dama con pie izquierdo (1), derecho (2), el caballero con el pie derecho (1), izquierdo (2).

Retorna con pie izquierdo el caballero y derecho la dama, marcan 1-2-3 caminado para encontrarse, se apoyan palma con las manos, izquierda de la dama y derecha del caballero para impulsarse para el rebote, marcando 1-2 para comenzar el rebote de nuevo.

Paso Lateral: se comienza marcando el paso básico con el pie derecho el caballero y pie izquierdo la dama, marcan 1-2-3 abriendo hacia la derecha del caballero lateralmente, marcan 1-2 en el lugar, luego regresan comenzando con pie izquierdo el caballero y marcando 1-2 en

el lugar, así pueden realizarlo varias veces hasta cambiar la figura.

Tema: Complejo del son

Calentamiento:

Partiendo de la segunda posición abierta los hombros realizarán una inclinación hacia la derecha, luego hacia la izquierda, en 4, 2 y 1 tiempos. Prontamente realizamos este movimiento de hombros ladeado comenzando hacia la derecha 1-2-3 esperamos y luego hacia la izquierda, incorporamos después la posición social. Con los pies en posición normal levantamos alternadamente los talones, comenzando por el derecho, es decir, derecho, izquierdo, derecho, esperamos y repetimos comenzando con el izquierdo. Este movimiento de talones se acompaña con suaves flexiones de rodillas y movimiento de caderas.

Coreográficamente el son también tiene variantes el son montuno y el son urbano y numerosas variantes locales como el Sucu-sucu de la Isla de Pino y otros.

Se explicará y se demostrará las características del paso:

Paso lateral: colocado en posición social, la dama comienza con el pie derecho y el caballero con el pie izquierdo. Colocar el pie inicial apoyado en el metatarso, peso del cuerpo en el otro pie. Dar paso lateral, deslizando el pie inicial hasta apoyarlo en él completo. El pie que queda libre se une al otro y se apoya en el metatarso. Se continúa el paso comenzando con el pie contrario, así alternando los pies. El cuerpo oscila y los brazos que están enlazados efectúan movimientos como si estuvieran sacando agua del pozo.

Paso Básico: colocados en la posición social, se realiza paso de entrada una vez para continuar con el paso básico. Apoyando el peso del cuerpo ligeramente en el pie derecho mientras este se desliza hacia atrás. Manteniendo esa posición el paso queda atrás. El pie izquierdo que permanece en su lugar se levanta levemente del piso y se vuelve a apoyar, marcando el ritmo. Se repite comenzando con izquierdo delante, siguiendo igual orden. Como ejercicio se repetirá con conteo, alternando con pie izquierdo y derecho. (Derecho detrás, la punta queda ligeramente separada del talón izquierdo. Izquierdo se levanta levemente y se apoya de nuevo marcando el ritmo. Derecho regresa al centro, al lado de izquierdo. Permanecen para comenzar con izquierdo)

Giro con paso básico delante y detrás: colocados en la posición social, se van girando suavemente una vuelta entera (ocho pasos). Lo mismo con el pie izquierdo.

Marque del hombre: no es más que acentuar el movimiento que se esté realizando siempre con el pie izquierdo el

caballero, la dama lo imita, pero más suavemente. Este marque se utiliza mucho para cambiar de movimiento, por ejemplo si vamos paseando hacia una dirección "marcamos" y cambiamos a otra, también en los giros se usa. Este marque puede ser delante, como ha sido explicado, o al lado, se hace una sola vez, para continuar con otra figura u otro movimiento. (1 izquierdo marca al lado, 2 derecho se levanta levemente y se apoya de nuevo, 3 izquierdo cierra, 4 permanece para seguir con pie derecho), (1 derecho detrás girando el cuerpo $\frac{1}{4}$ de vuelta a la derecha, 2 izquierdo se levanta levemente y se apoya de nuevo, 3 derecho regresa, el cuerpo recupera posición inicial, 4 permanece para seguir con pie izquierdo)

CONCLUSIONES

Las talleres están concebidos para realizarlos con ropas flexibles que posibiliten la movilidad y no dañen el sistema circulatorio sino beneficie su irrigación a músculos, huesos y otros sistemas para alcanzar una correcta y adecuada ejecución técnica. Se precisan de locales ventilados, concebidos con la acústica necesaria.

No obstante todos estos requerimientos técnicos e higiénicos puede decirse que la danza compromete el trabajo de todo el cuerpo en armonía. Es importante tener presente, que la danza, fomentan valores como el respeto, libertad, tolerancia y la crítica constructiva. Mediante ella, se aviva la comunicación de sentimientos, de ideas, de estados de ánimo y el respeto entre los participantes en forma individual y grupal. Al ejecutar la danza se beneficia de igual manera, aspectos biológicos, cognitivos y psicomotores; ya que permite liberar energías en busca de la expresividad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Carpentier, A. (1961). La música en Cuba. La Habana: Luz Hilo.
- Dalcroze, J. E. (1998). La rítmica. Una educación por la música y para la música. Madrid: Pirámide.
- Humphrey, D. (1972) El arte de componer una danza. La Habana: Instituto Cubano del libro.
- Laban, R. (1987). Danza educativa moderna. Barcelona: Paidós.
- Márquez, G. (1979) Danza moderna y contemporánea. La Habana: Pueblo y Educación.
- Pajares Santisteban, F. (2005). La danza contemporánea cubana y su estética. La Habana: Unión.