

---

## DEL JAZZ AL AEROBIC

*Jordi Porta*

La Música, constituye parte fundamental e indisoluble de la Educación Física. Si partimos de la definición más general de esta última... "Educación integral del individuo a través del movimiento"; es fácil demostrar, que una de las formas más validas de producir dicho movimiento es precisamente a través de la Música.

La razón, está en que la Música facilita al practicante la "vivencia" de su propio ritmo corporal; pudiendo de esta manera manifestar y comunicar algo más que el propio movimiento en sí. Según el compás de la misma sea lento o rápido, podemos predecir el significado del gesto que se producirá: Una música con un compás rápido, se traducirá sin lugar a dudas por un gesto enérgico. En cambio un compás lento, p.e. un "adagio"; nos traducirá o comunicará una emoción o sentimiento del practicante.

### **Los sistemas rítmicos en la actualidad**

A partir de la segunda guerra mundial no se producen grandes y/o

originales innovaciones en el ámbito de la educación física, y en concreto en los sistemas rítmicos, hay una evolución de los precedentes, pero no se produce la eclosión de ninguna línea o corriente nueva. No obstante, a principios de la década de los sesenta, hay que destacar la renovada preocupación por la aplicación de los principios básicos de la gimnasia moderna en el campo masculino.

El gran problema de las antiguas escuelas alemana y sueca, radica entre otros, en la transformación de los movimientos que habían sido creados por y para los hombres en ejercicios aptos para la mujer. Pero más difícil es aún, transformar técnicas de movimiento esencialmente femeninas al campo masculino. La causa estriba, muy posiblemente, en la dificultad de crear y expresar un movimiento sin una marcada flexibilidad. Capacidad esta mucho más difícil de desarrollar en el hombre que en la mujer. Además, aún hoy, en 1985, tenemos que aceptar que los condicionamientos socioculturales no facilitan al hombre su inclusión en cualquier tipo de actividad rítmico-expresiva. La causa competitiva como canalizador de la agresividad humana.

Por suerte para todos los profesores de Educación Física; a principios de la década de los 70, el mundo se puso a "bailar" redescubriendo y actualizando formas de movimiento y ritmos ancestrales —el jazz— que satisfacen las ansias de comunicación y expresión corporal de nuestra sociedad. El "show business" americano y el "aerobic" han hecho todo lo demás...

### **La Gimnasia-Jazz**

Los orígenes de la gimnasia-jazz, hay que buscarlos en la gimnasia moderna, y en concreto a la importancia que sus seguidores dieron a la música, que más que acompañar sus ejercicios debía inspirar, excitar y liberar la emoción y sentimientos que conformaban la expresión corporal del ejecutante.

Por lógica, la música que se utilizaba, era la imperante en la época o en el entorno social y geográfico del autor. Así p.e. Heinrich Medau que vivió algunos años en Portugal y España, impregnó en sus ejercicios el colorido y el carácter de la música de estos países; lo que constituyó un verdadero éxito entre la juventud alemana.

A principios de los años 60, se acrecentaron en gran manera las facilidades y el interés de la juventud por viajar y descubrir las antiguas civilizaciones. La música y ritmos afro-cubanos se popularizaron rápidamente entre la juventud europea, principalmente la escandinava.

No fue extraño pues que a alguien se le ocurriera hacer gimnasia moderna con música "afro"; aunque, y para una mayor facilidad de adaptación se eligiera un "afro" más civilizado, más actual... el de los negros de América. Es decir ¡el Jazz!. La *premiere* internacional tuvo lugar en la Gimnaestrada de Viena en el año 1966 a través de grupos daneses. La aceptación por parte del público fue total. No así por parte de los expertos. Pero de alguna manera u otra, la "Gimnasia Jazz" había nacido.

No obstante la madre de la gimnasia-jazz fue Monika BECKMAN, profesora de educación física sueca)

Según me ha comentado ella misma en alguna ocasión en que he tenido la suerte y el placer de seguir sus cursos; su "JAZZGIMNAS-TIK", nació por el gran auge y necesidad de la utilización de la música, como factor educativo (creatividad y motivación) en las clases de Educación Física<sup>2</sup> y de su amor por el folklore autóctono afro-americano.

Monika Beckman, intentó transmitir y/o conjuntar el estilo de movimiento de la danza-jazz americana al sistema neo-sueco de gimnasia. Así pues, y tal como especifica en su libro: la gimnasia-jazz es un compendio de:

- Gimnasia neo-sueca.
- Danza clásica y moderna.<sup>4</sup>
- ...¡Jazz!.

Y cuando se habla de jazz, debemos referirnos tanto a su música y muchas variantes (ver cuadro 1) como a su danza; que en la gimnasia-jazz estará limitada lógicamente a sus elementos fundamentales con un claro objetivo educativo.

Música y danza con unas características peculiares:

- Música poli rítmica y sincopada.
- Ausencia de reglas fijas. Posibilidad de improvisación.
- El Ritmo, es el soporte del jazz Ni la melodía ni la armonía son importantes.
- Al bailar, los pies están muy en contacto con el suelo (la tierra que provee de todo lo necesario).
- Los movimientos de la pelvis son de gran relevancia (como corresponde a la región corporal origen de la vida).
- Importancia del ritmo respiratorio para la mejor coordinación general de todos los movimientos.

Así pues, si sabemos el contenido de la palabra jazz y conocemos perfectamente, como profesores de educación física que somos, los principios de la gimnasia neo-sueca -que es casi igual, que decir moderna- sólo nos faltará delimitar el alcance e importancia de la danza clásica y moderna en el contexto de la gimnasia-jazz; para tener un conocimiento amplio y concreto del contenido, objetivos y posibili-

dades de aplicación de la misma en el ámbito de C.O.U.

De la danza clásica, Monika Beckman, adoptó elementos de trabajo en la barra para lograr una mayor facilidad en la localización de movimientos. Fundamentalmente en los pies y miembros inferiores. De la Moderna, y principalmente de la técnica Graham, los ejercicios de "Isolation" (aislamiento o localización muscular); a los que se llega a través de técnicas de "contracción-relajación" (ya utilizadas en la gimnasia neo-sueca por Jalkanen). De lo anterior podemos deducir que la danza de la gimnasia-jazz, no constituye un fin en sí misma; sino una danza elemental con objetivos educativos y/o formativos muy concretos. Así p.e. cuando, y por influencia de la Danza, trabajamos "en dehors"; es decir, con los pies en abducción, no lo hacemos en base a supuestos imperativos estéticos, sino porque de esta manera conseguimos elongar más, el tríceps sural y los músculos aductores, facilitando de esta manera la posterior extensión del pie y de la articulación de la rodilla.

Así pues, podemos ya concretar los objetivos de la gimnasia-jazz en:

- Placer del movimiento.
- Motivación e introducción a la danza y actividades físicas paralelas.
- Mejora de la salud y condición física.
- Integración social.
- Creatividad.

Objetivos, que convienen diferenciar de los de la danza-jazz, porque al igual que ocurre con el aeróbic y la gimnasia-jazz, hay mucha gente que no distingue una especialidad de otra.

Ya he comentado anteriormente que la danza, sea cual sea su estilo..., p.e. la danza-jazz, constituye un fin en sí misma. Fin, que aunque se puede desglosar en unos objetivos generales de Expresión Corporal y/o Estética, Creatividad etc., muy raramente conformarán a su vez unos objetivos o elementos educativos más allá del mero espectáculo.

¿Cómo es posible, pues, que se confunda tan a menudo la danza-jazz con la gimnasia-jazz?

En mi opinión, el problema estriba en que al menos aquí en España -la gran mayoría de los profesionales de la danza que en su día se especializaron en jazz- no han podido vivir profesionalmente de la danza-. Su solución fue -y sigue siendo- la impartición de cursos de jazz en los que si bien y al principio la gente se inscribe con la intención de bailar jazz; es decir, de hacer danza-jazz, las más de las veces ocurre que el nivel de danza académica de los propios alumnos limita de tal manera la actuación del

profesor que se ve obligado a trabajar con elementos tan fundamentales y formativos que caen dentro del campo de la gimnasia...jazz. Evidentemente y aunque al final de la clase se propongan unos cuantos "pasos de baile" o una pequeña coreografía, el profesor es, o debería ser, consciente de que lo que está enseñando no es danza-jazz. Y así debería explicárselo a sus alumnos; pero la verdad, es que a estos últimos les resulta más fácil y halagador creer que están emulando a las "estrellas" de la T.V. o del musical americano.

Así pues y en general, los cursos de jazz dirigidos al gran público no pueden ser más que clases de gimnasia-jazz. Ello no significa que estas últimas sean menos meritorias de las de danza-jazz. Simplemente son diferentes, porque así lo son sus objetivos y ámbitos de aplicación.

Con el aeróbic y el jazz ocurre algo parecido. Cuando en 1980 el aeróbic invadió Europa se encontró con la publicidad hecha. Más aún, el aeróbic descubrió a un gemelo suyo que se había desarrollado en otro ambiente pero que tanto física como psicológicamente, tenía un gran parecido con "él".

Explicados los problemas de identificación que tuvieron los "hijos" de la gimnasia moderna y la danza con el folklore afro-americano, gimnasia-jazz y danza-jazz, respectivamente; el primero de ellos, aún sufrió otra pérdida de su identidad... En efecto, tal como se ha explicado anteriormente la gimnasia-jazz es ante todo... ¡jazz!. Es decir, que de alguna manera u otra; deben estar presente en sus contenidos su música y danza. Pero las peculiares características de estas últimas; fundamentalmente, el *feeling* o sentimiento que se necesita para asimilar la polirritmia y la síncopa de la música jazz, hizo que muchos profesores de ¿jazz? utilizaran una música más "digerible" por parte de sus alumnos. Y que mejor para ello, que la música disco de moda en cada momento?

### El aeróbic

Aunque su desarrollo ha coincidido en parte -se podría discutir si ha sido efecto o causa- con un gran aumento en la práctica de la actividad física de toda la población en general; el aeróbic, tiene unas connotaciones especiales que lo conforman como uno de los fenómenos socio deportivos más interesantes de estos últimos años.

En efecto sin ser -ni mucho menos- un método original (tal como veremos más adelante su más inmediato antecesor es la gimnasia-jazz) su lanzamiento y promoción conmovió y revolucionó el ámbito de la población femenina. En Europa, a partir del año 1980 y en

España a partir de 1982; la mujer empezó a preocuparse, más que nunca, de sus Kgs. de más, i del color de sus maillots. Estaban seguras que haciendo aeróbic un par de "horitas" a la semana si iban a "poner" como Jane Fonda. Inútil explicarles que ella llevaba ya más de 40 años haciendo danza clásica o académica y 10 años de jazz. Y qué decir de la "desilusión" que se llevaron muchas dieras de buenos gimnasios y/o centros de mantenimiento físico cuando al pedir que querían hacer aeróbic, el dueño o profesor les contestaba que era lo que habían estado haciendo los últimos 10 años!...

Pero lo importante era que, y como indicaba al principio, algo cambió en la mujer en relación a su actitud ante el ejercicio físico. Algo, que el jazz ya fuera gimnasia o danza, no consiguió a pesar de tener unas bases socio-culturales y deportivas más firmes.

En cambio, el poder del dólar, permitió que el libro y el video de Jane Fonda *Jane Fonda Workout Book* fuera traducido a 19 lenguas y distribuido a 22 países. Evidentemente la personalidad de Jane Fonda y seguidoras: Diana Ross, Olivia Newton John, Sidney Rome, Lari St. Paul... incluso Victoria Principal; ha pesado mucho a la hora de su implantación entre las mujeres ¿Y por qué no? también entre los hombres.

Pero, ¿Qué es el aeróbic?

En principio, la palabra aeróbic fue utilizada por primera vez por el médico francés Pasteur (1875) para clasificar a las bacterias que necesitaban oxígeno para vivir. ("Aerob" en griego, significa oxígeno para la vida).

Pero, y no podría ser de otra manera, el primero que la popularizó fue un médico americano: Henneth H. Cooper, teniente coronel de las fuerzas aéreas de los E.U.A. que ya en 1968 preconizó en su libro las excelencias de la actividad física aeróbica. Es decir, ejercicios de baja o media intensidad cuyo objetivo fundamental es el desarrollo del sistema cardio-vascular. Ejercicios, que pueden realizarse durante largo tiempo gracias al equilibrio existente *steady-state* entre el suministro y el consumo de oxígeno que el organismo necesita para la producción de energía.

A *aerobics* le seguirían en 1970 *The New Aerobics* adaptado a los mayores de 35 años y *Aerobic For Women*. En 1977, publica *The Aerobic Way*, donde establece una síntesis de sus trabajos precedentes. Entre los ejercicios más recomendados por Cooper se encuentra el *Jogging* o *Footing*. Moda ésta, que también llegó y se extendió muy rápidamente por Europa y España. Al respecto, resulta curioso, y tal

como analizaré con detalle más adelante, que es precisamente esta parte, la que sus seguidores: Sorensen, Fonda, Anderson han relegado a un segundo término de importancia.

Según Mervée Meyer-Anderson "El aerobic, es un nuevo método de entrenamiento de resistencia entre la danza y la gimnasia, que además de, mantener la forma física mejora la Coordinación, Flexibilidad, Fuerza, Velocidad y sobre todo, la alegría de vivir".

Según Sidney Rome: "El aeróbic es un tipo de gimnasia compuesta de ejercicios convencionales y nuevos donde la nota especial viene dada por la música que se hace necesaria para marcar el ritmo del movimiento".

Según CEAS, LEEFSMA, QUILLET y UBLIONE: "El aeróbic es una actividad física practicada con un ritmo musical a través de un esfuerzo de baja o media intensidad y larga duración ("endurance")".

Definición que aunque pueda parecer incompleta, creo que es la más correcta.

Así por ejemplo, cuando Meyer-Anderson dicen que "su" aeróbic sirve para mejorar la fuerza y velocidad, entán en un error, un ejercicio o sesión de aeróbic propiamente dicha, no puede desarrollar nunca la Fuerza Máxima y Velocidad ya que dichas cualidades necesitan de movimientos de gran intensidad. Por mi parte, me permito dar la siguiente definición: "El aeróbic, es un método de gimnasia con acompañamiento musical, para el desarrollo y/o mantenimiento de la forma física general del individuo; en base a ejercicios fundamentalmente aeróbicos".

Respecto a la forma y estructura de los ejercicios utilizados, la mayoría de autores trabajan con ejercicios sintéticos y/o analíticos (raramente se utilizan formas globales de movimiento) para el desarrollo de la Resistencia local y/o Flexibilidad. Mi opinión al respecto, es que en lo posible debemos utilizar ejercicios globales (como en la gimnasia moderna) ya que son más motivantes y al mismo tiempo que trabajamos y desarrollamos la Resistencia, incidimos en la Coordinación. Esto, no será posible si pretendemos p.e. desarrollar la Fuerza-resistencia de un grupo muscular en particular o la Flexibilidad de cierta región corporal. Casos estos, en los que utilizaremos ejercicios analíticos para una correcta y exacta localización. En cuanto al desarrollo de una u otra capacidad o cualidad física y preservando la filosofía del creador del método, el Dr. Cooper, creo que podemos y debemos intentar trabajarlas todas; siempre y cuando el desarrollo de las mismas no implique la utilización de ejercicios continuados de una intensidad su-

perior al 75 ó 80% de nuestros máximos. Al respecto, y en relación a nuestro sistema cardiovascular debemos tener en cuenta siempre "la regla de oro" que regula el correcto funcionamiento aeróbico de nuestro corazón. La Frecuencia Cardíaca de "trabajo" debe ser siempre el 75/80% de 220-Edad, como máximo.

Es lógico pensar, que no es un en absoluto contraproducente sobrepasar alguna vez dicha cifra siempre y cuando la duración del ejercicio no sobrepase los 25" y nuestra recuperación posterior sea correcta. Es decir, que al cabo de 1' ó como máximo 2', volvamos a la frecuencia normal de "trabajo". Por otra parte, es interesante constatar que el concepto higienista que desde siempre han tenido los norteamericanos del ejercicio gimnástico, ha propiciado, afortunadamente, la inclusión en las sesiones de aeróbic de ejercicios para la educación respiratoria; un tanto olvidada en la actualidad.

Dichos ejercicios se realizan en la última parte de la clase, llamaban precisamente de vuelta la calma o relajación.

#### **El profesor de EF ante el caos actual**

Todo pedagogo debe estar siempre en estrecho contacto con el medio ambiente para conocer, analizar y, si es necesario, asimilar cualquier proceso, moda, corriente o conducta social que pueda afectar la docencia de su materia. Evidentemente, el profesor de matemáticas no estará sujeto a los avatares del entorno, pero si que lo estará, y mucho, el profesor de lengua que es testigo de los continuos cambios de sintaxis, significado y pronunciación del habla.

La eclosión del deporte y de la actividad física en la segunda mitad del siglo veinte<sup>8</sup> ha propiciado al profesor de EF una constante fuente de datos e información con los que desarrollar de manera más efectiva su tarea.

Pero como ocurre siempre en cualquier ámbito, o aspecto de la vida, el exceso de información o de estimulación acaba por saturar. Y esto creo que es lo que les ocurre a muchos profesores de EF. Nos movemos al socaire de los medios de comunicación que hace ya años que nos vienen diciendo... bailad, bailad malditos! La realidad es que el profesor de EF, muchas veces sin un mínimo *currículum* musical,<sup>9</sup> y mucho menos de danza académica, se encuentra solo ante el peligro. Solo ante el *metting-pot* de métodos y sistemas (ver cuadro en la versión catalana) que no se sabe bien si son baile o gimnasia o qué. El profesor de EF debe saber ante todo analizar el contenido de los ejercicios que componen un méto-

do cualquiera para, y en base a su formación, poder -o no-asimilar dicha forma de movimiento y adaptarlo a sus clases. Un ejemplo muy claro lo constituye el *break*. Baile popular formado por música *funcky* y elementos de gimnasia rítmico-deportiva que, dejando de lado a los ejercicios muy peligrosos, pueden adaptarse muy bien a las clases de COU y BUP.

Centrándonos en este trabajo debemos preguntarnos pues ¿qué pasa con el aeróbic y el jazz? ¿Puede el profesor de EF trabajar en su ámbito educativo con estos métodos?

En mi opinión; y según se desprende del análisis del cuadro 2, cualquier profesor de EF con un mínimo de oído para la música puede enfrentarse al aeróbic. No es en absoluto difícil saber distinguir los tiempos binarios o cuaternarios -disco pop- que se utilizan.

En cuanto al jazz el lector ya habrá podido calibrar la gran diferencia, no en cuanto a conceptos y/o fundamentos, pero sí en cuanto a los objetivos de la gimnasia-jazz y la danza-jazz Aunque éste tuviera la suficiente formación académica, sería más conveniente -y siempre en un ámbito educativo- que optara por alguna forma de gimnasia-jazz, ya que ésta lleva implícito unos objetivos de formación corporal y artística que la hacen muy adecuada y bien recibida por parte de los jóvenes.

En cuanto a la música utilizada, también normalmente binaria o cuaternaria, y a pesar de la constante utilización de las sincopas, no constituye mucho problema el contar los tiempos y las frases musicales.

Ante todo para hacer gimnasia-jazz, se debe estar enamorado del jazz, sentirlo. El *feeling* del que hablamos antes. Esto es difícil aprenderlo, per si se tiene, cualquier profesor de EF no tendrá dificultad en conseguir a través de la gimnasia-jazz unas clases supermotivantes, tanto para hombres como para mujeres. Aspecto éste sumamente interesante por cuanto las clases de BUP y COU suelen ser mixtas.