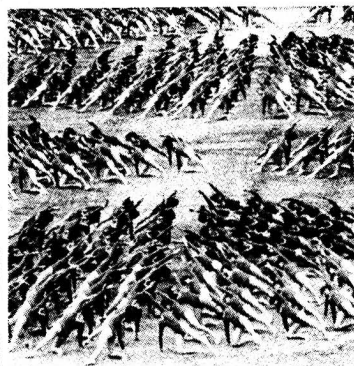


La aportación de Emil Jacques-Dalcroze a las actividades físicas con soporte musical

Núria Trias Llongueras



Introducción

Es interesante observar la gran importancia que hoy se da a la educación del propio cuerpo. Por tanto, no es de extrañar la inmensa gama de posibilidades que el ámbito nos ofrece, tanto en el mundo de la danza como en el de la gimnasia o en el de la expresión corporal, y tanto de cara a una formación profesional, como para satisfacer un placer personal e, incluso, seguir una indicación médica.

Todo este énfasis en el desarrollo corporal nos hace remontar hasta cien años atrás, o sea, al siglo XIX, ya que fue entonces cuando nació un movimiento de renovación: desde diferentes ángulos se empezó a imprimir al movimiento físico una orientación diferente de la que se daba y practicaba hasta aquel momento.

Las personas que más influyeron en este aspecto renovador fueron, como pionero, François Delsarte (1811-1871), seguidamente Emil Jacques-Dalcroze (1865-1950), Isadora Duncan (1878-1927), Rudolf Laban (1879-1958), Mary Wigman (discípula de Dalcroze), Marta Graham (n. 1894) y muchos artistas conocidos en todos los países del mundo como inquietos pioneros del progreso en el campo del movimiento corporal.

No hay duda de que la música desempeña un papel muy importante en estas actividades y no me refiero a su función como soporte de la danza, sino a su función pedagógica como medio indispensable para una buena educación de nuestro sentido rítmico. Debemos reconocer que en la música es precisamente donde halla el ritmo su definición más clara.

Si tenemos en cuenta lo que se acaba de decir, debería ser lógico que todos los que practican el movimiento corporal (bailarines, gimnastas, actores...) tuviesen un mínimo de conocimientos musicales y precisamente en este ámbito es donde hay más analfabetos, musicalmente hablando. El gimnasta, por ejemplo (y lo digo por propia experiencia), ve la música de una manera completamente desligada de la persona, o sea, como una materia complementaria que hay que estudiar para llegar a conocerla, igual que la geografía y la historia, por ejemplo, sin reparar que tanto el sentido rítmico como el sentido melódico son dos aspectos que se convierten en parte inherente de la persona y que lo que hay que hacer es desarrollarlo, podríamos decir, como el movimiento corporal. Todos tenemos la posibilidad de movernos, pero si no seguimos una disciplina de trabajo adecuada para su desarrollo, nuestro cuerpo se hará pesado o falto de agilidad y no podrá moverse con la gracia que le es propia, sobre todo si ha de seguir el ritmo de la música. Pues bien, Emil Jacques-Dalcroze fue quien aportó al mundo del movimiento corporal esta nueva pedagogía de la educación para el ritmo musical mediante su método de la rítmica, que en su momento se consideró una de las últimas conquistas educativas de máxima eficacia.

Breve historia

Emil Jacques-Dalcroze nace en el año 1865 y muere en 1950. Fue un hombre muy polifacético: músico, coreógrafo, actor, compositor y pedagogo. Sin embargo, hay que decir que su profesión (a la que dedicó su vida) fue la música y la pedagogía musical. No obstante, cabe observar que sentía una auténtica atracción por el movimiento corporal y por el arte escénico en general; por este motivo, cuando fue a París a estudiar armonía e improvisación al piano, con Anton Bruckner y Mathis Lussy, siguió también todos los cursos de arte dramático con Talbot, de la Comédie-Française.

Sus conocimientos musicales y a la vez corporales le llevaron precisamente a percatarse de la necesidad del aprendizaje de estas dos actividades para el desarrollo de la persona y a partir de aquí empezó a investigar las leyes del ritmo musical mediante el movimiento corporal. Éste es el origen de su método de gimnasia rítmica.

La Rítmica-Dalcroze

Es un método activo de educación musical mediante el cual el sentido y el conocimiento de la música se desarrollan a través de la participación corporal en el ritmo musical. Su finalidad consiste en armonizar las facultades de percepción, de conciencia y de acción por parte del alumno.

Las tres materias básicas del método son: las rítmica, el solfeo y la improvisación, que corresponden a los siguientes tres principios de trabajo:

I. *La experiencia sensorial y motriz*, que es la primera forma de comprensión. Durante una clase de rítmica, el cuerpo se pone en acción conducido por la música. El alumno realiza corporalmente todas las variaciones de tiempo, ritmo y matiz, tal como las entiende. Se trata, pues, de una formación musical de base y de una educación de la sensibilidad y de la motricidad. Puede iniciarse ya a partir de la primera edad, o sea, a los dos y tres años.

II. *El conocimiento intelectual* se introduce después que se ha adquirido la experiencia sensorial i motora. El solfeo Dalcrozien está basado en el canto y en el movimiento corporal del alumno.

III. *La educación rítmica y musical* es, en consecuencia, una educación de la persona: procura una mejor coordinación de las facultades corporales y mentales y facilita ampliamente sus posibilidades de conciencia y de acción. La improvisación está consagrada a esta conciencia personal y a sus medios de expresión.

Así, pues, la rítmica no se ocupa especialmente de la técnica musical ni tampoco de la técnica corporal, sino de la relación entre la música y el individuo; es por ello que decimos que, ante todo, pretende ser un método de cultura humana, un medio, más que una finalidad, ya que su carácter universal (*el ritmo está en todo*) afecta al cuerpo, a las emociones y al pensamiento y, en consecuencia, a la música y a las demás artes.

Una de las facetas que hay que destacar en este tipo de enseñanza es la forma de realizar los ejercicios; todos ellos acostumbran a ir acompañados de palabras indicativas inesperadas (las más usuales son el "hop" y el "hip"), que tienen como principal objetivo la creación, en el organismo, de un sistema rápido y ligero de comunicación de todos los agentes del movimiento y del pen-

samiento; cabría afirmar que se trata de una gimnasia integral del reflejo y del consciente.

Y esta misma circunstancia, el hecho de escoger Dalcroze la música como base de su método y el movimiento como instrumento ejecutor, la que ha hecho que la rítmica haya despertado siempre el interés tanto de músicos como de pedagogos (ya sea en los ámbitos de la danza, el teatro, la gimnasia) o de educadores de enseñanza primaria, EGB y reeducación.

Ello no quiere decir en modo alguno que Dalcroze hubiese descubierto ningún elemento nuevo en el campo del movimiento o de la música, toda vez que el ritmo es un elemento de la naturaleza y radica en el cuerpo de cada individuo; pero es un don que nosotros ignoramos con mucha frecuencia. Fue Dalcroze el que vio y sintió su influjo y su virtud, realizó el prodigio de darle una existencia sólida. Por tanto, no debe sorprender el hecho de que muchos educadores hayan introducido los ejercicios de rítmica en sus clases, ya sea acompañados del piano o por un simple pandero, o incluso siguiendo una música de cassette. La finalidad no es otra que adaptar el movimiento a los diferentes tiempos de la música, saber seguir corporalmente las alternancias de un tiempo corto y un tiempo largo, saber distinguir un fraseo, tomar conciencia del silencio, poder interpretar el acento métrico, binario o ternario, etc. Lo mismo sucede con todos los ejercicios de reflejos, coordinación, disociación y control de sí mismo que, según hemos dicho, forman parte de su pedagogía. Hay que observar, no obstante, que muchos profesores no cuentan con la necesaria preparación o su trabajo rítmico llega a ser muy limitado, es decir, que el resultado no es en muchas ocasiones todo lo positivo que podría ser y, evidentemente, la metodología queda perjudicada.

Si se quiere llegar a realizar una buena clase de rítmica, además de ser un buen músico (ya que los ejercicios hay que poder improvisarlos al piano) hay que saber cantar y tener una buena preparación corporal, pero por encima de todo es necesario haber trabajado la rítmica en cualquier centro especializado. Si se quiere llegar a ser un profesional en la materia será preciso cursar estudios hasta obtener la diplomación en el método, cuatro años de estudios en los que se trabajan las siguientes disciplinas:

1. Rítmica
2. Movimiento funcional
3. Expresión corporal y danza creativa
4. Solfeo viviente
5. Improvisación (vocal, corporal, instrumental-clásica o moderna)
6. Estudio de un instrumento, con preferencia piano.

El conjunto de estas seis disciplinas asegura a los alumnos una pedagogía completa del ritmo y a los modernos educadores se les asegura en ritmo, música, educación física, cinesiterapia, enseñanza espacial, expresión corporal, etc. Y tampoco hay duda alguna de que es para todo el mundo un complemento de cualquier tipo de enseñanza artística.

El único centro dedicado a la Rítmica Dalcroze en toda España radica en Barcelona y fue creado en 1913 por el maestro Joan Llongueres, discípulo y gran amigo de Dalcroze. En la actualidad se conoce como Institut Joan Llongueres de Pedagogía Musical i Rítmica-Dalcroze.

Pedagogía

Expondremos a continuación un programa de las actividades que se llevan a cabo en educación rítmica, que justifica la formación tan extensa que ha de poseer cualquier profesor que deba enseñarla.

Programa

La educación a través de la Rítmica-Dalcroze selecciona y adapta una serie de ejercicios que ponen en acción diversas actividades intelectuales, motrices y afectivas que podemos clasificar en los siguientes grupos:

Noción espacial

- a) Técnica de la marcha, de la carrera, del salto, etc.
- b) Desplazamientos y evoluciones en el espacio (o sea, tomar conciencia del espacio que nos rodea)
- c) Sentido de orientación y dirección (siguiendo el dinamismo de la música).

Noción temporal (duración del tiempo, corto-largo)

- a) Conocimiento corporal de los valores musicales (pulsación regular)
- b) Ritmo (combinación de los valores musicales)
- c) Timbre (cualidad del sonido, que depende de la cualidad de la fuente sonora)
- d) Estudio del fraseo musical, la anacrusis (preparación); estudio de la expresión y del carácter de la música).

(A realizar en el espacio).

La canción

- a) Diversas formas de aplicación rítmica
- b) Dramatizadas.

Ejercicios motores y psicomotores (mediante los mencionados temas)

- a) Ejercicios de reacciones auditivas, visuales y tácticas
- b) Reflejos y coordinación entre el pensamiento y el movimiento; control de sí mismo
- c) Disociación de movimientos; combinados y contrarios.

Imaginación

- a) Creación de movimientos sobre un ritmo dado; improvisación de ritmos, de melodías...
- b) Juegos de imitación y de imaginación con instrumentos y objetos mediante el movimiento, inspirándose en diversas manifestaciones de la naturaleza; actitudes diversas que representen oficios, animales, profesiones, etc.

La danza

Pasos y figuras elementales de danza en general (populares y recreativas o de animación).

Juegos rítmicos

Interpretación plástica de diversas obras musicales (clásicas o modernas).

Los niveles se estructuran según la edad y los conocimientos musicales y corporales de los alumnos.

Presentamos a continuación algunos ejercicios, junto con sus evoluciones que pueden formar parte de una misma clase y que aportan una mejor comprensión del trabajo.

Clase práctica (duración de 45 a 60 min.)

Como ejercicio de puesta en marcha es interesante practicar las diferentes marchas rítmicas consistentes en caminar, correr, saltar, etc., practicando diversas evoluciones en el espacio.

I. Ejercicio: Ritmo, incitación-inhibición (reflejos)


1-1: en línea. Marchar dos pasos hacia delante y dos hacia atrás, haciendo balanceo con los brazos hacia adelante en posición de abiertos.

1-2. a ¡Hop! añadir un paso donde corresponda (adelante o hacia atrás)

1-3: a ¡Hip! efectuar un idem.

1-4: alternar ambas formas.

II. Ejercicio: Ritmo, coordinación y disociación de movimientos

2-1: Hacer escuchar el ritmo de , picar de manos y después marchar

2-2: seguir con la pelota, picando en el suelo

2-3: juntarlo después con la marcha (no muy rápido)

2-4: dar el paso al coger la pelota (disociación), trabajo de la síncopa

2-5: alternarlos practicando uno de cada forma

2-6: lo mismo con el ritmo 


2-7: alternar ambas formas de cada ritmo.


III. Ejercicio: Figura de danza (evolución espacial)


3-1: marchar en fila dándose las manos como una serpiente (2 ó 3 si son muchos)


3-2: a ¡Hop! la primera pasa por debajo de los brazos de cada dos personas, siguiéndola las otras, sin soltarse de manos y quedándose la última de la fila.



IV. Ejercicio: Relación tiempo-espacio, control de sí mismo, expresión musical por el gesto, conocimiento de los valores musicales

4-1: colocados en 3 círculos concéntricos, arrodillarse sobre una rodilla; se sigue el ritmo de 

4-2: hacer la  = 4 tiempos, levantándose con un movimiento de brazos hacia arriba

las  = 4 tiempos, balanceo izquierda-derecha

las  = 4 tiempos, 4 pasos hacia la izquierda

las  = 4 tiempos, 8 pasos corriendo hacia la derecha, efectuando movimiento de brazos hacia arriba y acabar haciendo una  al tiempo que se bajan los brazos y quedarse arrodillados para volver a empezar seguidamente, pero hacia el otro lado

4-4: repetir a un tiempo más veloz.

V. Ejercicio: Ritmo, distinción de ascendente y descendente; distinción de un arpeggio y de un acorde; imaginación y creación

5-1: marchar libremente por el espacio a tiempo de danza (vals) puede efectuarse con un objeto (pelota, etc.) o con las manos libres. Al acabar la melodía, si sienten un arpeggio ascendente improvisarán una figura o movimiento corporal ascendente, o sea, muy abierto y hacia arriba. Si el arpeggio es descendente, harán una figura descendente o bien cerrada.

5-2: si la melodía acaba en un acuerdo, formarán una figura fija, escogida también libremente

5-3: combinar acorde y arpeggio

5-4: idem, pero haciendo figuras conjuntas, o sea, formando un solo grupo.

Por los ejercicios expuestos, puede observarse que la práctica de la rítmica es útil e incluso a todo el mundo necesaria (sobre todo a quienes practican el movimiento corporal), ya que lleva a trabajar y vivir el cuerpo de un modo más consciente y natural. Abre también las puertas a una nueva dimensión que le permite al hombre hallar un equilibrio entre su cuerpo y su espíritu.