

L'ANOMENADA MARE DE LES ARTS. LA SEVA APLICACIÓ A L'ENSENYAMENT SECUNDARI OBLIGATORI

M. Teresa Garrido Sastre

Al llarg de totes les èpoques, el ball ha estat un aspecte important de totes les cultures. Entre les cultures primitives, el ball va ser una de les formes principals d'expressió social i ritual religiós. Els homes i les dones ballaven per guanyar-se els favors dels déus, els quals proporcionaven aliment, refugi, salut i seguretat. Ballaven per expressar l'alegria en els naixements, la felicitat en l'amor, el valor en la guerra i la tristesa davant la mort. Els seus moviments s'inspiraven en la natura, els moviments dels animals, el vol dels ocells i la bellesa de la sortida o la posta del sol.

Les diverses formes de dansar o ballar impressionen de manera diferent cada persona. Pot ser que sigui simplement una activitat social agradable realitzada en el centre comunitari; pot ser un art que exigeixi elevada qualitat; pot ser una expressió cultural, molt colorista i altament competitiva alhora. Tota persona té una necessitat bàsica d'expressar-se a si mateix amb el moviment. El ball proporciona moltes oportunitats artístiques i d'esbarjo per a tots.

La dansa, que molts historiadors han assenyalat com la més antiga de les

arts, és, en la seva forma culta, la d'aparició més recent entre nosaltres.

Què és la dansa?

És la resposta activa i organitzada del cos humà a qualsevol ritme.

També es defineix com "artifici del moviment" i com "artifici de la conducta".

Maria Fux (1981) defineix la dansa com el llenguatge no verbal del cos que s'expressa amb vivències profundes.

En general podríem dir que és la possibilitat de convertir, utilitzant com a instrument el nostre cos, en quelcom sensible i viu l'espai que ens envolta.

El cos no sap mentir quan es mou

Dansant s'aprèn una manera diferent de viure i de comunicar-se. De comunicar-se amb mi mateixa, amb el meu cos, amb el que sóc per dins amb la meva història i amb els altres. Aquesta comunicació és molt més rica, molt més fonda, ja que més que paraules utilitza moviments, silencis, actituds

corporals que diuen sense paraules el que passa amb el cos.

El moviment sorgeix com una necessitat, quelcom impossible d'evitar. És quelcom que surt de l'interior, que es posa en els músculs i obliga a dansar. Abans de ser una forma d'art, la dansa ha estat una expressió espontània de la vida col·lectiva a la qual ella va donar un accent rigorós i expressiu. L'home ha dansat abans d'haver parlat.

En totes les societats, en tots els hemisferis, l'home s'ha manifestat, ha experimentat amb el seu cos abans de fer-ho d'una altra manera. A les civilitzacions antigues la dansa és un mitjà essencial de participar en les manifestacions del sentit emocional de la tribu. L'expressió del cos és utilitzada com una forma típica de manifestació dels afectes viscuts en comú. Actualment, la dansa ha de ser considerada com un llenguatge social i religiós, i es produeix una estreta comunicació entre ballarins i espectadors.

Si la dansa té un efecte socialitzant i unificador, el seu origen és per tant d'ordre utilitari. Es dansa per obtenir el guariment de malalties, per demanar la victòria en els combats, per assegurar una caça fructífera, etc. Els ballarins simulen els esdeveniments que desitgen que esdevinguin, arribant a actuar com un animal, un esperit, Déu, etc.

Per mitjà de la dansa l'individu té l'oportunitat d'ensinistrar-se en quelcom que li permet expressar els sentiments, la dansa li permet desenvolupar capacitats cognitives, afectives i psicomotores, atenent els tres grans apartats bàsics de l'educació. Sota aquest concepte podem apreciar:

1. Que l'expressivitat és un factor de la personalitat humana el desenvolupament de la qual en l'educació

s'ha de realitzar sobre la base de fer possible a l'alumne l'exteriorització dels aspectes profunds de la seva personalitat.

2. Que l'expressió és un procés conflictiu que cal practicar i no reprimir.

Quines raons tenim per treballar l'expressió?

- Gràcies a ella el nen arriba a formar "la seva estructuració corporal". L'expressió corporal està influïda i determinada pel cos i els seus moviments, que a partir de certa edat es manifesta com una barreja de respostes lliures davant els estímuls i mecanismes de defensa davant de necessitats internes.
- Atén no només els factors cooerants en les estructures del moviment sinó especialment els factors de sensibilitat psicoafectiva.
- La nostra consciència de la realitat és el resultat de l'experiència viscuda respecte a ella.
- Quan el nen és conscient de l'expressió mínima, dels estímuls socials... tot això juga un paper molt important en el seu desenvolupament.
- És la base per al desenvolupament de la sensibilitat.

Respecte d'això, cal exposar que el desenvolupament de l'educació física ha de ser paral·lel al desenvolupament de la "sensibilitat" entesa com la capacitat de desenvolupament progressiu de què l'ésser humà disposa per percebre i comprendre el món que l'envolta i a ell mateix, o sigui, suposa la possibilitat d'entrar en contacte amb l'entorn en formes diferents i relacionar-se amb les realitats d'aquest. Així doncs, això fa veure fins a quin punt la sensibilitat s'ha vist sovint frenada, reprimida, limita-

da, forçada a sorgir i desenvolupar-se per vies absurdes i contràries a les nostres estructures sensibles havent d'assimilar, acceptar o identificar-se amb determinades realitats antagòniques amb el natural.

De la nostra sensibilitat i de les diverses maneres de percebre depèn el desenvolupament dels components afectius i expressius.

L'entorn sempre és l'agent més influent en el desenvolupament de la sensibilitat i la personalitat del nen, i no precisament per les seves característiques sinó per la capacitat d'identificació que el nen exerceix sobre ell.

Com a conclusió podem afirmar que la dansa, actualment, té un gran poder socialitzador, educatiu i integrador en l'individu, per la qual cosa és necessària per assolir els objectius de l'educació física.

Dansa moderna

Per a Jacques Baril (1987) la dansa moderna és una forma d'expressió corporal originada per la transposició que fa el ballarí, mitjançant una formulació personal, d'un fet, una idea, una sensació o un sentiment.

La dansa moderna es converteix així en una manera de ser per a l'ésser humà que vol parlar amb el seu cos ballant descalç. Això implica per al ballarí de dansa moderna, la necessitat permanent de trobar en ell mateix els principis d'una tècnica; ha d'inventar i reinventar, doncs, una vegada i altra una fraseologia del moviment per tal que aquest conservi sempre el seu caràcter inèdit i tradueixi el món interior de l'executant.

Primer grup de pioners

La dansa moderna és un producte del segle XX, és un període de prova, de recerca. Els pioners de la dansa moderna són dues dones americanes: Isadora Duncan i Ruth St. Denis no són acceptades, en un principi, com a ballarines de dansa moderna. Per a aquestes artistes, la dansa és el reflex del que senten, del que volen expressar intensament amb el seu cos, sense preocupar-se de consideracions d'ordre tècnic o estètic. Són ballarines lliures.

Com a pioneres de la dansa moderna, constitueixen el primer grup de ballarins moderns, al qual també cal incorporar el ballarí americà Ted Shawn.

Si aquests ballarins rebutgen les regles del sistema clàssic, ho fan sabent-ho, per tal de donar lliure curs a la seva inspiració i expressar amb la seva dansa un talent que els és propi, sense altra preocupació que la de viure la seva dansa.

A aquests tres artistes nobles cal afegir també Loïe Fuller, el seu paper s'acosta més al del director d'escena que al ballarí. Les evolucions de Fuller són sobretot atraccions de *music-hall*, per a les quals utilitza de manera magistral els efectes de llum, procediments que més tard van ser explotats pels coreògrafs futurs, substituint els efectes del decorat pels de la il·luminació.

Isidora Duncan és una precursora de la dansa del segle XX, que serà anomenada *modern dance*. Per a ella, la dansa és un acte de rebel·lia, una protesta contra la forma convencional de la dansa del seu temps. Isadora s'expressa de manera distinta a les altres ballarines de la seva època; tanmateix, no aconsegueix realment dotar la seva dansa d'una nova tècnica ni elaborar principis rigorosos.

Ballarina professional, la seva dansa és l'expressió de la seva vida, la seva

inspiració beu de les fonts de la mateixa natura, a la qual és molt sensible. Contràriament a la projecció d'Isadora Duncan, que es manifesta sobretot a Europa, la de Ruth St. Denis es desenvolupa principalment als Estats Units.

Igual que Isadora, Ruth St. Denis expressa amb la seva dansa la sensibilitat del seu temperament: tanmateix, una atracció més pronunciada pel teatre la condueix a interessar-se especialment per un cert exotisme oriental.

Al contrari que Isadora Duncan, que segueix una carrera de solista, Ruth St. Denis, després de conèixer Ted Shawn, s'hi associa, i junts creen el Denishawn, institució que es convertirà en la veritable pedrera de ballarins-coreògrafs dels anys vint al trenta. Al si de l'escola i del grup, els ballarins s'inicien a la tècnica de dansa elaborada per Ted Shawn, la qual està molt influïda pels nous principis del francès François Delsarte. No obstant això, és dir molt que les teories de Delsarte ensenyades al Denishawn hagin tingut un efecte determinant sobre les diverses tècniques que van sorgir després, encara que els principis d'aquest precursor que consisteixen en l'anàlisi científica del gest i de l'expressió corporal, es revelen quasi sempre en cada una d'elles.

Segona generació

Després d'aquest primer grup de pioners, altres ballarines prenen el relleu i cada una elabora el seu sistema de moviments, adequat a les necessitats d'expressió de la seva personalitat. Aquesta segona generació de ballarins constitueix la generació de la *modern dance*, a la qual pertanyen Doris Humphrey i Martha Graham, que juntament amb Charles Weidman, els tres antics alumnes del De-

nishawn, constitueixen el que s'ha anomenat la *generació històrica procedent del Denishawn*.

Especialistes de la tècnica, Doris Humphrey i Martha Graham dirigeixen les seves investigacions cap a les lleis naturals del moviment. Com a dones, testimonis del seu temps, tradueixen en termes de dansa les emocions que experimenten, tant a nivell sensitiu com psicològic.

Doris i Martha estableixen els seus principis i tècniques personals, creen el seu llenguatge, l'exploten amb les seves creacions i l'imposen a les generacions del present i del futur.

Aquesta generació de la *modern dance* és un autèntic producte americà. L'expressió *modern dance* s'utilitza per primera vegada l'abril de 1926 per designar el treball de Martha Graham. La nova forma de dansa inventada per Graham reflecteix principalment el caràcter intrínsec de la seva creadora. Ha creat una forma de dansa que no es pot afiliar a cap sistema de dansa conegut. Inventa un nou vocabulari del gest, una nova fraseologia del moviment.

Doris, Martha i Charles Weidman formen l'embrió de la segona generació de ballarins de dansa moderna que engloba altres artistes, com ara José Limón, Hanya Holm, Helen Tamiris i molts altres ballarins-coreògrafs directament influïts per aquells pioners. També podem incloure en aquest grup Lester Horton, un ballarí establert a l'oest dels Estats Units, molt sensibilitzat pel folklore dels indis americans i que tindrà una descendència independent del corrent novaïorquès. Lester Horton forma escola i té els seus deixebles.

Després dels anys cinquanta, el teatre de la *modern dance* ofereix un nou ventall d'expressions corporals que sorpren la sensibilitat del públic amb formes inèdites menys eloqüents que

les desenvolupades per la segona generació de la *modern dance*, que ha abandonat definitivament tota intenció de missatge polític o social.

Tercera generació

Noves tècniques i vocabularis afavoreixen l'obertura al teatre de l'absurd

Aquesta tercera generació de ballarins utilitza la música electrònica i alhora acull la influència de l'estètica musical del compositor John Cage, que Merce Cunningham il·lustrarà de manera excepcionalment brillant.

Les creacions d'aquest tercer grup requereixen una forma d'emoció no convencional, com ho demostren les sorprenents abstraccions d'Alwin Nikolais, la utilització del gest quotidià per part de Merce Cunningham, l'hàbil barreja de moviments de Paul Taylor o l'explosió d'interioritat de Murray Louis.

Els creadors que pertanyen a aquesta tercera generació de ballarins de dansa moderna es converteixen així en els creadors de la dansa del teatre de l'absurd, que succeeix al teatre de Martha Graham, el qual expressava alhora les preocupacions filosòfiques i estètiques de la cèlebre coreògrafa. A partir dels anys setanta, constatem que l'evolució de la dansa està condicionada principalment per l'exploatació del factor "espai" en el qual no s'havia aprofundit anteriorment.

Apareixen uns creadors de formes i de moviments que constitueixen la cèl·lula d'una quarta generació, la de la *nouvelle dance*, que succeeix la *danse moderne*.

Aquesta *nouvelle danse* no s'oposa a la dansa moderna, sinó que constitueix la seva prolongació natural. Els seus animadors no intenten expressar un estat psicològic. Les seves crea-

cions es distingeixen sobretot pel fet que se situen en llocs poc habituals fins aleshores en les representacions coreogràfiques.

Els artesans d'aquesta *nouvelle danse* tracten el moviment, ja sigui moviment de la dansa com a moviment de no dansa, respecte a la seva situació en l'espai, els gestos i els moviments reflectint el moment d'un esdeveniment immediat previsible o imprevisible.

Això explica que molt poques vegades la *nouvelle danse* dona lloc a la creació d'obres de repertori. Si fem una ullada a Europa, constatem que les primícies de les teories aplicades pels ballarins del Denishawn, que van donar l'autèntic impuls a la dansa moderna, van ser preses del treball del francès François Delsarte (primera meitat del segle XIX).

A principi del segle XX, el suís Emile Jaques-Dalcroze estableix un mètode d'expressió corporal: la rítmica. L'hongarès Rudolf Laban crea un veritable sistema de dansa moderna, i forma els seus deixebles: Mary Wigman i Kurt Jooss, que arriben a ésser els teòrics dels quals es consideraran els principis bàsics de la dansa moderna europea.

Laban i Jooss es refugien a la Gran Bretanya, mentre que Mary Wigman roman a Alemanya.

No obstant això, a partir de 1931, Hanya Holm, alumna i deixeble de Mary Wigman, s'estableix als Estats Units. D'aquesta manera, participarà en la difusió dels principis de la dansa moderna d'Europa Central. Un gran nombre de ballarins americans, el més dotat dels quals serà Alwin Nikolais, arribaran a ser alumnes seus, traient partit al seu ensenyament i, d'aquesta manera, convertint-se en hereus dels principis de la dansa moderna europea.

Tot i que la dansa moderna continuï sent un fenomen específicament americà, a partir dels anys seixanta assistim a la projecció de la dansa moderna en el món sencer. El descobriment de la dansa moderna, una forma de dansa ignorada i desacreditada fins aleshores, suscita un interès creixent entre gran nombre de joves, futurs ballarins que experimenten ara la necessitat de trobar en ells mateixos una nova forma d'expressió corporal.

Possibles adaptacions al context escolar

Aplicació

És una part important de l'àrea d'educació física pels seus valors estètics, formatius i de sensibilitat que atén i mima especialment. No es pot acceptar que continuï sent un privilegi d'uns pocs considerats "dotats", d'altres que es poden pagar unes classes per accedir-hi o d'un determinat sexe.

És convenient al principi, abans d'aprendre tècniques o passes de dansa específics, "ensenyar a ballar", és a dir, viure la música, gaudir del ritme, conquerir l'espai, adequar-se a una parella, evolucionar amb el grup, enllaçar figures, expressar-se per moviments, etc. Aquests són els elements bàsics sobre els quals després floriran les danses.

Per estudiar l'art del moviment, no ens podem limitar a estudiar un estil o un altre de dansa sinó que hem d'assolir:

- El coneixement dels seus mitjans d'expressió.
- Saber escollir entre la infinitat de moviments possibles, els millors

missatgers del pensament, l'emoció o el tema que es pretengui desenvolupar.

- Obrir una porta a la fantasia, als somnis i al món.

Ballar, aleshores, no és un adornament de l'educació sinó un mitjà paral·lel a altres disciplines que formen, en conjunt, l'educació de l'home. Realitzant-la en integració a les escoles d'ensenyament comú, com una matèria formativa més, retrobaríem un nou home amb menys pors i amb la percepció del seu cos com a mitjà expressiu en relació amb la vida mateixa.

La dansa, en educació secundària obligatòria, desenvolupa continguts pertanyents al bloc d'expressió corporal, i facilita que continguts inclosos en el bloc de condició física i qualitats motores es puguin abordar de forma més satisfactòria.

En línies generals es busca i s'intenta que l'alumnat adquireixi amb aquest bloc de continguts:

- Conèixer i desenvolupar les qualitats expressives del nostre cos.
- Desenvolupar un coneixement actiu de la nostra corporeïtat.
- Potenciar el desenvolupament de la creativitat.
- Millorar la relació social.

Vinculació de la dansa amb el currículum oficial

En relació amb les finalitats

Incideix fonamentalment sobre les finalitats de preparació i formació per a la consecució de moviments estètics, interpretatius i creatius.

En relació amb els objectius

Generals d'etapa

- A. Interpretar i produir amb propietat, autonomia i creativitat missatges que utilitzin codis artístics, científics i tècnics, per tal d'enriquir les seves possibilitats de comunicació i reflexionar sobre els processos implicats en el seu ús.
- B. Formar-se una imatge ajustada de si mateix, de les seves característiques i possibilitats, i desenvolupar activitats de forma autònoma i equilibrada, valorant l'esforç i la superació de les dificultats.
- C. Relacionar-se amb altres persones i participar en activitats de grup amb actituds solidàries i tolerants, superant inhibicions i prejudicis, reconeixent i valorant críticament les diferències i rebutjant qualsevol discriminació basada en diferències de raça, sexe, classe social, creences i altres característiques individuals i socials.
- D. Conèixer i comprendre els aspectes bàsics del funcionament del mateix cos i de les conseqüències per a la salut individual i col·lectiva dels actes i les decisions personals, i valorar els beneficis que suposen els hàbits de l'exercici físic, de la higiene i d'una alimentació equilibrada, així com portar una vida sana.

Generals d'educació física

Amb el desenvolupament d'aquesta activitat es contribueix a la consecució dels objectius 1 i 6.

1. Conèixer i valorar els efectes que té la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques en el seu desenvolupament personal i en la millora de les condicions de qualitat de vida i de salut.
2. Reconèixer, valorar i utilitzar en diverses activitats i manifestacions

culturals i artístiques la riquesa expressiva del cos i el moviment com a mitjà de comunicació i expressió creativa.

Objectius de cicle

Dissenyar i practicar activitats rítmiques i de danses populars, que contribueixen al desenvolupament harmònic i equilibrat d'habilitats expressives. Buscar la cooperació i participació partint d'un respecte cap als altres de la manera més variada possible.

Objectius didàctics

- Elaborar i representar composicions corporals individuals i col·lectives.
- Participar de forma natural, activa i conscient en la composició grupal, independentment del nivell i l'habilitat.
- Desenvolupar les qualitats expressives del nostre cos.
- Utilitzar la relaxació com a mitjà per a la recuperació física i de millora de la qualitat de vida.

En relació amb els continguts

Continguts de l'àrea

Bloc d'expressió corporal

- El cos expressiu: mim, dansa.
- L'espai i el temps com a element d'expressió.
- Treball d'adaptació de diversos ritmes.
- Creació de moviments a partir de ritmes.
- L'espai interior: respiració i relaxació.

Bloc de condició física

- Adaptacions del sistema cardiorespiratori i circulatori a l'exercici.
- Factors que incideixen en el desenvolupament de la flexibilitat.
- Nocions del sistema ossi i articular.

Bloc qualitats motrius

- Capacitats coordinatives: coordinació, equilibri, agilitat i habilitats bàsiques.
- Aprenentatge motor. Mecanisme de percepció, decisió i execució.

Relació d'aquests amb els continguts d'altres àrees (interdisciplinarietat)

Música

El ritme, amb totes les seves connotacions, marca un ampli camp de connexió entre música i educació física, sent l'adaptació a l'espai i al temps marc comú d'activitats en ambdues àrees, amb els continguts plasmats als blocs següents:

- *Bloc núm. 2:*
expressió instrumental.
- *Bloc núm. 3:*
moviment i dansa.
- *Bloc núm. 6:*
música i comunicació.

Llengua castellana i literatura

- *Bloc núm. 5:*
sistema de comunicació verbal i no verbal.
- Expressió corporal (optativa).

Metodologia

En un principi els professors/es ens vam inclinar per l'ús d'estils com ara l'assignació de tasques i el mandat directe.

Amb aquest tipus de treball s'ha de començar a experimentar estratègies més participatives, utilitzant tècniques d'ensenyament com el descobriment guiat, que parteixen de situacions més flexibles, on el professor/a intervé de manera menys directiva a través de propostes que afavoreixen l'espontaneïtat i la creativitat de l'alumne.

Per tant, la metodologia que s'utilitzarà serà:

- Comandament directe.
- Assignació de tasques.
- Utilització de diferents estratègies segons el grup i les activitats a realitzar.
- Oferint alternatives, quan no progressi.
- Treball individual, parelles i petit grup.
- Indicacions concretes sobre el desenvolupament de l'activitat.

Possibles formes d'avaluació d'aquesta mena de treballs

Es farà per opinions subjectives de les dues parts i mai es pretendrà traduir a notes amb una qualificació.

L'activitat es planteja com una sensibilització personal, n'hi haurà prou de poder dir: ha assistit, ha viscut, ha participat, ha conegut, ha estat sensible a aquest tipus d'experiències... ha valgut la pena.

Críteris de valoració

Hi ha una gran varietat de críteris i es requereix experiència per poder aplicar-los en situacions d'exàmens i així poder valorar.

Quan l'exercici de l'examen es tracta d'una composició de moviments creada pels alumnes es recomana se-

parar el que és "composició" de l'"execució".

Els críteris per a la puntuació de la composició són els aspectes sota els quals es pot variar les formes dels moviments, això és, espai, temps, dinàmica i forma. En altres paraules, es jutja la riquesa de variació i l'originalitat de la composició. Si es tracta d'una composició amb música, aleshores també se'n valorarà la interpretació, és a dir, la construcció o evolució dels moviments ha d'estar subjecta a les estructures musicals.

En el cas d'una composició de grup tots els membres rebran la mateixa nota de composició, però la nota corresponent a l'execució serà donada independentment a cada individu.

Aspectes a observar

Per registrar els diferents aspectes a observar, proposo la utilització de la graella d'observació:

- Ocupació espacial.
- Clima d'espontaneïtat i desinhibició.
- Integració grupal.
- Capacitat de creació.
- Cooperació i col·laboració amb el grup.
- Relacions que s'estableixen.

També l'ús de l'autoavaluació.

Conclusió

La dansa és vista com una activitat excepcional, quasi mítica, fora del que és quotidià, ja sigui en el pensament, en la pràctica o en els textos. Existeix virtualment en cada ésser humà com altres formes de comportament, d'expressió, de comunicació: cridar, cantar, gargotejar, etc.

És innegable que les paraules dansa, ballarina, ballarí, evocuen encara avui dia en la ment del ciutadà ordinari la imatge d'un món particular, una funció misteriosa, és a dir, marginada.

La dansa és sovint assimilada a l'esport. És cert que, aspectes comuns a aquestes dues activitats, es troben algunes virtuts formatives: disciplina, valentia, resistència, domini físic, sentit de la superació. Però la dansa és encara quelcom més, perquè és una disciplina artística.

El que és propi de l'art; expressar mitjançant un llenguatge simbòlic sentiments, idees, visions, relacions —jocs del pensament i del cor— per donar-li un sentit a la vida i a la condició humana.

La dansa és en potència altament significativa. El llenguatge simbòlic que utilitza requereix totes les facultats, tant cognoscitives com físiques i afectives.

Seria indispensable per al desenvolupament del nen que aquest pogués tenir accés a aquesta forma particular d'expressió i d'organització simbòlica del seu univers, sota pena d'una manca d'integració global i un empobriment del pensament i de la imaginació.

Segons la pedagoga noruega Myriam Skjorten, "el desenvolupament personal i el creixement del nen exigeixen que se li doni l'oportunitat d'exercitar globalment les seves funcions físiques (sensorials, motrius, perceptives), afectives, socials i intel·lectuals. De totes les activitats creatives és peculiar perquè afecta la persona en la seva totalitat. A través de la dansa es pot despertar, alliberar, abstraure i donar forma als sentiments, a les experiències i al pensament.

Quan els alumnes van acabar els seus muntatges coreogràfics creats per ells mateixos se'ls va preguntar: Què

heu sentit amb la dansa? Com us trobeu en aquests moments? Us ho heu passat bé?

Les respostes van ser les següents:

- M'ajuda a relacionar-me amb els companys.
- He conegut millor com sóc en respondre a una activitat que creia incapaç de realitzar.
- M'he trobat molt bé, estic satisfet.
- Em puc relacionar amb la dansa.
- He vist com el meu cos responia als acords de la música i seguia el ritme amb els companys.

- M'expresso millor amb el cos, moviments i gestos que amb les paraules.

Vull acabar amb paraules de Jacqueline Robinson (1992):

Viure alhora el real en el més íntim: el cos.

Viure també el somni de l'imaginari.

Sobretot el que veiem que aporta la dansa, no és, doncs, un plaer i un benefici?

Bibliografia

- BARIL, J. (1987) *La Danza Moderna*. Paidós: Barcelona.
- BONILLA, L. (1963) *La Danza en el mito y en la historia*. Biblioteca Nueva: Madrid
- FUZ, M. (1981) *Danza, experiencia de vida*. Paidós: Barcelona.
- FUZ, M. (1989) *Vivencias con la danzaterapia*. Gedisa: Barcelona.
- OSSONA, P. (1984) *La educación par la danza*. Paidós: Barcelona.
- ROBINSON, J. (1992) *El Niño y la Danza*. Ed. Mirador: Barcelona.