

Paraules clau

competència motriu, expressió, socialització, adolescent, creativitat

La dansa com a element educatiu en l'adolescent

Carolina Fructuoso Alemán

Professora de Dansa Titulada pel Conservatori Professional de Murcia

Carmen Gómez Serrano

Professora d'Educació Física de l'IES Poeta Julián Andújar. Santomera (Murcia).

Professora de Dansa Titulada pel Conservatori Professional de Murcia

Abstract

In this work a valoration is made of dancing as an educational element, that offers secondary school teachers the chance to influence the formation of adolescent pupils, from an integrational point of view in physical planes, intellectual and emotional. We point out the benefits of working with dancing, both in the motor ambit as well as the socioaffective of the adolescent, taking into account the peculiarities of this growth stage. Finally we touch on the different modes of dance which exist and the level of influence of each one in the betterment of the quoted ambits.

Key words

motor ability, expression, socialisation, adolescent, creativity.

Resum

En aquest treball es fa una valoració de la dansa com element educatiu, que ofereix al professorat de secundària l'oportunitat d'incidir en la formació de l'alumnat adolescent, des d'un punt de vista integrador dels plans físic, intel·lectual i emocional. Detallem els beneficis que comporta el treball de la dansa tant en l'àmbit motor com en el socioafectiu de l'adolescent, tenint en compte les peculiaritats d'aquesta etapa evolutiva. Finalment, fem referència als diferents gèneres de dansa existents i el grau d'intervenció de cada un d'ells en la millora dels àmbits mencionats.

Introducció

La dansa és l'art de moure el cos d'una manera rítmica, sovint al so d'una música, per expressar una emoció o una idea, narrar una història o, simplement, gaudir del moviment mateix.

Al llarg de la història, la dansa ha experimentat una llarga evolució paral·lela als canvis soferts per la humanitat a través de les diverses èpoques o períodes de civilització. Per tant, podem afirmar que es tracta d'una disciplina amb una profunda tradició històrica.

Actualment, la dansa ha entrat a formar part del Disseny Curricular Base de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO), i s'ha integrat en l'àrea d'Educació Física dintre del camp de l'Expressió Corporal.

La dansa pot ser considerada un moviment expressiu, tanmateix, no hem de limitar a aquesta accepció la seva tasca en l'àmbit educatiu, atès que ha de ser un mitjà més per aconseguir una educació integral de l'alumnat, tot fomentant, a través d'aquella, el coneixement, acceptació i domini del propi cos, bo i afavorint, a més a més, la relació d'aquest amb el món que l'envolta, és a dir, formant-lo tant des del punt de vista motor com des del socioafectiu.

Són moltes i variades les formes actuals de la dansa: folklore, dansa clàssica, de caràcter, contemporània, dansa-jazz, balls de saló i dansa moderna i algunes d'elles són utilitzables en l'àmbit educatiu.

L'adolescent es troba immersit en un període evolutiu on s'esdevenen transformacions profundes a tots els nivells, biològic, psicològic i emocional, cosa que li conferirà unes característiques especials de conducta i comportament, i en conseqüència necessitarà projectes educatius diferents que el menin a experimentar la sensació de treballar per a alguna cosa definida i útil.

Taula 1.

Intervenció dels diferents gèneres de dansa en el pla motor i socioafectiu.

GÈNERES	INTERVENCIÓ					
	PLA MOTOR					
	Esquema corporal Sentit	Coordinació	Sentit espacial	Sentit rítmic	Qualitats físiques	Control de la postura
Clàssica	***	***	***	***	***	***
Folklore	*	*	**	**	*	*
Caràcter	***	***	**	***	**	**
Contemporània	***	**	***	**	**	*
Jazz-Moderna	***	***	**	***	**	**
Dances de Saló	*	*	*	*	*	*
GÈNERES	PLA SOCIAFECTIU					
	Imatge positiva	Expressió	Socialització	Alliberar tensions	Sentit estètic	Creativitat
	Clàssica	*	**	*	*	***
Folklore	*	*	***	*	**	*
Caràcter	*	**	*	*	***	**
Contemporània	***	***	*	**	**	***
Jazz-Moderna	***	***	*	***	**	***
Dances de Saló	*	*	**	**	*	*

*** Alt; ** Moderat; * Baix.

Beneficis de la pràctica de la dansa en l'àmbit motor de l'adolescent

Quan ens enfrontem a l'estudi del moviment en l'adolescent, trobem sovint una manca de bona harmonia que es tradueix en una certa dificultat de domini motor. Aquest fet, potser sigui degut, parcialment, a la velocitat de les transformacions morfològiques i fisiològiques que marquen aquesta època de transició de la infantesa a l'edat adulta. En aquest sentit, cal recordar que aproximadament en l'etapa dels 11 als 13 anys (preadolescència), s'ha produït un fort creixement en alçada, amb prevalença de les extremitats sobre el tronc. Posteriorment, i amb l'aparició dels canvis fisiològics que marquen la maduració sexual, s'observarà un augment ponderal en l'estructura de l'aparell locomotor. Aquestes dades són suficients per entendre que l'adolescent ha de reconèixer el seu cos i reapropiar-se'l, dominant-lo novament a nivell funcional.

En aquest sentit, treballar la dansa reportarà a l'adolescent els beneficis següents:

- Augment de la competència motriu.
- Millora de la percepció de l'esquema corporal.
- Millora de la coordinació neuromuscular.
- Desenvolupament del sentit espacial.
- Desenvolupament del sentit rítmic.
- Millora de les capacitats físiques en general.
- Millora de la capacitat de control postural.

Augment de la competència motriu

Totes les millores que es produiran en l'àmbit motor d'aquells que practiquen la dansa, s'esdevindran com a resultat d'un treball, sempre destinat a aconseguir més competència motriu, entesa en aquest cas com a un "poder fer eficaç" davant una intenció determinada.

En la dansa, aquesta competència motriu o "poder fer eficaç" implica un treball concret de la tècnica, com a mitjà per a dotar l'adolescent de les eines necessàries que li permetin prou autonomia i eficàcia per exterioritzar amb plenitud elements emocionals. Per tant, és important dir que la tècnica serà sempre utilitzada com a mitjà i no com a finalitat. Això s'aconseguirà amb un tipus d'educació destinada a fer del cos un bon "instrument" que permeti a l'adolescent la major riquesa motriu possible a base de: millorar la seva coordinació neuromuscular, desenvolupar el seu sentit espacial i rítmic i millorar les seves capacitats físiques en general, tot plegat sense privar mai el moviment de la plasticitat necessària que permeti l'expressió, per no caure en un sistema mecanicista que es redueixi a un conjunt d'estructures rígides adherides a la persona.

Millora en la percepció de l'esquema corporal

La imatge corporal juga un paper important en tot moviment, i és de gran importància

no solament en el pla motor, sinó també en el pla socioafectiu. L'esquema corporal és una percepció mòbil i en contínua transformació, fruit de la relació de les experiències afectives, relacionals, socials i perceptives del nostre cos.

Centrant-nos en l'àmbit motor, l'esquema corporal adquireix una especial importància en aquells casos en què el moviment s'adreça cap al nostre propi cos, com en el cas de la dansa. La reestructuració en l'aparell locomotor de l'adolescent suposa la necessitat d'una revisió contínua de l'esquema corporal i aquesta és una època idònia per a reeducar la sensibilitat propioceptiva.

Per a Raimondi (1999) l'esquema corporal és "una imatge interioritzada de nosaltres mateixos elaborada en base a referències perceptives, (sensorials i cinètiques) que, relacionades amb les modificacions ambientals i els factors de condicionament, descobreixen experiències corporals que queden registrades per l'activitat cortical. Aquest esquema és susceptible de contínues reestructuracions ja que l'activitat cortical el relaciona amb cada nou grup de sensacions."

Per crear una imatge corporal pròpia, segons aquest autor, cal integrar les informacions de molts components:

1. Cinètic. El sentit cinètic és un procés que informa sobre el grau de relaxació muscular i sobre el grau de tensió connectat també al sentit "àptic". Aquesta informació sensorial procedeix de les articulacions, dels tendons dels músculs, on es genera, i utilitza un sistema de mecanoreceptors capaços d'indicar les més petites variacions de les postures. El sentit cinètic o sentit de la percepció interior d'un mateix, és un sentit dinàmic que elabora i registra qualsevol canvi intern i es troba unit inseparablement a l'espai, al temps i a l'energia.
2. Visual. El factor òptic és especialment important en la formació de l'esquema corporal, cal destacar-ne la importància per a la localització i la iniciació de qualsevol moviment.
3. Vestibular. Situat a l'orella interna i constituït per canals semicirculars, utricle i sàcul.

Una percepció correcta de l'esquema corporal és el fonament sobre el qual s'ha basat

tradicionalment el treball de la dansa, l'instrument de desenvolupament de la qual és el cos humà, aspecte que fa necessari el coneixement exhaustiu, no solament de les parts individuals del cos sinó també de les seves relacions entre si. Per això, la fase inicial d'aquest treball va enfocada a l'estudi detallat dels segments corporals, amb exercicis de fixació i mobilitat dels diferents segments aïllats i combinats entre ells, atenent a la seva projecció en l'espai (diferents direccions i trajectòries), a la seva relació temporal (diferents estructures rítmiques) i a l'energia (diferents graus d'intensitat). Aquests exercicis es realitzaran amb consciència interior (representació mental), és a dir, sentint el moviment des de dins (factor cinètic). Aquest procés es veu afavorit pel tradicional ús dels miralls a les classes de dansa, que reforcen la percepció òptica tan important en la formació de l'esquema corporal. Aquesta interiorització a base de discriminacions perceptives ajudarà els adolescents a formar un esquema corporal plàstic, que els permeti desenvolupar estructures posturals múltiples, i la capacitat de reajustar els seus moviments en qualsevol moment.

Millora de la coordinació neuromuscular

La dansa, com que és un exercici la finalitat del qual no és el rendiment, sinó l'estètica i el plaer del moviment en si, és potser una de les activitats que permet més riquesa de combinacions motrius, cosa que implica un alt nivell de coordinació neuromuscular. Podríem definir la coordinació neuromuscular com la capacitat de modulació correcta de les accions de músculs agonistes, antagonistes i sinergies musculars per tal de permetre un perfecte ajustament del moviment a la finalitat requerida. Una correcta modulació portarà implícits reajustos continuats, tant en l'ordre d'actuació de les contraccions musculars com de la velocitat i intensitat d'aquestes. Aquesta capacitat de reajustament o *feed-back*, segons Jacques Corraze (1988) "és el mecanisme de control d'un moviment que fa modificar-ne la trajectòria a poc a poc d'acord amb la seva posició efectiva i la que ha d'arribar a assolir". En finalitzar l'etapa dels 8 als 12 anys, (etapa de les operacions concretes), les àrees de projecció sensorials específiques hauran evolucionat cap a una major precisió en

l'anàlisi. S'hauran establert relacions entre els diferents camps perceptius (visual i auditiu) i la motricitat conservarà un caràcter global. Això suposa un afinament en el camp cinètic i la possibilitat d'integrar aquestes informacions en un procés d'internalització, que permetrà al nen de deu a dotze anys de tenir "consciència d'ell mateix" imaginada en el curs d'una acció i, encara més important, la possibilitat de modificar un automatisme en via d'execució. Segons això, podem afirmar que l'etapa adolescent, que coincideix amb la fase de consecució del pensament abstracte, serà una època idònia per a proporcionar a l'alumne la major riquesa de combinacions motrius, que l'ajudin a crear uns patrons motrius plàstics (que permetin adaptacions contínues a diferents situacions), i aprofitant que el seu pensament és cada vegada més hipotètic i deductiu, podrem acostar-lo a una fase creativa.

Per aconseguir la plasticitat esmentada treballarem les destreses o passos bàsics del tipus de dansa que estem estudiant, tot plantejant problemes motrius a solucionar per l'alumnat que serà orientat i guiat pel professor per resoldre'ls. Una vegada internalitzats els moviments a través d'aquest procés, introduïrem variables (diferents ritmes i accentuacions, intensitats, direccions...) que l'obliguin a reajustar contínuament aquest patró motriu perquè sigui adaptable a qualsevol nova situació. Començarem treballant esquemes de moviment senzills per després evolucionar cap a formes més complexes que impliquin la mobilització de tots els segments corporals. Aquests esquemes s'interrelacionaran formant seqüències ritmicocorporals que ens aniran acostant cada vegada més a la composició coreogràfica.

Desenvolupament del sentit espacial

Són molts els components que permetran actuar en l'espai. En primer lloc cal entendre que tot acte motor implica una organització morfològica de l'espai i un concepte de reciprocitat de les estructures pròpies i dels objectes i, com a conseqüència, una contínua autoregulació en l'espai. L'espai comença a constituir-se en un mateix, és un "lloc on habita el meu cos, que només em pertany a mi i del qual no puc excloure'm", és a dir, "no es pot considerar l'espai com una dimensió en relació amb el



cos sinó que coincideix amb ell" (Raimondi 1999).

Tot impuls de moviment es dirigeix a l'espai circumdant (Kinesfera) o esfera espacial que envolta la persona i li permet arribar a qualsevol punt d'aquesta (moviment dels membres superiors i inferiors relacionats amb el costat esquerre o dret del cos) sense canviar el punt de recolzament.

A mesura que els moviments kinesfèrics es desplacen o projecten cap a un altre lloc parlarem d'*espai general* (aula, escenari...). La dansa no només desenvoluparà un sentit intuïtiu de la distància mitjançant la projecció dels gestos en les seves trajectòries, sinó que a més a més generarà un ajustament continuat de l'acció motora en l'espai, en relació amb els canvis de direccions i de trajectòries i amb les exigències de l'equilibri.

La dansa crearà formes il·limitades de moviment que seran el resultat de les diferents combinacions d'accions corporals als diferents nivells (alt, mitjà i baix), plans (frontal, sagital i transversal), direccions (davant-darrere, dreta-esquerra, diagonal...), trajectòries (rectes, trencades, corbes, mixtes...), formacions grupals (lineals, circulars, lliures) i girs (amb desplaçament o sense).

Desenvolupament del sentit rítmic

Lamour (1976) defineix el ritme com "l'organització dels fenòmens periòdics que es desenvolupen en el temps".

La introducció del ritme en qualsevol moviment, assegura la seva harmonia i coherència, l'estructura temporal del moviment és allò que li atorgarà unitat. Així doncs, el caràcter rítmic correspon a la introducció d'un cert ordre temporal en les contraccions musculars. L'ús d'una estructura sonora (música, percussió...) com a suport d'un moviment, ens ajudarà a reforçar la temporalitat de l'estructura motora.



La dansa treballa el moviment amb suport sonor, i és un mitjà eficaç per educar el sentit rítmic. Quan interioritzem una estructura rítmica sonora mitjançant l'afinament de les percepcions auditives, s'obté una autèntica representació mental d'una forma temporal. A partir d'aquesta representació mental l'alumne podrà visualitzar mentalment el moviment a desenvolupar al compàs d'aquest ritme. Des d'aleshores haurà de treballar aquest moviment seguint el seu propi temps (velocitat còmoda per a ell) i segons les seves aptituds. En aquest sentit, és important de destacar la importància de l'accentuació en el procés d'internalització d'un ritme. *"L'accent és l'augment de la intensitat d'un temps"* (Le Boulch 1992). D'una banda, facilitarà l'apreciació d'un esquema rítmic i, d'altra, quan l'alumne aprèn a localitzar l'accentuació d'una estructura rítmica, li permet, en el moment de l'accent, una intervenció conscient en la regulació del moviment (intensitat, durada...).

Tan bon punt l'alumne ha treballat el patró del moviment en un temps còmode per a ell, començarem una fase de sincronització del moviment amb la música fins que aconseguim de realitzar-lo de manera semiautomàtica, de forma que li permeti un posterior treball de reajustament en base a percepcions exteriors. Aquesta automatització d'uns certs aspectes del moviment és el que permetrà a l'alumne dirigir la seva atenció cap a altres aspectes de l'estructura rítmica, tot enriquint el moviment amb diferents matisos expressius (durada, velocitat, intensitat, forma etc.).

A causa de la quantitat i variabilitat de ritmes que s'utilitzen a les classes, la pràctica



de la dansa és el mitjà més directe per desenvolupar en l'alumnat un sentit rítmic, orientat a dotar d'harmonia el moviment i que serà bàsic en el desenvolupament del sentit musical. De fet, l'estudi de determinats estils de dansa es considera bàsic en disciplines com ara la natació sincronitzada, la gimnàstica rítmica, el patinatge artístic etc.

Millora de les qualitats físiques en general

La dansa, desposseïda dels seus aspectes expressius i artístics, pot ser considerada una activitat purament gimnàstica, ja que suposa un desplegament de capacitats físiques on s'apleguen coordinació, força, equilibri, resistència, flexibilitat, velocitat etc. Hem d'entendre que el condicionament físic ha de ser condició indispensable en el treball inicial de qualsevol estil de dansa, tant a nivell educatiu com encara més a nivell artístic. Aquest condicionament va destinat a un millor aprofitament motor del cos, no oblidem que aquest és l'instrument de la dansa. En els períodes de creixença ràpida, com és el cas de l'adolescència, hi ha una pèrdua de flexibilitat (pel fet que el desenvolupament ossi és més ràpid que el creixement muscular). En dansa, és molt important el desenvolupament de la flexibilitat, perquè ens ajudarà a aconseguir el major grau d'amplitud en el recorregut de les articulacions en posicions diverses, és a dir, ampliarà la nostra possibilitat de moviment pel que fa a quantitat i qualitat, tot permetent, a més a més, de realitzar accions que requereixen gran agilitat i destresa. Segons que utilitzem un sistema o un altre de treball muscular, serà possible tonificar, o donar elasticitat a un múscul. I en conseqüència, en dansa el nostre objectiu principal serà aconseguir un múscul elàstic, tot treballant-lo sempre des de l'estirament màxim a l'escurçament màxim i viceversa.

Millora de la capacitat de control postural

Una qüestió primordial quan treballem la dansa serà l'estudi de la "postura" correcta per a una adequada iniciació i execució de moviments posteriors. Hem de recordar que per treballar correctament l'actitud de la postura caldrà que l'alumne disposi d'un bon esquema corporal.

El concepte de postura, segons Raimondi (1999), és una *"posició equilibrada i coordinada del cos, en acció estàtica, en preparació d'un moviment, obtinguda i mantinguda amb la màxima economia, perquè l'acció antigravitatòria sigui més satisfactòria"*.

Segons aquesta definició, per a Raimondi la postura implica les condicions següents:

- Concepte de posició espacial; no es refereix obligatòriament a una posició estàtica vertical.
- Concepte d'equilibri; no obligatòriament estàtic i referit a les imatges corporals coordinades entre elles.
- Concepte d'economia; entesa com a manteniment de la posició amb la mínima despesa energètica possible.
- Concepte de benestar; entès com a millor funcionament del cos per a un desgastr i sofriment menors.

La dansa clàssica, que serveix de base a altres estils de dansa, ha fet de l'estudi de la postura l'element fonamental sobre el qual descansa la seva tècnica. *"De la mateixa manera que el músic combina de diverses maneres les set notes de la gamma, el ballarí treballa sobre les cinc posicions i totes les postures que li ha llegat la tradició acadèmica, modificant-les, tot augmentant sense pausa el seu propi vocabulari i el de la dansa en general"*. (Serge Lifar 1955).

En la dansa clàssica, els passos són el fruit de l'encadenament de diferents combinacions d'aquestes postures. Cada postura es treballa amb un control corporal molt rigorós, tot incidint en la precisió de cada contracció muscular, per tal d'aconseguir l'efecte òptic desitjat, que normalment acostuma a ser d'aparença relaxada i etèria, i de facilitat en l'acció. En aquest sentit, la posició inadequada de qualsevol segment corporal (fins i tot d'un dit de la mà) podria descompondre l'efecte de suavitat i harmonia buscat.

En els centres de secundària, seria impensable i desaconsellable el treball d'una tècnica pura de dansa clàssica en tota la seva extensió. Tanmateix, el treball d'uns certs elements, com ara el control corporal en determinades posicions i postures bàsiques, tot incidint en els aspectes d'equilibri, benestar i economia, pot ser positiu i transferible a l'execució d'altres estils de dansa més lliures i a d'altres pràctiques motrius, incloent-hi les activitats de la vida diària.

Beneficis de la pràctica de la dansa en l'àmbit socioafectiu de l'adolescent

L'estudi del cos en relació amb el moviment no pot centrar-se únicament en els seus aspectes fisiològics i mecànics; cal entendre el cos com a "cos propi", és a dir, com a un ésser situat corporalment en el món, en definitiva un ésser social, on els aspectes psicològics i emocionals marquen el significat de qualsevol acció. Segons això, cada persona ha d'aprendre a viure en el seu entorn i aquest comença al seu propi cos.

No oblidem que els nostres alumnes adolescents es troben ficats en un procés de canvis fisiològics, morfològics, psicològics i emocionals que els obliguen a adaptar-se novament al seu cos i a definir la seva identitat davant del món que els envolta.

L'adolescent, el pensament del qual va sent progressivament més lògic, abstracte, hipotètic i reflexiu, s'interroga sobre el que s'esdevé en ell i sobre el que esperen els altres d'ell. Aquest procés d'anàlisi i reflexió interior, que serà el que l'ajudi a formar la seva personalitat o manera d'identificar-se en el món, anirà acompanyat d'una gran inseguretat en ell mateix, que es traduirà en timidesa, introversió i reaccions emocionals desequilibrades.

En aquest sentit, la pràctica de la dansa pot aportar a l'adolescent els beneficis següents:

- Millora en el coneixement i acceptació del propi cos (formació d'una imatge corporal positiva)
- Millora en el procés de comunicació (desenvolupament de l'expressió no verbal).
- Millora en el procés de socialització (integració i cooperació).
- Canalització i alliberament de tensions (utilitat en l'àmbit recreatiu).
- Desenvolupament del sentit estètic i de la creativitat.

Millora en el coneixement i acceptació del propi cos (formació d'una imatge corporal positiva)

L'esquema corporal implica un coneixement del propi cos, tanmateix, els factors psicològics i emocionals completen aquesta percepció, i menen a la creació d'una "imatge corporal" que reflecteix les relacions afecti-

ves amb el propi cos, és a dir, com ens sentim nosaltres mateixos enfrontats al món que ens envolta. En aquest sentit, cal dir que la imatge corporal de cadascú té relació amb la dels altres. El fet d'observar els altres és necessari per formar la nostra pròpia imatge corporal.

L'autoestima va relacionada amb el grau de valoració de la nostra imatge corporal; Bernabé Tierno (1996) la defineix com "*la suma de la confiança en un mateix i el respecte que hom s'atorga finalment i està en estreta relació amb l'opinió que un es forma de si mateix segons l'acceptació de què gaudeix per part dels altres*".

D'altra banda, una imatge positiva de nosaltres mateixos ens inclinarà a tractar els altres amb benevolència i respecte, cosa que fomentarà l'estimació dels altres. Per això, la imatge corporal i la personalitat van estretament unides.

L'adolescent ha d'acceptar els canvis que s'estan produint en la seva imatge i sobretot ha de sentir que els altres l'accepten, per vèncer la seva por al ridícul. Tendeix a comparar-se amb els seus companys i sobretot amb la imatge que té com a ideal i que varia segons les èpoques i les modes.

El fet d'exaltar una determinada imatge corporal porta de vegades a un menysvaloració de la pròpia, sobretot quan ho fem en referència al concepte de bellesa corporal. Aquest menysvaloració desemboca en molts casos en complexos corporals, que de vegades es compliquen i arriben fins i tot a patologies, com ara l'anorèxia i la bulímia, que actualment experimenten un apogeu preocupant.

El treball de la dansa, enfronta els alumnes a la mirada dels altres amb robes ajustades, necessàries, d'altra banda, per traslluir tots els matisos del moviment. No oblidem que un dels símptomes que denoten la no acceptació de la imatge corporal és la reticència a la utilització de robes que marquin la figura. Aquest enfrontament del nostre cos amb la mirada dels altres, focalitzant l'atenció cap a altres aspectes que no són merament els que fan referència a la constitució física, com ara expressió, ritme, creativitat etc., aconseguim de fer desaparèixer, en moltes ocasions, els complexos corporals, quan l'adolescent descobreix que passen desapercebuts per als altres.



És tasca del professor reforçar positivament la resposta particular i original de cada alumne, mai no hi ha res mal fet, encara que els moviments bàsicament siguin iguals per a tothom, cadascú hi imprimirà el seu propi caràcter, la seva pròpia forma d'entendre i sentir el moviment. És molt important, per a l'autoestima de l'alumne, que el professor valori positivament aquestes dades. L'experiència ens diu que quan els alumnes ballen en grup, descobreixen els seus companys i es descobreixen ells mateixos des d'altres perspectives. No és estrany observar canvis importants i positius en el concepte que el grup té sobre els altres quan es veuen enfrontats a situacions diferents, com és el cas que ens ocupa. De vegades ens sorprèn descobrir la creativitat d'una persona tímida, el sentit del ritme del company menys dotat físicament o la mediocritat d'aquells que en altres aspectes són envejats pels seus companys, cosa que, en definitiva, redunna en l'autoestima de cada un.

Aquest enriquiment en la valoració dels altres, es veu afavorit, perquè normalment l'acció de ballar inspira estats d'ànim positius, que l'acompanyen; així es potencien activitats d'acostament, empatia i respecte cap als altres i cap a un mateix.

No oblidem que si els altres ens coneixen i ens valoren, podrem conèixer-nos, acceptar-nos i valorar-nos millor nosaltres mateixos.



Taula 2.

Dificultat d'aprenentatge i realització dels diferents gèneres de dansa.

Gèneres	Dificultat tècnica
Clàssica	***
Folklore	*
Caràcter	**
Contemporània	**
Jazz-Moderna	**
Dances de Saló	*

Millora en el procés de comunicació (desenvolupament de l'expressió no verbal)

Podem considerar expressió no verbal totes aquelles dades del capteniment que, sense ser estrictament verbals, emeten informació d'un individu. Segons Forner (1987), podem considerar elements de la comunicació no verbal (CNV) els gestos, les postures, l'orientació espacial del cos, les particularitats somàtiques naturals o artificials i també l'organització de les relacions de distància-proximitat entre individus.

L'home s'ha expressat amb el cos des dels seus orígens. En les poblacions primitives, la dansa és un mitjà essencial per participar en les manifestacions emocionals de la tribu, i pot ser considerada com un llenguatge social. La necessitat d'expressar-se és una de les més importants per a l'ésser humà. La dansa és un mitjà privilegiat en el pla de l'expressió no verbal ja que implica factors emocionals que permeten als adolescents tornar a trobar una certa soltesa gestual que tot al llarg de la infància han anat perdent. Un altre aspecte positiu de la dansa és que aconsegueix d'eliminar inhibicions en la capacitat d'expressió, mitjançant el contacte físic com a forma de comunicació social. Inhibicions que suposen una barrera expressiva en els adolescents, accentuada sobretot quan s'enfronten al sexe contrari.

És important deixar clar que la dansa no és un element expressiu en ell mateix, tal com podem entendre el mim i la dramatització, sinó que l'expressió respon a un procés molt més complex: la capacitat de comunicar a través de la dansa, ve com a resultat de la traducció personalitzada d'una determinada emoció en moviment corporal; així es pot

produir una comunicació inconscient amb el qui observa, atès que les expressions de les emocions fan que aquestes es transmetin d'una persona a una altra; d'aquesta manera es produeix un contagi emocional, que pot inspirar diferents estats d'ànim.

La dansa ha de conciliar l'aspecte expressiu i un determinat formalisme (tècnica) que permeti passar de la mera expressió emocional a una comunicació conscient, (que també impliqui la transmissió d'un missatge estètic).

El fet d'incidir en l'observació de la CNV enriqueix la nostra expressió, tant en la seva aplicació a la dansa com en la resta d'àmbits. Tot i que hi ha un aprenentatge social pel que fa a aquesta qüestió, és possible millorar-lo amb un aprenentatge intencional. Encara que les conductes són sovint el resultat de reaccions inconscients, és possible que siguin conscientment controlades per aquells que han après i coneixen els efectes dels senyals no verbals.

Millora en el procés de socialització (integració i cooperació)

"La nostra pròpia imatge corporal adquireix les seves possibilitats i la seva existència solament gràcies al fet que el nostre cos no es troba aïllat. Un cos és, necessàriament, un cos entre d'altres cossos." (Paul Schiller 1989).

Una de les principals característiques de l'ésser humà és que primer que tot és un ésser social, per això hem de potenciar activitats on es reforci la sensació de grup i on es puguin desenvolupar valors fonamentals per a la convivència, com ara el respecte, la integració i la cooperació.

L'adolescent sent una certa predilecció per les activitats grupals perquè li permeten descarregar-se de la seva inseguretat per fondre's en el grup. Durant la dansa, els participants es troben en estat de perfecta socialització, en actuar com un organisme únic, i això permet promoure relacions humanes de tipus valuós. És un fet que la vivència compartida de situacions que impliquen noves experiències i sensacions crea llaços d'unió entre els participants.

El fet que cadascú tingui el seu paper en la dansa grupal, fa que cada persona se senti important i indispensable perquè tot funcioni bé; així, tots s'integren en un procés en

què cada peça és fonamental. Això els ajudarà a sentir-se iguals davant una finalitat a aconseguir, sense que aquest fet impliqui una discriminació respecte a d'altres, atès que no té una càrrega competitiva.

En una dansa grupal és important que tots facin un esforç per adaptar-se entre ells, i saber cedir en determinats casos, tot descobrint que amb l'aportació de tothom són capaços de dur a terme una cosa que un de sol mai no hauria pogut fer. Amb aquesta mena de treball, per tant, s'aconseguirà de fomentar valors com ara integració, respecte, tolerància i cooperació.

Una de les principals fonts de conflicte en les relacions humanes és la falta de capacitat per posar-se en el lloc de l'altre a l'hora d'intentar de comprendre com se sent. Cal fer entendre als nostres alumnes que segons la nostra cultura i educació viurem les circumstàncies d'una forma o una altra, mai de la mateixa manera, i que aquesta diversitat pot ser font de riquesa en les relacions humanes.

En aquest sentit, l'estudi de diferents danses folklòriques, que són el reflex del caràcter i la cultura d'un poble, permetrà de valorar les diferències i semblances amb els altres, com a base d'actituds flexibles que incidiran fora i dintre de la vida escolar.

Canalització i liberalització de tensions (utilitat en l'àmbit recreatiu)

Les dinàmiques que impliquen molta despesa energètica realitzada de manera divertida, són ideals com a mitjà per eliminar tensions acumulades, que d'una altra forma podrien canalitzar-se negativament i ser font de conflictes emocionals. La dansa, és una de les pràctiques més eficaces per superar estats d'ànim depressius. L'eficàcia d'aquest exercici sembla radicar en el seu poder per canviar la condició fisiològica provocada per l'estat d'ànim negatiu, ja que posa el cervell en un nivell d'activitat incompatible amb l'estat emocional que l'aclapara.

Un dels principals objectius del treball de la dansa ha de ser el gaudi i la diversió. Els alumnes poden descobrir una forma de divertir-se sanament i espontàniament, que no només és vàlida a la classe, sinó que pot ser traslladada al seu àmbit de recreació social. En aquest sentit, si observem la forma de ballar dels joves en el seu ambient de lleure, veurem que es troba lligada estretament al ti-



pus de música del moment i marcada en gran part per la forma de ballar dels seus ídols musicals. Observem també, que totes aquestes tendències s'alimenten de patrons motrius i elements bàsics de la dansa moderna, que són remodelats contínuament amb les aportacions espontànies dels joves.

Així doncs, en un moment en què l'adolescent sent una forta tendència al mimetisme dintre del grup de la seva edat, per descarregar-se de la seva inseguretats, podem afirmar que el treball de la dansa moderna entra plenament en el seu món d'interessos, ja que li resultarà útil per sentir-se més integrat en els moments d'oci i, d'aquesta manera, en desinhibir-se ballant, podrà alliberar tensions que en algun cas podrien ser causa de conflicte.

El professor ha d'adaptar al màxim aquestes classes al gust dels participants, i ha de rebre amb interès les aportacions dels alumnes pel que fa a músiques, passos de ball, coreografies, etc.

En aquest mateix sentit, podem dir que els balls de saló també entren en el seu món d'interessos, ja que actualment tenen la utilitat d'integrar els alumnes en una moda de *divertimento* social (no oblidem l'apogeu dels ritmes llatins), i que a més a més els resulten atractius perquè són fàcils d'executar.

Desenvolupament del sentit estètic i de la creativitat

Parlarem de sentit estètic entès com a sensibilitat per copsar la bellesa natural o de l'art humà, intentant d'evitar models i cànons prefixats i sense atendre a utilitarismes i eficiències. Aquesta sensibilitat solament es podrà adquirir a base de desenvolupar la capacitat de percepció i valoració de les expressions artístiques.

L'aspecte qualitatiu (qualitat) de la sensibilitat estètica creix paral·lelament a l'observació quantitativa de les diferents manifestacions artístiques. El desenvolupament del

sentit estètic és un pas important en el camí de la creativitat, tanmateix per poder crear, en el nostre cas, cal conèixer i dominar prèviament els elements bàsics del llenguatge del moviment dansat.

Cal deixar clar que l'estudi i la pràctica dels aspectes coreogràfics de la dansa, ajuda però no implica necessàriament l'ensenyament de la creativitat, ja que continuem sense saber respondre la pregunta següent: És possible ensenyar la creativitat? El que sí que afirmem és que podem ajudar l'alumne a augmentar la qualitat de la seva percepció i l'interès per la innovació i la varietat d'alternatives. Potser, però, la creativitat, com diu Muska Moston (1988) "*potser sigui una qüestió d'habilitat intuïtiva singular, potser pugui desenvolupar-se i cultivar-se com ho proposen els psicòlegs, l'important és que aquest fenomen existeix com a part de la conducta humana*".

De fet, si busquem, tots tenim necessitat de fer-nos sentir, de fer emanar aquesta energia emocional i intel·lectual que portem dins i que és símptoma de la nostra originalitat. Quan aconseguim de traduir-la en una creació pròpia i singular, sens dubte ens sentim bé.

Consideracions finals

La nostra experiència en introduir la dansa en les classes d'Educació Física, en qualsevol de les formes que hem reflectit, ha estat veritablement motivant i gratificant per als alumnes. Hem constatat com s'anaven modificant i enriquint les seves maneres i mitjans de comunicació, així com l'estructura de la seva personalitat, com es creaven llaços d'unió entre companys, en viure junts noves sensacions i experiències, de quina manera ballant han millorat les seves capacitats motrius i creatives; el més important, però, és que tot això s'ha aconseguit en un clima alegre i divertit, que reforça la característica més important de la dansa, i el fet és que ballar produeix plaer, i potencia acti-

vitats d'acostament, empatia i respecte envers els altres i envers un mateix.

Finalment, podem afirmar, que la dansa és un element valuós en un procés de formació de l'ésser humà, destinat a aconseguir persones segures d'elles mateixes, amb possibilitats d'actuar en el món i responsables en la seva relació amb els altres.

Bibliografia

- Álvarez, A.: *El baile flamenco*, Madrid: Ed. Alianza, 1998.
- Arteaga, M. i Viciano, V.: *Desarrollo de la expresividad corporal*, Barcelona: Inde, 1997.
- Béjart, M.: *Un instant dans la vie d'autrui*, París: Flammarion, 1979.
- Bourcier, P.: *Historia de la danza en Occidente*, Barcelona: Blume, 1981.
- Colomé, D.: *El indiscreto encanto de la danza*, Madrid: Turner, 1989.
- Corraze, J.: *Las bases neuropsicológicas del movimiento*, Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Espada, R.: *La danza española, su aprendizaje y conservación*, Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz S.L., 1997.
- Forner, A.: *La comunicación no verbal*, Barcelona: Grao, 1987.
- García Ruso, H.: *La danza en la escuela*, Barcelona: Inde, 1997.
- Giordano, G.: *Jazz dance class*, London: Dance Books, Cecil Court, 1992.
- Hernández, V. i Rodríguez, P.: *Expresión corporal con adolescentes*, Madrid: CCS, 1997.
- Laban, R.: *El dominio del movimiento*, Madrid: Fundamentos, 1987.
- Laban, R.: *Danza educativa moderna*, Barcelona: Paidós, 1993.
- Lamour, H.: *Educación Physique et Sport*, 124 (nov.-dic. 1976), pàg. 41-43.
- Le Boulch, J.: *Hacia una ciencia del movimiento humano*, Barcelona: Paidós, 1992.
- Lifar, S.: *Danza académica*, Madrid: Escelicer, 1971.
- Mosston, M.: *La enseñanza de la educación física*, Barcelona: Paidós, 1988.
- Preciado, D.: *Folklore español*, Madrid: Studium, 1969.
- Raimondi, P.: *Cinesiología y psicomotricidad*, Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Schilder, H.: *Imagen y apariencia del cuerpo humano*, México: Paidós, 1989.
- Tierno, B.: *Adolescentes*, Barcelona: Planeta Agostini, 1996.