

LA GIMNASIA JAZZ: METODOLOGÍA Y APRENDIZAJE

M. Pilar Soler Regás

Carmen Soler Regás



La creciente conciencia social de la necesidad de una educación del propio cuerpo, tiene para los profesionales, como contrapartida, la necesidad de cubrir un abanico cada vez más amplio de prestaciones. Una parte fundamental de este requerimiento está relacionado con la música, más concretamente con la actividad física que de ella se deriva: la danza.

El baile ha cumplido fundamentalmente dos funciones a lo largo de la historia. Ha sido un espectáculo, pero sobre todo hay que considerarlo como una actividad de relación social. Sucede, además, que mucha gente halla placer en la audición de música y en su expresión corporal, y consecuentemente pretende perfeccionar ésta última acudiendo a centros especializados. Ahí es donde el educador debe disponer de la herramienta adecuada para dar cumplida respuesta a lo que se solicita de él. La gimnasia-jazz es, en sí misma o como preámbulo de la danza-jazz, una de las materias que más auge tiene dentro de este campo. Infinidad de estudios de danza con infinidad de bailarines imparten, con mayor o menor fortuna, esta especialidad, pero desgraciadamente nos encontramos en nuestro país en la más absoluta indigencia en cuanto a material didáctico se refiere.

Las clases se dan, como en tantas otras técnicas, o bien en centros privados (gimnasios, escuelas de danza), o bien en centros públicos formando parte de la asignatura de educación física. En los centros privados el enfoque es esencialmente comercial, y los hay de dos tipos: aquellos que explotan vanidosas pretensiones de la familia y aquellos otros en que se persigue una su-

puesta profesionalización de los asistentes. En los primeros se explota el deseo de hacer del niño/a una estrella precoz, corriendo el peligro de deformar su físico y su carácter en el caso de querer dedicarse posteriormente a una práctica más seria de cualquier técnica, y nos encontraremos con la dificultad de vicios adquiridos por una mala enseñanza/metodología. Los individuos que asisten al segundo tipo de centros descritos suelen tener un bagaje técnico muy elevado, asistir a clase puede ser para ellos de algún modo una prolongación del ensayo o una preparación para llegar a un nivel profesional. En cuanto a la presencia de la gimnasia-jazz en los centros oficiales, ésta se realiza de forma totalmente espontánea, por decisión propia del profesor de educación física de cada centro.

En cualquier caso la gimnasia-jazz debe ser ante todo una actividad placentera y enriquecedora. En los adultos este tipo de actividad es también positiva, pues ofrece una posibilidad de esparcimiento, siempre que no se abuse en exceso de la tecnificación.

No se puede hablar de educación, ya sea artística, física o científica, sin hacer referencia a sus finalidades, es decir, sin hacer alusión a una doctrina que se desarrolla en un sentido institucional-social: la concepción general educativa donde está encuadrada. Desde nuestro punto de vista, utilizaremos la gimnasia-jazz como un medio educativo, persiguiendo con ello desarrollar las potencialidades de cada individuo. Presenta esta actividad algunas características muy interesantes en ese aspecto. Frente a un modelo social esencialmente competitivo en que estamos inmersos, la gimnasia-jazz puede convertirse en una magnífica válvula de escape, pues no sólo no es competitiva sino que exige esfuerzo físico y una estrecha compenetración entre los integrantes del grupo para conseguir coreografías estéticamente agradables. Se halla, además, en un momento estable en cuanto a su particular historia, habiendo superado la etapa inicial de crecimiento, que suele acompañarse de grandes esfuerzos publicitarios (Jane Fonda-Aerobic, Alaska-Culturismo), con la posterior caída de popularidad que sigue a dicho boom inicial, y, con todo, vemos constantemente coreografías de jazz en la mayor parte de espectáculos audiovisuales.

La danza-jazz adquirió personalidad

propia sobre los años 20 en los EEUU. Fue entonces cuando los negros, a través de unas historias llamadas «mistrys» que les satirizaban subieron al escenario como fondo siempre de un actor blanco, y realizando pasos de baile. Con Will Nesbit adquirieron un primer plano que ya no volverían a perder.

Definición de objetivos

Trabajo del sentido rítmico y capacitación musical

Antes de empezar a definir la palabra ritmo se hace imprescindible una descripción tanto histórica como técnica de la música jazz. El jazz es la forma de interpretar la música propia del pueblo negro norteamericano, que se identifica por un determinado tratamiento del sonido (o técnica instrumental) y por un determinado tratamiento del ritmo (llamado *swing*). De esta definición se deduce que lo que realmente diferencia la música jazz de la llamada clásica es el protagonismo del intérprete en la primera, y del compositor en la segunda.

La interpretación de la música incide sobre el sonido. Este era muy distinto al conseguido por los músicos-intérpretes de la música clásica, aunque se ejecutara con el mismo instrumento como es, por ejemplo, la trompeta. Será, pues, la interpretación, la característica primera de la música jazz. La segunda es el tratamiento rítmico. Las acentuaciones rítmicas son distintas a las de la llamada música clásica. En la música jazz el compás es de cuatro tiempos, y las acentuaciones recaen sobre el segundo y cuarto, que son los tiempos débiles.

En la música clásica, el compás es de cuatro tiempos, y las acentuaciones rehacen sobre el primero y tercero, que son los tiempos fuertes. A esta forma de acentuar la música jazz se le denomina *swing*. La unión entre la música de jazz y el baile fue desde sus principios muy importante. En los desfiles de Nueva Orleans, las bandas de músicos siempre iban acompañadas de un gentío que bailaba a su alrededor.

Posteriormente, al pasar a los locales cerrados, persistió esta unión música-baile, pero ya hacia los años treinta al adquirir caracteres más cultos la música, los bailarines de jazz pasan a un segundo término y quedan como un subproducto. Los conciertos de jazz, invento de los blancos, constituyeron el motivo de esta ruptura. Un claro exponente del trabajo rítmico con música de jazz

es el baile llamado *Tap Dance*, donde la compenetración entre el bailarín y el músico (el batería) es tal, que no se puede distinguir cuál de los dos es el que realmente marca el ritmo. Sobre la importancia del *swing* en el jazz cabe aludir a una frase de Duke Ellington: «A menudo nos encontramos en una sala donde evolucionan grandes bailarines. Pues bien, es formidable tocar para gente que al bailar tiene realmente *swing*. En dos ocasiones mi orquesta tuvo que amenizar un baile con un batería que sustituía al nuestro, sin ninguna preparación. Pues bien, no hubo ningún problema, el *swing* de los bailarines arrastraba a toda la orquesta y con ella al batería». (De la revista *Jazz*, octubre 1962).

El ritmo corporal

Según el profesor William Condon, el cuerpo del hombre baila constantemente al compás de su discurso. También constata que el individuo receptor se mueve al compás de la narración del individuo que habla. A este fenómeno se le denomina sincronía interaccional; por lo tanto, dos personas cuando hablan no sólo están unidas por lo que hablan, sino también por este ritmo compartido. Este ritmo oculto, o mejor dicho inconsciente, influye sobre el aprendizaje que dé el profesor a los alumnos. Es sorprendente ver cómo individuos con un elevado nivel técnico carecen en absoluto de este ritmo propio. Otro aspecto relacionado con el ritmo corporal es la diferenciación entre las razas blanca y negra, por lo que respecta a la forma de moverse. En el blanco el movimiento cabezamanos es simultáneo; en el negro se produce un efecto sincopado, el movimiento de manos es más rápido pero guarda relación con el movimiento de la cabeza. Todo este fenómeno lo están analizando actualmente los antropólogos, en especial Paul Byers. Esta característica rítmica del hombre negro incide en la enseñanza de la gimnasia-jazz, y es propia de la metodología de ella. La síncope se trabaja constantemente dentro de la gimnasia-jazz.

La unidad rítmica

Podría definirse como el principio uniforme del que depende el arte del movimiento. Una cualidad intrínseca del ritmo es la repetición periódica. El cuerpo modifica el ritmo de acuerdo con el modo en que se

utilice para producir el movimiento. Cuando intentamos crear una secuencia de movimientos automáticamente, de forma consciente o no, ponemos en juego dos premisas: la búsqueda de un espacio externo en el cual dar forma al movimiento creado, y la toma de conciencia de la necesidad de exteriorizar este movimiento. Con la ejercitación y repetición de un movimiento iremos poco a poco afirmándonos con un almacenamiento de experiencias que servirán de base a la búsqueda de nuevas posibilidades creativas. Finalmente, hay que señalar la existencia de la onda rítmica cuyos componentes son: velocidad, intensidad, tamaño, fluidez. Estos cuatro elementos pueden combinarse de muy diversas formas, manifestarse individual o simultáneamente. Ello hace que las posibilidades sean múltiples y que la exteriorización resulte muy diversa.

El empleo de la música u otros elementos

El papel de la música al iniciarse en la gimnasia-jazz es fundamental. En primer lugar cabe señalar sus ventajas e inconvenientes frente a otras posibilidades. Las ventajas son: la creación de hábitos de audición; la diversificación de ritmos; la creación de una distensión ambiental; la concentración a través de ella y la comodidad de su manejo.

Entre las desventajas cabría destacar: el encasillamiento en un determinado tipo de música y su utilización como fondo musical; la distracción de los alumnos; la dificultad que representa una mala capacidad de interpretación por parte del profesor.

Las características que debe tener la música escogida son: el ritmo claro, conciso, muy marcado; en grupos de principiantes, ritmo constante sin cambios; igualmente en grupos avanzados ritmos muy diversificados y la adecuación a la edad y el nivel.

El uso de material no discográfico también es deseable dentro de nuestras clases. Se debe distinguir entre percusión con instrumentos externos al individuo y percusión sin elementos externos. De los primeros señalaremos la utilización de bongos, baterías, piano, panderos, crótalos... Entre los segundos, las manos, los pies, los sonidos emitidos por el propio individuo... Al igual que en la música discográfica, también cabe señalar ventajas e inconvenientes. Pueden considerarse: la

mayor posibilidad de desplazamiento por el espacio por parte del profesor; mayores posibilidades de variaciones rítmicas por parte del profesor en el empleo de determinados instrumentos, por ejemplo el pandero; estímulo distinto para motivar al alumno. Sus inconvenientes más claros son la posible monotonía, en razón de la misma aridez del instrumento; la incorrecta ejecución del ritmo por parte del profesor.

Iniciación a la danza

Al tratar este objetivo habría que hablar primero de currículum escolar. La nueva educación física y su enseñanza actual va tomando prestadas técnicas nuevas a materias hasta ahora ignoradas, como por ejemplo las teatrales, la danza, la relajación, etcétera. En esta nueva concepción se busca la exploración del movimiento más en sí mismo que para conseguir unos resultados medibles. El aspecto creativo que cualquier movimiento puede ofrecer se está empezando a valorar. En los planes de estudios de Francia en lo que correspondería a nuestro BUP, FP, se introdujo a partir del curso 1973-74, al menos para las chicas, la posibilidad de escoger expresión corporal entre otras actividades, como son el baloncesto, balonmano, etcétera. Aunque la discriminación por sexo no nos parece correcta, creemos que debería tomarse como ejemplo para su inclusión en los planes de estudio españoles. Por otro lado los planes de estudio de los INEF tampoco favorecen la buena formación de los futuros profesores de EF, cosa que se evidencia en la duración de la asignatura de expresión dinámica puesto que sólo es cuatrimestral.

Centrados ya en las técnicas de danza, proponemos la enseñanza de la gimnasia jazz por su fácil aplicación metodológica y por ser asequible al licenciado de educación física ya que el nivel de ejecución técnica no es muy elevado.

Diferencia entre gimnasia-jazz y danza-jazz

Metodología:

GJ desglosamiento de cada movimiento que se enseña

DJ enseñanza mucho más globalizada

GJ trabajo siempre de todas las partes del cuerpo (dr., izq., ad., at.)

DJ trabajo desigual de todas las partes del cuerpo, *ex professo*.

GJ progresiones en línea, siempre de más o menos
DJ progresiones en zig-zag para crear mayor dificultad

Coreografía

GJ coreografías muy elementales, básicas

DJ coreografías mucho más complejas

GJ dentro de la coreografía todos tienen igual importancia

DJ los solos de algunos individuos suelen ser frecuentes

El profesor

GJ procedencias muy diversas

DJ procedencia del mundo de la danza: bailarín

GJ nivel de preparación técnica muy diversificada

DJ nivel de preparación técnica muy elevada

Acompañamiento rítmico-musical GJ músicas muy marcadas y sin cambios de ritmo

DJ músicas muy complejas y con variaciones rítmicas

GJ músicas ritmadas de procedencia africana

DJ músicos de jazz

Objetivos

Aunque se afirme que hay una diferencia clara entre la GJ y la DJ por lo que respecta a sus objetivos, personalmente nos permitimos poner en duda el, educativo para la GJ y el de preparación para el espectáculo para la DJ puesto que según Maurice Bejart esta separación entre educación y preparación técnica no debe plantearse para los bailarines de su ballet siglo XX. Todo ello es actualmente motivo de controversia a nivel popular en Francia, donde tenemos al máximo defensor de la preparación «sólo la técnica para la técnica», que es el responsable de la Opera de París, Nureyef, y en la postura opuesta, la técnica como preparación global del bailarín en todos sus aspectos, ya sean humanos o técnicos.

Para terminar, cabe señalar que los objetivos que persigue la enseñanza de la gimnasia-jazz quedan ampliamente descritos en esta primera parte del artículo.

Desarrollo de las distintas posibilidades de movimiento en el espacio

El cuerpo en el espacio

Cuando realizamos un movimiento, lo que estamos haciendo es trasladar de una parte del cuerpo o todo

él a otra posición en el espacio. Todo movimiento tiene un punto de arranque-inicio y otro de llegada, y la unión entre éstos se llama trayectoria. Al cuerpo humano, esté o no en movimiento, le rodea el espacio. A este espacio le llamamos esfera del movimiento o kinesfera. En palabras más comunes diremos que existen dos tipos de espacio el espacio personal y el espacio general, y que cualquier individuo al moverse lo que realmente hace es desplazar su esfera personal por el espacio general.

Posibilidades de movimientos del cuerpo

Sin desplazamientos

Un segmento, zona, o todo el cuerpo en su conjunto, tienen solamente tres posibilidades de movimiento:

- inclinación adelante, atrás, izquierda, derecha.
- rotación derecha, izquierda.
- traslación adelante, atrás, izquierda, derecha.

Todos ellos podrán dar, con su combinación, multitud de variantes.

Con desplazamientos

El cuerpo al desplazarse sobre el suelo obedece a las trayectorias de la geometría plana:

- recta, curva, quebrada, ondulada.

En nuestro trabajo debemos tener en cuenta todas estas posibilidades, buscando constantemente la variación en las trayectorias. La trayectoria escogida tendrá una significación u otra para el individuo que la observa. Por ejemplo, las verticales dan una sensación de grandeza, fuerza, vitalidad; por el contrario, la trayectoria quebrada nos da la sensación de incertidumbre, miedo, agitación.

El trazado espacial: su significado expresivo:

Descripción de las distintas posibilidades de trazado espacial o formaciones:

El círculo

Fue la primera formación conocida en la historia. Sus variantes son: círculo hacia dentro, que expresa aislamiento (*ver fig. 1*); círculo hacia fuera, que expresa comunicación; círculo de perfil, que expresa ligazón al eje, dependencia mutua grupal. (*Ver fig. 2*).

La cadena

Este tipo de formación aparece cronológicamente con posterioridad, hacia la edad media.

- La cadena expresa unión entre bailarines
- la cadena expresa comunicación con el espectador, y más si es serpenteante

Líneas paralelas

Línea paralela establece una barrera con el entorno, según la orientación de los individuos.

Las variantes de las líneas paralelas son: de frente al espectador, de espaldas a él. De frente al espectador, acercándose a él: se expresa entrega, amenaza (*Ver fig. 3*). De frente al espectador, alejándose de él: se expresa pérdida de fuerza. De espaldas al espectador, acercándose a él: se expresa apertura de escena (*Ver fig. 4*). De espaldas al espectador, alejándose de él: se expresa sensación de término de un ciclo.

Línea atravesada en la escena Todos en una dirección: se expresa un orden jerárquico decreciente (*Ver fig. 5*). Como prueba de ello, en los danzas antiguas era habitual colocar a los de mayor presencia física delante.

Dos líneas enfrentadas

Muestran una relación entre dos grupos, casi siempre contrarios, a no ser que haya algún tipo de contacto. En las danzas guerreras es frecuente este tipo de formación y también lo encontramos en las danzas folklóricas, en especial con un enfrentamiento de hombres-mujeres (*Ver fig. 6*)

Líneas de espaldas

Muestran una relación de ignorancia mutua o se pretende conseguirlo (*Ver fig. 7*).

Líneas de perfil

Si llevan direcciones opuestas expresan fría hostilidad. Si retroceden en esta formación expresan un estudio mutuo, que se miden las fuerzas respectivas (*Ver fig. 8 y 9*)

Grupos

Es una formación más realista, masiva y quizá la más empleada en la actualidad. Se dan dos tipos de grupo: grupo único de frente al espectador, acercándose a él: expresa deseo de comunicación, indagación; grupo único de frente al espectador, alejándose de él: expresa debilitamiento del grupo, partida, abandono; grupo único de espaldas al espectador, acercándose a él: expresa una apertura de expectativa hacia el

foro, hacia el fondo del escenario; grupo único de espaldas al espectador, alejándose de él: expresa sensación de abandono del presente, búsqueda del más allá: dos grupos enfrentándose; expresión de desafío; dos grupos de espaldas: expresión de ruptura; dos grupos cruzándose: expresión de distintos ideales, o itinerario hacia el mismo ideal.

Metodología de una sesión de gimnasia-jazz según sus condicionantes

Teniendo en cuenta los factores que intervienen para realizar una sesión de gimnasia-jazz: edad, nivel, preparación física, entorno social, instalaciones, etc., deben realizarse las variantes necesarias en la ordenación de los contenidos específicos de la misma, con el fin de conseguir los objetivos generales (marcados de antemano) que esta nueva modalidad de la gimnasia requiere. A modo de ejemplo, ver tres programas de una sesión de primer nivel con los mismos contenidos, pero variando el orden de ejecución. (*Dibujos y ejecución en la versión catalana*).

Sirvan estos tres ejemplos como una orientación y pauta a seguir en la programación de una sesión corta, teniendo en cuenta las circunstancias y factores determinantes que encontramos ante de la problemática docente de cada día. El profesor de educación física debe añadir además su imaginación y creatividad para adaptar su esquema ante las diversas situaciones que se planteen.