



el cuerpo en

Movimiento

El movimiento es, con la expresión verbal, grito o modulación, más tarde palabra, la primera manifestación de vida en el niño y la necesidad de movimiento es fundamental en él. En el curso de sus diferentes actividades, el niño presenta una determinada «expresión física»: su actitud, sus gestos, su ritmo, la espontaneidad de sus movimientos resultan mucho más elocuentes que las palabras que pronuncia. A través de sus movimientos, el niño traduce

físicamente su forma de ser. Una especie de liberación motriz y física le induce a la danza libre y estimula esta necesidad natural del niño a ejercitarse en toda clase de movimientos, que Hébert ha clasificado en marcha, carrera, salto, equilibrio, etc.

ritmos naturales

El niño llega, pues, de una manera natural, a crear, a inventar movimientos de brazos, de piernas, de cambio de posturas. Y todo eso con agilidad, con soltura y alegría. Es así como se construirá su equilibrio.

Los más simples movimientos pueden resultar armoniosos cuando el niño los acompaña con un aire o una canción inventada, creada en la alegría del movimiento. La necesidad de expresarse vocalmente, musicalmente, nace de su mismo ritmo. La educación del sentido del ritmo será, por tanto, efficacísima para ayudar al mejor desarrollo y expansión del niño y del adolescente.

Porque el ritmo es esencial en el ser humano. Los grandes ritmos de la naturaleza rigen nuestra actividad, influyen en la atmósfera que nos rodea y regulan nuestro comportamiento. En nosotros, los ritmos biológicos simbolizan la vida (latidos del corazón, movimientos respiratorios, sueño, etc.). Todo no es más que una sucesión de impulso y de reposo periódicos.

ritmos adquiridos

Pero si los grandes ritmos naturales nos conducen y nos sostienen, hay otros muchos que

debemos adquirir. El niño pequeño aprende a encontrar su equilibrio en la sucesión de movimiento y de reposo que constituyen la marcha, la carrera, el salto. Aprende también a hablar y debe acordar su respiración con la emisión de sonidos y la articulación de las sílabas. Al mismo tiempo aprende a expresarse, a moverse en el espacio: el dibujo, la escritura, la danza o la expresión corporal ponen en relación, como el andar, las nociones de tiempo y de espacio.

que simboliza el exterior. La danza será al principio expresión, después comunicación y, por último, creación. Esta expresión corporal será traducida en varias dimensiones: en el tiempo, es decir, el ritmo, y en el espacio (líneas, formas, volúmenes, etc.). Ninguna otra actividad pone en juego tantas facultades físicas, sensoriales, intelectuales y psicológicas. Es precisamente este aspecto de síntesis el que debe hacernos considerar la danza como una acti-



alma del ritmo

Expresión del alma por medio del cuerpo, la danza es un acto completo de afirmación y de comunicación. Varios siglos de «civilización» nos han hecho, quizá, perder de vista el sentido innato de esta expresión corporal, y la danza ha sido arrancada de sus raíces auténticas y vivas para ser solamente considerada como un arte menor.

El ser que danza dirige su cuerpo del interior a un espacio

que contribuye a hacer desarrollar, evolucionar y madurar «el conjunto de la personalidad».

Es conveniente comenzar los movimientos rítmicos lo más pronto posible, pues se trata de una actividad natural: el niño juega con su cuerpo —como un joven animal— desde su nacimiento. Por medio de la danza se descubre a sí mismo, aprende a conocer su cuerpo, a dominarlo, a «habitarlo» totalmente. Mediante este conocimiento de sí construye su propia estructura interna; toma conciencia, igualmente, de las posibilidades de expresión de su cuerpo como de un instrumento útil, propio

para traducir los sentimientos más diversos.

el cuerpo

Al principio, el niño seguirá los ejercicios y los juegos propuestos por simple imitación, sin darse cuenta de que es él mismo el que actúa. El movi-

gusto trabajo libre, expresión corporal espontánea, ya sea estimulado por la música, por una idea o por una imagen. Esta improvisación suele ser muy esquemática, como una especie de esbozo; pero satisface plenamente al que la realiza.

Hacia los seis o siete años el niño se interesa por la dificultad en sí y le gusta perfeccionar o hacer ostentación de su habilidad física. El interés que concede el niño a su propio cuerpo es enorme. Intentará perfeccio-

no llega a ser más importante todavía en la pubertad; sobre todo en las chicas, pues les permitirá desarrollar su femineidad. La bailarina es un arquetipo de belleza, un conjunto de gracia y de armonía. Las chicas, en el momento de la pubertad, son particularmente sensibles a esta proyección de sí mismas: es la edad de los impulsos afectivos, desordenados, así como de grandes pudores. Todo esto puede ser canalizado a través de la danza, superando así la torpeza de movimientos, tan frecuente en la adolescente. La danza, pues, puede ayudarle a franquear un paso difícil: a conseguir la confianza en sí misma, su equilibrio y a realizar la síntesis de sus facultades, el desarrollo de su personalidad.

En la práctica de ejercicios físicos los jóvenes encontrarán numerosas ocasiones para desarrollar sus cualidades morales y espirituales: valores que no existen ni pueden desarrollarse más que en la naturaleza humana, tales como la voluntad, el dominio de sí, una cierta audacia, coraje, altruismo... Porque el hombre es un ser psico-somático en el que el cuerpo y el alma están tan estrechamente unidos, que toda actividad humana será el resultado de la unión de ambos.

Por eso, al aprender los jóvenes a dominar su cuerpo, a conseguir el control de sus músculos y de sus movimientos, se prepararán poco a poco para el dominio de sí, tan necesario en todos los demás terrenos, sabrán dominar su cuerpo, sus instintos, sus pasiones.

Es necesario, pues, ejercitar a los chicos en actividades físicas si queremos conseguir unos seres equilibrados y armoniosos. Porque entre el espíritu y la materia existe una unión tan íntima que cada uno de los elementos, en una dependencia recíproca, contribuyen a la perfección del conjunto, es decir, del hombre.



miento se crea como por contagio. En este primer período, en el plan del dominio corporal, sólo hay una toma de conciencia: el niño «sitúa» su pierna, su brazo, su espalda; más tarde comprobará que cada uno de sus miembros los podrá extender, doblar, levantar, etc.

Poco a poco, el chico toma conciencia del espacio que le rodea y organiza sus gestos en función de direcciones: alto, bajo, delante, detrás, derecha, izquierda, etc. Este aprendizaje es muy importante a esta edad, pues establece el sentido de la situación relativa de los objetos en el espacio.

El pequeño, en fin, hará con

nar sus ejercicios más conscientemente, más intelectualmente. Y, poco a poco, el chico considerará todos estos aspectos del movimiento como «material» aprovechable para él, de los que se puede servir y que constituyen un lenguaje universal.

expresión concreta del ritmo

El importante papel que puede jugar la danza en la vida del ni-