

PASO A PASO DE LA ENSEÑANZA.



Es esta la primera propuesta para la superación profesional y desarrollo de las nuevas generaciones de docentes en el hermoso arte de la danza folclórica Nacional.

GUIA TECNICA y METODOLOGICA
DE LA DANZA
FOLKLORICA Y TRADICIONAL
DE
NICARAGUA

INDICE:

ANTECEDENTES HISTORICOS:

PRESENTACION:

I. LA DANZA

Que es la Danza

La danza folclórica y su enseñanza

Los padres de familia y la danza folclórica

Los beneficios de la danza

1.1 La Técnica

Que es la técnica?

La técnica en las danzas folclóricas

El ritmo

La coordinación y captación

Trabajo técnico con adultos

1.2 Transmitiendo los conocimientos

la didáctica

la sistematización

la asimilación

el enlace de la teoría con la practica

la motivación

2. ENSEÑANDO A LOS NIÑOS

La Clase Para Niños

- 2.2 La técnica para niños
- 2.3 Las dinámicas para niños
 - el trencito del Norte
 - el Bosque

- 2.4 Creatividad, expresión e interpretación
 - Los pregones de mi tierra
 - Los agüizotes
 - El Gueguense o Macho Ratón

- 2.5 Desarrollo del Ritmo

- 2.6 El Profesor de danza

3. SISTEMA SENCILLO PARA CREAR UNA DANZA

3.1 – Que es la Coreografía?

3.2- Elementos importantes para crear una danza

- los bailarines
- la música
- la frase
- la dinámica
- el gesto y el acento
- la motivación coreográfica

3.3 La proyección escénica y la puesta en escena

- el diseño simétrico y asimétrico
- los niveles
- el espacio y las direcciones
- la voz y la proyección escénica
- los congelamientos
- la limpieza

3.4 - Como escribir una danza

- el guión

-Sugerencias para el Trabajo Creativo en los Colegios

3.5 Los Errores y Horrores en La Interpretación y Puestas en Escena

- los interpretes o reproductores del folclore
- las expresiones del pueblo y la cultura académica
- la repetición o redundancia
- falsificar y obligar aplausos

4. - ENSEÑANZA DEL TRABAJO PRÁCTICO

-Antecedentes Históricos de Nuestras Danzas

- Las Danzas de Marimba
-

4.1 - Los Pasos

a - sencillo o básico

- variantes y/o combinaciones
- desplazamiento con conteo y música.
- diferencia entre el varón y la mujer.

b - zapateado

- variantes y/o combinaciones
- desplazamiento con conteo y música
- diferencia entre el varón y la mujer

c - cruzado

- variantes y/o combinaciones
- desplazamiento con conteo y música
- diferencia entre el varón y la mujer

d - sugerencia para los tres pasos

e - Los Piquetes y Adornos de los pasos

4.2 - La Ejecución de la Danza

- Posiciones de los brazos del varón
- Posiciones de la mujer
- Posiciones de pareja
- Posiciones del zapateado

PASO A PASO DE LA ENSEÑANZA- IRENE LOPEZ

ANTECEDENTES HISTORICOS

Hace más de 40 años, nadie gustaba de los bailes folclóricos, recuerdo que las jovencitas de la época lo que bailaban era ballet. Las escuelas de este lindo arte danzario abundaban.

Durante la misma época, en Masaya, y resto del Pacífico los grupos folclóricos se destacaban bailando en la fiesta patronal del lugar transmitiendo a las diferentes generaciones sus danzas.

La enseñanza técnico-científica y organizada era desconocida. Todas las manifestaciones nacionales estaban relegadas al hecho meramente folclórico. Las danzas se veían gracias a los promesantes quienes así pagaban, y aún siguen pagando, sus promesas.

El año 1964 marca un punto de referencia muy importante en la historia de la danza folclórica nicaragüense. El compositor nacional, Don Camilo Zapata, funda junto con la maestra de danza, Irene López lo que sería la primera escuela de danza folclórica del país.

A partir de entonces, empiezan a surgir grupos aficionados de proyección artística, lo que va requiriendo de procesos sistematizados de enseñanza y aprendizaje, que van siendo creados y elaborados de manera empírica por los diferentes profesores de danza que van naciendo.

En 1980, se inicia y crece un movimiento de apreciación y búsqueda de nuestras raíces culturales, la danza folclórica toma auge en los barrios de Managua atesorando gran importancia en el resto del país. El Ministerio de Cultura, funda la primera Escuela Nacional de Danza con un carácter profesional para enseñar de manera organizada y calificada la danza folclórica del país, danza contemporánea, y ballet, así como las diferentes materias práctica-teórica necesarias para la completa formación de un profesional de la danza, con planes y programas de estudios diseñados profesionalmente, dirigidos y supervisados por profesionales de la danza, nacionales y extranjeros.

PASO A PASO DE LA ENSEÑANZA- IRENE LOPEZ

A partir de entonces, la Escuela Nacional de Danza, se preocupa por la necesidad urgente de formar instructores en estas artes danzarias para que contribuyan activamente a la educación técnica y estética del pueblo y el rescate de nuestras tradiciones culturales.

A la fecha no existe una escuela oficial y especializada donde se prepare a la gran cantidad de profesores que de manera empírica, imparten clases de danza folclórica en los distintos colegios del país que sin ninguna preparación técnica adecuada, sin nociones de metodología y pedagogía, van haciendo y desasiendo a su gusto y antojo.

El día de hoy existen Academias, Escuelas de Danza, Centros Culturales de tipo privado que con esfuerzo propio han venido surgiendo para ofrecer una preparación técnica-sistematizada de nuestras danzas, entre ellas podemos mencionar: La Academia de la Danza y El Popol Vuh “Centro Cultural del Folklore y La Danza, que trabajan con programas de estudios elaborados científicamente y aprobados por el CENEAPAC ,Centro Nicaragüense de Enseñanza Artística “Pablo Antonio Cuadra”.del Instituto de Cultura.

PRESENTACION

Este trabajo pretende servir al estudiante de instructor en danza folclórica que enseñan en los colegios de primaria y secundaria, así como a los que trabajan con grupos de aficionados. Ha sido diseñado pensando que será también una guía para profesores en general, promotores de danza , creadores y bailarines, es decir para todas aquellas personas que de forma empírica y aficionada, desarrollan, organizan y enseñan nuestras expresiones danzarias.

De parte de los afectados existe un enorme deseo de superación, así que esperamos con este diseño práctico y funcional, facilitar el proceso de adquisición, desarrollo y aplicación de conocimientos, habilidades y destrezas que el instructor necesita, y llenar los vacíos existentes en una forma práctica y sistemática.

Es esta pues una propuesta para la superación profesional, la formación, desarrollo y perfeccionamiento de las nuevas generaciones de docentes en el hermoso arte de la danza folclórica nacional.

Puedo asegurar que este libro será un instrumento útil para todos aquellos nicaragüenses que por cualquier motivo necesiten tener conocimiento sobre las danzas populares nicaragüenses.

Contiene material, teórico, didáctico, técnicas y métodos para la enseñanza de nuestras danzas, los pasos, sus combinaciones y variantes, figuras, estilo y aire de la danza, ritmo, frases musicales, música, compases, y características del baile, los gestos y acentos, antecedentes y evolución histórica de los bailes mas populares del país.

I .Que es la Danza?

Por su etimología el término danza se le atribuye un origen latín y germano. Viene del latín *danzare* que es a su vez una forma secundaria del término *danzón*, del alto alemán *dinsar*.

Baile viene del latín *bailare*, y designa la misma acción, por lo cual *danzar* y *bailar* significan lo mismo.

Sin embargo el término "baile" se aplica a toda danza relacionada con una actividad recreativa: "se va a un baile", "se aprende un baile de moda", "se baila bien o mal".

El término "Danza" se aplica a la danza de teatro o al profesionalismo artístico.

Consiste la danza en una coordinación estética de movimientos corporales a un ritmo determinado.

La danza recoge los elementos plásticos, los grandes gestos o grandes posturas corporales y los combina en una composición coherente y dinámica. La danza es una creación de belleza y es valiosa por sí misma, como obra bella. Es una necesidad profunda del hombre a la cual no podemos negarnos.

La danza folclórica y su importancia

La historia de la danza marcha unida a la historia de la humanidad. Cada país tiene en su folclore un reflejo vivo de sus costumbres en cada época, por eso las danzas folclóricas contribuyen a la reafirmación de los valores más genuinos de un pueblo o nación.

Folclore que significa "saber popular o del pueblo", es la ciencia que estudia las manifestaciones colectivas producidas entre el pueblo y recoge: costumbres, creencias, tradiciones, etc.

Las danzas folclóricas son aquellas que cada cultura recibió, adaptó, y transmitió a las generaciones, siguientes, reflejan las raíces de un pueblo, su sentido del arte, y sus tendencias.

La danza folclórica engrandece la identidad nacional, así como el aprecio, respeto y conocimiento del país y sus costumbres. Desempeña un papel de gran importancia como elemento de identificación de la pertenencia de un grupo étnico o a una comunidad nacional. La preservación y el desarrollo de la cultura tradicional de un pueblo constituyen indiscutiblemente una parte esencial de todo programa tendiente a afirmar su identidad cultural.

La inclusión de la danza folclórica debería ser una asignatura obligada en todos los colegios por su valor artístico, y como alternativa didáctica para desarrollar, el ritmo y la coordinación, la captación, la disciplina, la autoestima y la identidad.

El objetivo más importante de la enseñanza de la danza folclórica en las escuelas es ofrecer sobre todo la posibilidad de recreo personal, donde el niño puede alcanzar una gran confianza en si mismo que lo ayude a adaptarse a las numerosas demandas de la sociedad.

Enseñar a los niños nuestras danzas es una gran responsabilidad ya que estamos formando un semillero para que conserve y transmita con responsabilidad nuestras más puras expresiones.

Los Padres de Familia y la Danza Folclórica

Los padres de familia han desechado la danza folclórica como parte integral de la educación de sus hijos varones. Debido a esa actitud, pronto nos quedaremos sin hombres para personificar nuestras danzas. En la danza folclórica nicaragüense, en especial la de marimba, la participación del varón es muy importante, se destaca por sus movimientos fuertes, zapateados, lenguaje gestual con movimientos de brazos y torso, es el que imprime fuerza a la danza, el que con su galanteo a la mujer va marcando el ritmo de la danza.

Los varones son elementos importantísimos en los bailes del Gueguense, Toro Guaco y muchos otros, ya que son ellos, los únicos protagonistas en estas danzas.

A los hombres desde muy chiquitos se les inculcan en el hogar el machismo, y se les recalca que la danza en general es solo para mujeres. Los padres de familia sin darse cuenta están ofendiendo y menospreciando su cultura, negándoles a sus hijos la oportunidad de cultivar actitudes positivas con respecto a sus raíces, incrementar el conocimiento de su cultura, y desarrollar habilidades y destrezas que le ayude a vencer todo tipo de obstáculo en la vida. Los padres deberían conceder a sus hijos la oportunidad de practicar algún tipo de danza como parte de su formación integral.

Los Beneficios de la Danza

La danza es sumamente importante para el desarrollo integral de niños y jóvenes; incrementa aptitudes físicas como técnicas, cultiva percepciones y sentimientos estéticos, desarrolla la creatividad, el sentido del ritmo, la coordinación, captación, e imaginación, ayuda a la buena postura y al físico, la autodisciplina y la responsabilidad

En los adultos, la danza es una terapia, ya que además de activar la circulación, es una excelente forma de hacer ejercicio favoreciendo la pérdida de peso, contribuye además a conciliar el sueño con mayor facilidad. Desarrolla la coordinación, concentración y el ritmo. Incrementa el ánimo, la autoestima y seguridad, relaja la mente, y renueva energía.

1.1 Que es la técnica?

El ejercicio es una exigencia natural del cuerpo humano. Al iniciar una clase de danza se tendrá como objetivos estirar y fortalecer el cuerpo, preparar nuestras articulaciones y músculos para que no sufran lesiones, como; esguinces y tirones musculares.

Para enseñar bien es necesario que el maestro comience en forma adecuada.

Se deberá empezar por ejercicios del centro respiratorio, después hombros, cintura, pelvis, rodillas, codos, manos, cabeza. Es importante combinar todo el proceso de actividad física como mental, para hacer del cuerpo un instrumento, fuerte, elástico y listo para la actividad danzaria.

La técnica crea el dominio corporal y mental del bailarín. Corrige además limitaciones ó hábitos, como arrastrar los pies, hombros caídos, espalda doblada, etc., prepara el cuerpo para que los danzantes desarrollen habilidades estéticas, adoptar posturas correctas, capacidad de concentración y seguridad, además ayuda a fortalecer y coordinar el cuerpo, haciéndolo mas flexible.

La técnica es la base de cualquier actividad danzaria. Se trata de una actividad vital que se debe realizar siempre, antes de pasar a ejercicios más agotadores.

La Técnica en las Danzas Folclóricas

Existen diversos métodos ó técnicas basadas en estudios hechos por profesores y bailarines a nivel internacional; pero es importante que el profesor no siga la pie de la letra estos métodos, sino que los adapte a sus propias ideas, creando técnicas específicas a partir de nuestras propias características y necesidades, estilos, y pasos, utilizando nuestra música folclórica y de nuestros compositores.

Tenemos que tomar en cuenta que la técnica es el medio para lograr una proyección escénica de calidad. Es también importante incorporarnos a la cultura universal, tomando de estas técnicas lo que nos sirva para hacer de nuestras danzas un deleite estético.

- El Ritmo

De todos los elementos de la danza, el ritmo es uno de los más poderosos. El ritmo se encarga de organizar todo, es un elemento determinante y poderoso en el arte de la danza. El bailarín que no coordina su cuerpo con el oído es una persona arrítmica. Donde mas se ocupa el ritmo es en la música y la danza.

Para los bailarines, el mecanismo motor es el más importante. La danza original se inicio en los pies y es ahí donde aun continua principalmente.

- La coordinación y captación

Es la unión del trabajo mental con el físico. El desarrollo de una aptitud mental es fundamental, hay que obligar al alumno a pensar y moverse al mismo tiempo.

El ejercicio más elemental para ese desarrollo es el de contar el tiempo pulso de cada movimiento. Contar en voz alta forma una gran disciplina mental y la utilización de la voz es un poderoso medio como una prolongación del movimiento.

- El trabajo técnico con adultos

- a. ejercicios de balanceo -----
- b. Empezar con una acción de respiración, y una serie de balanceos para ir soltando el cuerpo oxigenar el cerebro
- c. flexionar y estirar brazos, encima de la cabeza, estirar manos, y dedos,
- d. flexionar, estirar y rotar: pies
- e. levantar alternadamente los talones
- f. levantar ambos talones sin doblar rodillas
- g. ponga una pierna adelante flexionada y la otra pierna estirada hacia atrás con el talón levantado, haga en esta posición rebote.

Repetir las veces que sean necesarias

Es necesario recordar que nuestro objetivo principal es estirar suavemente los ligamentos y hacernos más ágiles. Pues si hacemos los ejercicios demasiado rápidos, corremos el riesgo de sufrir rigidez muscular y de articulaciones o las lesiones mencionadas anteriormente.

Estos ejercicios ayudan a preparar las partes más importantes de nuestro cuerpo que participan directamente en la actividad danzaría.

Música: Cualquier música nacional, Ejemplo: El Gueguense, Valses Norteños, Música de Marimba, Palo de Mayo.

1.2 – Transmitiendo los Conocimientos

- la didáctica

La didáctica es la que dicta las reglas de la buena enseñanza, es la disciplina científica que investiga el proceso unitario de la instrucción y la educación. Regula el proceso de enseñanza y la manera de aplicar los conocimientos y transmitirlos.

El profesor puede tener los conocimientos científicos necesarios de la materia que imparte pero si no tiene la capacidad de transmitirlos adecuadamente, haciendo que los alumnos mantengan su atención e interés por la materia que se les está impartiendo, es que esta fallando la manera de aplicar dichos conocimientos. Será entonces necesario buscar como cambiar el método, o dinámica de la clase, practicando diferentes formas de transmitir los conocimientos, para así lograr la atención e interés perenne del alumno.

Cuando los niños o los jóvenes adquieran ciertas destrezas, se les pueden ir ampliando los conocimientos y dárselos por separados, introduciéndolos poco a poco nuevos y mas difíciles pasos, técnicas y movimientos, pudiendo el profesor desarrollar

sus propias variaciones de la clase, planificar innumerables modelos de clase con los mismos objetivos básicos, manteniendo siempre una clase fresca, enérgica y atractiva.

-la sistematización

El profesor deberá desarrollar en sus alumnos aptitudes y actitudes para la danza. Para eso es necesario que la clase sea sistemática, ya que cada conocimiento nuevo que se le da al alumno deberá tener conexión con el anterior, pues la repetición de movimientos, pasos, etc., de diferentes formas pero con el mismo objetivo irá desarrollando en el alumno aptitudes tanto físicas como técnicas. El profesor deberá repetir el mismo ejercicio y paso hasta estar seguro que los alumnos han asimilado bien este, y hasta entonces pasar a la siguiente secuencia.

--la asimilación

Para una adecuada asimilación cada conocimiento nuevo deberá irse dando poco a poco dividiendo o desmenuzando cada movimiento o paso y explicarlos de manera clara. El desarrollo de una aptitud mental y física es fundamental, hay que obligar al alumno a pensar y moverse al mismo tiempo.

--el enlace de la teoría con la práctica

Enlazar la teoría con la práctica es sumamente importante para que el alumno vaya adquiriendo actitudes positivas con respecto a sus raíces y para que la interpretación de sus danzas no sea mecánica, fría y sin sentido artístico.

-la fijación práctica y teórica

A todos los alumnos, se les deberá decir siempre el nombre de la canción, o pieza que están bailando, nombre del compositor si lo tiene, lugar o región a que pertenece o se baila, cuantos pasos lleva, como se llaman los pasos, y cualquier otra información que el profesor considere importante. Toda esta información deberá ser corta, clara y verdadera (no inventar, o decir algo de que no se está seguro). Deberá también ser una constante en cada clase.

-La motivación

Son importantes para motivar al alumno a moverse y expresarse, los ejercicios en el espacio, el conteo en voz alta. El conocimiento de los fines y objetivo de cada movimiento, incrementa la motivación y despierta más interés en el alumno, así como la utilización de elementos complementarios para desarrollar los diferentes aspectos como: ritmo, coordinación, captación y creatividad. Se sugiere utilizar chischiles, abanicos, canastos, rebozos, faldas, palos cintas, pañuelos, etc.

“Bailar por bailar es una pobre meta sin sentido artístico y peor aún es bailar como un medio para vivir, o un camino hacia el lucimiento personal”. Ramiro Guerra.

2.- ENSEÑANDO A LOS NIÑOS

2.1 - La Clase para Niños

Durante las primeras clases algunos niños reflejarán cierto temor, pena, nervios, inseguridad. Esto es normal, por lo tanto no es conveniente exigirles se integren a la clase, sino hasta que se halla despertado en ellos la atención e interés por la misma. Esto es un trabajo que el profesor deberá realizar inspirándole confianza, admiración y respeto.

Para los primeros días de clase con los niños, se hace necesario que el profesor logre “romper el hielo” esto se hará por medio de las diferentes dinámicas que cada docente invente para este objetivo y para el mejor desarrollo de su clase.

A los niños no se les debe dar una clase de teoría. Durante la clase práctica, se les deberá dar la información necesaria e importante que sirva para irles desarrollando el amor y conocimientos de sus raíces.

La clase de los niños deberá ser corta, dinámica, alegre, atractiva y presentada de forma sencilla, para que los niños la entiendan y se sientan motivados a regresar a la clase.

El profesor deberá estar consciente de que a los niños, lo que mas les gusta es jugar, y que al inicio no es importante que el niño baile, que haga los pasos ya que estos los irá aprendiendo en el transcurso de cada clase. El juego es un arma muy importante y poderosa que el profesor debe utilizar para alcanzar sus objetivos y lograr que el niño se exprese de acuerdo a sus necesidades, capacidades e imaginación.

Cada dinámica o juego deberá tener un objetivo bien definido combinado con conocimiento claro y sólido de la materia que imparte. Para esto es necesario que el profesor esté al tanto de todos los acontecimientos sobre danza y estar en constante investigación de música, cuentos, leyendas, canciones, rimas, etc.

También es importante realizar improvisaciones, utilizando el tema de una canción, de un cuento o leyenda, costumbres, tradiciones, ó rimas, lo que les irá desarrollando la expresión corporal, la interpretación y creatividad.

2.2- La técnica para niños

Al igual que en los adultos la técnica en los niños tiene los mismos objetivos pero no la misma metodología. Tanto el enfoque como sus resultados serán más sencillos.

Los ejercicios, se harán con motivaciones e imágenes dadas, que pueden ser:

Árboles y flores ---acción: --- nacimiento y desarrollo----logros: estiramiento, concentración, postura

Viento -----acción:-----suave, fuerte -----logros: flexibilidad, balanceo, estiramiento, espacio

Agua... acción:...lluvia, nadar, bañarse-----logros: coordinación, estiramiento, balanceo,

Pájaros y mariposas---acción:-----volar ---logros: concentración, balanceo, seguridad, espacio

Otros logros: dominio del espacio, ritmo, captación expresión corporal y coordinación.

Para la ejecución de diferentes acciones, como: caminar, correr, saltar, atrás, adelante, a los lados, congelar, se puede utilizar: palmas, retahílas, rimas, música.

Sugerencias de rima: alrededor del salón al ritmo de palmas. “1,2 ,3, 4, en la calle 24, una vieja mata un gato, con la punta del zapato, el zapato se rompió y la vieja se asustó”.y del susto se.....(murió, calló, etc.)

Sugerencias musicales: La Nicaragüita, El Jocote, sones del Gueguense, sones de marimba, polca, vales, mazurca, y cualquier otra música nacional que el profesor seleccione.

Cada ejercicio deberá estar guiado por el profesor, que deberá utilizar su voz, las palmas o cualquier instrumento.

Con motivaciones sencillas, se logrará desarrollar en el niño las habilidades necesarias y prepararlos para la segunda fase de la clase: Los pasos y la interpretación.

No es necesario ni importante que el niño “baile” desde el inicio, es mucho más importante poder extraer de los niños el deseo de danzar a partir de sus necesidades y capacidades. Por eso el objetivo deberá consistir en que el niño se exprese libremente y que la imaginación realice su función plenamente.

2.3- las dinámicas para niños

Las dinámicas son acciones que sirven para desarrollar habilidades y movimientos corporales. Despierta en las personas el aspecto motriz mediante varias formas de aprender jugando. Los niños son muy activos y los momentos de pasividad prolongada les molestan. Las dinámicas facilitan la participación y dan variedad a la clase, son instrumentos para lograr los objetivos del profesor y ayuda a los niños a ganar confianza. Hay dinámicas para cada necesidad. Ejemplo de dinámica:

PASO A PASO DE LA ENSEÑANZA- IRENE LOPEZ

a-El Trencito del Norte

Formar con los niños un trencito, enlazados de la cintura y hacerlos recorrer el salón al ritmo de Polca (no hacer pasos, solo el ritmo) marcar en el salón lugares para las paradas del tren, como: Matagalpa, Estelí, Jinotega. Detener la música y hacer que los niños corran al lugar que diga el profesor; ejemplo: Matagalpa.

Logros: desarrollo de la captación, coordinación, ritmo, aprecio y conocimiento de su país y origen de la danza que están interpretando.



PASO A PASO DE LA ENSEÑANZA- IRENE LOPEZ



b-El Bosque

Que los niños creen con su cuerpo imágenes del bosque: árboles, pájaros, mariposas, ríos, piedras. Con estas imágenes desarrollar movimientos característicos a cada personaje o elemento.

Seleccionar canciones apropiadas como; Nicaragua, Nicaragüita, Los Árboles, El Zanatillo.

Logros: desarrollo de la coordinación, el ritmo, la creatividad, la interpretación.

2.4 -Creatividad, Expresión e Interpretación

Realizar improvisaciones, utilizando: cuentos, leyendas, costumbres, tradiciones y danzas.

a. Los pregones de mi Tierra

Incentivar a los niños que se aprendan los pregones que escuchan en la calle, el mercado, etc. Utilizar canastos y abanicos de palma y que ellos se muevan al ritmo del pregón, o de la música seleccionada para esta dinámica. El abanico sirve para espantar las moscas en la venta, desarrollar con este ejemplo movimientos del cuerpo y en especial del torso y los brazos.

Ejemplo: Llevo cajeta de coco, de leche, manjar, coyooliitoo.

Logros: desarrollo de la expresión corporal, creatividad, la interpretación, el ritmo, la coordinación, la captación, y el autoestima.



b. los Aguizotes

La cegua, la mocoana, el cadejo, la muerte quirina, la bruja, el diablo, el padre sin cabeza.
Hacer actividades que involucren a estos personajes. Hacer que los niños conozcan los trajes y utilicen las mascararas. Visitar museo de los espantos en León.





El Gueguense o Macho Ratón

Utilizar en la clase, los chischiles y las respectivas máscaras de los diferentes personajes del Gueguense, ejemplo: Gobernador Tastuanes, Alguacil Mayor, El Gueguense, Don Forsico y Don Ambrosio, Escribano Real, Doña Suche Malinche, y Los Machos.

Logros: creatividad, expresión, interpretación, proyección, conocimiento del rico tesoro folclórico de nuestro país.

2.5 - Desarrollo del ritmo

Utilizar panderetas en piezas de marimba que sean fuertes y dinámicas, para marcar el ritmo.

La música del Palo de Mayo resulta excelente para el buen desarrollo del ritmo, la coordinación, y el conocimiento de nuestra cultura.

La música de El Gueguense y el respectivo uso del chischil, es ideal para desarrollo del ritmo.

Escoger para empezar el son del Gueguense que tenga el ritmo y paso más fácil de asimilar para los niños, ejemplo: El San Martín.

Sugerimos empezar a marcar el ritmo con la voz, después ir uniendo palmas, chischil y por último el paso del San Martín que para los niños resulta fácil asimilarlo.

2.6-El Profesor de Danza

El profesor de danza además de sus funciones como educador; es un organizador de la actividad cultural. Con su labor, contribuye a desarrollar en niños y jóvenes sentimientos estéticos, la imaginación, y la creatividad, el ritmo, la buena postura y el físico, la autodisciplina y la responsabilidad, así como el aprecio y conocimiento de su país.

El punto de partida para responder a todas esas exigencias, es la preparación personal del profesor. La investigación constante de literatura infantil; cuentos, leyendas, adivinanzas, rimas, canciones, danzas de las diferentes regiones, etc. La búsqueda de nuevas formas para realizar los mismos objetivos básicos, para que la clase sea siempre atractiva para niños y jóvenes. Saber seleccionar la técnica y metodología a usar para el nivel con el que trabajará.

Todo esto combinado con un conocimiento claro y sólido de la materia que imparte y una exacta planificación de la clase, logrará alcanzar sus objetivos y el contenido de los mismos.

El profesor deberá ser sensible, flexible, paciente, afectuoso y enérgico al mismo tiempo para que sea admirado y respetado. Deberá tener mucha imaginación, creatividad y capacidad de improvisar.

El maestro que no corrige individualmente, no es un buen profesor. Es importante que el profesor converse con el alumno que presenta algún problema, esto deberá hacerse fuera de la clase, sin interrumpir el trabajo general de la clase.

El maestro que imparte la clase sentado o de espalda a los alumnos, es un maestro rutinario y haragán. La participación del maestro hace de la clase una experiencia más enérgica, atractiva y dinámica.

Llamar por su nombre de cada alumno, exige del profesor una gran concentración, pero es sumamente importante para el buen desarrollo de la clase y la participación creadora entre el maestro y el alumno en la clase.

Para impartir una clase colectiva e individual al mismo tiempo, es importante organizar la clase en círculo, colocándose el profesor en el centro para de esta forma ver y corregir a todos por igual, y sin interrumpir la clase. Estar atento a las dificultades que presenta cada alumno, tratar de corregirlo y atenderlo sin interrumpir su clase ni a los demás alumnos, incentivándolos positivamente a que se esfuercen más para vencer los obstáculos.

3.- Sistema Sencillo para Crear una Danza

Para comenzar el montaje de una danza, deben realizarse una serie de investigaciones previas sobre la danza, que nos servirán de base para orientar de forma correcta los diferentes aspectos:

Analizar la danza. Origen de la danza, época en que se bailaba, quienes y donde se bailaba, la motivación, forma original, figuras y diseño coreográfico, situación socio-económica, pasos, estilo, movimientos, gestos, vestuario, elementos complementarios y accesorios.

b- Estudio y análisis de la técnica a aplicarse para facilitar el aprendizaje del baile.

3.1- Que es la coreografía

La coreografía es el arte de crear o inventar una danza, juntando una serie de componentes o elementos.

3.2-Elementos importantes para crear una danza

- Los bailarines-----Sin bailarines no hay danza. Por lo tanto es importante que durante las clases de danza se vaya preparando al alumno en función de la coreografía a montarse. A la hora de hacer un montaje coreográfico, se deberá tomar en cuenta el nivel del grupo con el que se va a trabajar.

-la música -----que una vez seleccionada, habrá que estudiar cuidadosamente su ritmo, contarla y dividirla en frase.

-la frase-----Es la organización del movimiento en diseño de tiempo. La buena danza, debe mostrarse con frases. Esta debe tener un principio y un fin, alzas, bajas y diferencias de duración para darle variedad. Es agotador un baile sin fraseo, sin descanso, pues convierte a la danza en un laberinto de movimientos sin descanso, pesados y aburridos, resultando agotador a la vista, al oído y a nuestra paciencia. Para fines prácticos la frase la dividiremos en tres puntos que son; punto alto en el principio, en el centro, o cerca del centro y al final. Estos puntos altos se logran por medio de dinámicas más fuertes o el aumento del movimiento.

Para mayor facilidad, la danza folklórica sencilla y con poca duración, se puede dividir en pequeños fraseos para darle mayor dinámica y organización al movimiento.



-la dinámica-----es la vida de la danza, es el ingrediente que pone sabor e interés a la vida y también a la danza. (lento, -suave- con fuerza- rápido-suave) hacen mas interesante una danza. Así mismo los contrastes bien utilizados son importantes en la danza. Si no hay contrastes, hay monotonía.

-El Gesto y el Acento-----El gesto y el acento son movimientos corporales que expresan acciones de la vida cotidiana. Se hacen gestos con las manos, dedos, cuerpo, torso, cuello, cabeza, hombros, pies. Ya sea moviendo todo al mismo tiempo o independientes, acentuando el movimiento para darle fuerza, elocuencia y belleza a la danza. Para que no resulte una danza mecánica y vacía.

Las manos es una de las voces mas elocuentes del cuerpo, , un gesto realizado solo con el cuerpo no demostrará fuerza a menos que las manos también participen complementando así el movimiento y el gesto,

utilizando estos movimientos igual como si fueran palabras, comunicándose sin hablar, acoplándose y moviéndose al mismo ritmo que los demás.

Los pies son una parte muy expresiva de nuestro cuerpo, bien utilizados pueden llegar a ser tan elocuentes como las manos

Para que el gesto y el acento en la danza folclórica resulten fluidos y bellos, debe salir de adentro de nuestro cuerpo, del corazón, con emoción y orgullo.

Es necesario saber y tener en cuenta el poder del gesto o movimiento pequeño, los directores de grupo se inclinan demasiado a emplear grandes movimientos y gran energía en el uso de todo el cuerpo y nunca piensan que aislar las distintas partes del cuerpo les dará mayor expresión.

PASO A PASO DE LA ENSEÑANZA- IRENE LOPEZ

-La motivación: En las danzas folklóricas encontramos todo tipo de motivaciones para montar una danza: de religión, de magia, de cacería, de cosecha, de pantomima, de animales, de diversión, el galanteo.

En cuanto a las formas también hay una gran variedad: hay danzas individuales, colectivas y de parejas sueltas y agarradas, independientes o interdependientes.

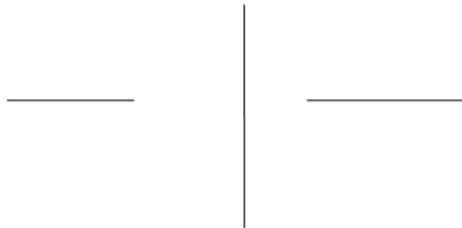
3.3- La Proyección Escénica

-El diseño---simétrico y asimétrico (2 DIBUJOS)

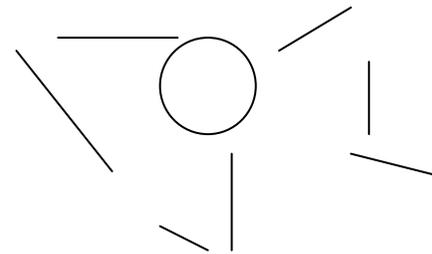
Un diseño Simétrico hace una coreografía aburrida, sin contrastes, sumamente elemental.

Por eso es necesario contrastar en una misma danza los movimientos simétricos con asimétricos.

Ejemplo: Posición Simétrica



Ejemplo de posición Asimétrica



-los niveles: Son muy importantes ya que le agregan dinámica y contrastes a la danza.

Ejemplos: acostados, sentados, hincados, en cluquillas, de pie, en punta.

-el espacio y las direcciones: (1 DIBUJO)

Hay dos formas de distinguir el espacio: una es el espacio personal, que es el que rodea al bailarín y llega hasta donde puede llegar su cuerpo. El espacio general se refiere a toda el área que dispone el danzante para bailar.

Otro de los ingredientes a tomar en cuenta a la hora de crear una danza son las direcciones: diagonal, centro, adelante, atrás, lateral izquierdo y lateral derecho.

-utilización de la voz y la proyección escénica

Contar en voz alta forma una gran disciplina mental, desarrollando la concentración y la seguridad en si mismo dando por resultado una buena “Proyección Escénica”

Sin embargo el conteo tiende a distraer al bailarín del movimiento y sentimiento, proyectándose de manera mecánica, llegando a utilizar tan obsesivamente la técnica, que pierden de vista el objetivo, que es la comunicación.

Se hace necesario contar desde el principio para aprenderse la sucesión de movimientos en el espacio y como ejercicio para desarrollar la imaginación y la captación en el alumno. Se cuenta el pulso o medida del tiempo de la música integrándosela al movimiento.

PASO A PASO DE LA ENSEÑANZA- IRENE LOPEZ

Una vez adquirida esta disciplina, es importante que el alumno escuche y se acostumbre a bailar con el pulso y el sonido de la música. Que identifique el principio y el fin de la frase, que su oído y cuerpo memorice estos sonidos, para que la expresión no sea mecánica, que sea capaz de captar el ritmo por conteo primero y por oído después.

Esta disciplina puesta en práctica desarrolla un gran poder de concentración que conlleva a resultados insuperables “la proyección escénica” que no es mas que una combinación de concentración y seguridad en si mismo. Agnes de Mille.

- los congelamientos

Es la falta de acción, la ausencia de movimiento le agrega excitantes características a la danza, esta acción de uno, o dos bailarines, o de todo el grupo.

-la limpieza

Una vez hecha la coreografía y fijado los movimientos, el fraseo y el conteo, se procederá a limpiar la coreografía. Esto consiste en ir corrigiendo paso a paso todos los detalles: la evolución y coordinación en el espacio de las figuras coreográficas, la coordinación de pasos y movimientos de cuerpo, manos, faldas, abanicos, canastos, etc. Esta parte es mejor hacerla sin utilizar la música, solo marcando y contando la sucesión de movimientos en el espacio y corrigiendo la evolución y coordinación de las figuras, el estilo, los pasos y movimientos generales. Repetir todo integrando la música.

3.4-Como escribir una danza (1 DIBUJO)

En 1879-1958 el Húngaro Rudolf Laban, desarrollo un sistema de escribir la estructura de un movimiento describiendo las direcciones en el espacio. A partir de entonces muchas formas de anotar la danza han sido creadas.

PASO A PASO DE LA ENSEÑANZA- IRENE LOPEZ

Este sistema es una forma importante de registrar la coreografía y hace más fácil el trabajo del montaje. Es el que nos guiará como y hacia donde moveremos a cada bailarín. Sugerimos ir armando por frase como si fuera un rompecabezas, va íntimamente ligado con el guión.

El Guión

El guión es la descripción escrita de los que vamos dibujando en el espacio

A continuación ejemplo de escritura de una danza folclórica nicaragüense, y su respectivo guión.

Música de marimba: EL SAPO-----duración: 3 minutos

Conteo de la Música: debe contarse completa. Aquí, solo una muestra de cómo hacerlo.

Zapateado: 8-8-8-6 = 22

Sencillo: 2+8+8

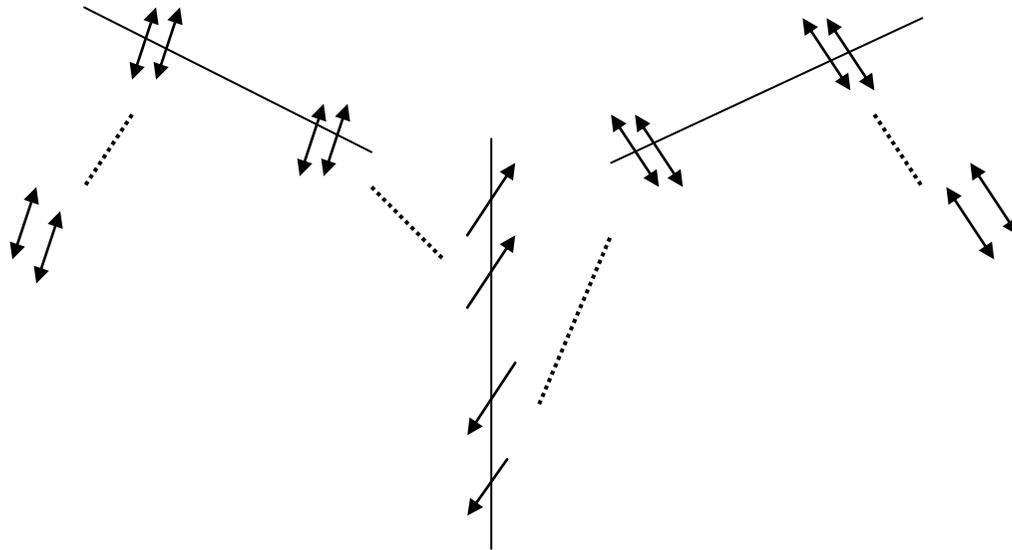
Dos parejas salen zapateando con pie derecho de la diagonal derecha hacia el centro del escenario

Dos parejas salen zapateando con pie izquierdo de la diagonal izquierda hacia el centro del escenario.

Las dos primeras parejas llegan al centro en **16** tiempos, los otras dos llegan a su lugar en **8** tiempos.

Y se colocan en el centro en una diagonal zapateando en **6** tiempos, y utilizan los **2** tiempos restantes para dar una vuelta a la derecha y separarse. Con paso sencillo, hacen grupo de mujeres a un lado y grupo de varones al otro lado en **8** tiempos. Se congelan las mujeres en **4** en estos mismos **4**, los varones hacen evoluciones en el espacio adornando sus pasos.

EJEMPLO DE LA ESCRITURA DE LA DANZA



Sugerencias para el trabajo creativo en los colegios

En Nicaragua el profesor de danza en los colegios, tiene que ingeniárselas para hacer el trabajo coreográfico con los niños, ya que a menudo trabajan al mismo tiempo con grupos de principiantes y avanzados. Por otro lado las exigencias de la dirección donde trabaja, es que la

Participación de los niños sea por igual sin importar la diferencia de nivel y conocimiento de los participantes.

Esta diferencia hace más difícil el montaje de una danza, resaltando una serie de errores en la puesta en escena.

Para estos casos sugerimos lo siguiente:

Hacer dos y hasta tres grupos coreográficos dentro de la misma coreografía.

1. con los avanzados se harán los diseños coreográficos más complicados, así como los pasos que manejan mejor que los principiantes, y serán los que más se desplacen en el espacio, desarrollando la parte más dinámica de la coreografía.
2. con los principiantes, hacer la parte más fácil con un solo paso, o con solo movimientos del cuerpo. Los niños pueden ser colocados en el fondo, en las laterales y en determinado momento desplazarlos al centro y adelante, también pueden estar sentados, o de pie, haciendo diferentes movimientos con los brazos, chischiles, canastos, abanicos, etc.,
3. a los niños menores de 10 años no hay que ponerlos hacer lo mismo que hacen los adultos, aunque todo mundo diga “que lindos.” Todo niño se ve lindo y gracioso arremedando o pretendiendo hacer lo que hacen los adultos y profesionales pero esto casi siempre resulta ridículo.

3.5-Los Errores en la Interpretación y Puestas en Escena

- la repetición o redundancia

La danza debe tener relación con el tema o música pero no debe repetir coreográficamente lo que ya el compositor dice en su música (panfleto) tampoco debe hacerse una fotografía o película.

- Falsificar y obligar aplausos

Los cierres de espectáculos que obligan al público a unirse a los artistas forzando los aplausos, los gritos, cayendo en un cierre sin sentido ni verdad.

1. los interpretes o reproductores del folclore
2. las expresiones del pueblo y la cultura académica

ENSEÑANZA DEL TRABAJO PRÁCTICO

Teniendo en cuenta la necesidad de un material técnico e histórico que oriente y facilite el trabajo de los instructores de danza en general nos hemos propuesto con este trabajo desarrollar nuestras propias formas y valores culturales, esclareciendo dudas y logrando una veracidad tanto histórica como técnica.

Esta serie tendrá en su contenido las técnicas, pasos, figuras, música, estilo y características del baile así como su evolución histórica.

Las danzas descritas en este libro pueden ser enseñadas en los grupos de aficionados, en primaria y secundaria, educación superior, universidades, bailarines y coreógrafos.

Antecedentes Históricos de Nuestras Danzas

No es tarea fácil descifrar como y cuando empezamos a bailar de la forma como lo hacemos ahora, ya que la riqueza y variedad de danzas, ritmos y movimientos introducidos por los españoles durante la Colonia, fueron gestando una danza nueva con la perdida en algunos casos, o la transformación en otros, de los pasos y antiguos ritos ceremoniales indígenas

Durante la Colonia, los españoles nos trajeron danza que en ese tiempo estaban de moda en España y en el resto de Europa, las cuales se fueron mezclando paulatinamente con las danzas nativas, adoptando pasos, formas y estilos, lo que fue originando una nueva forma de danzar.

Entre las danzas que nos trajeron los españoles están:

-pavana, contradanza, gavota, minueto, gallarda, rigodón, morisca y algunas más.

PASO A PASO DE LA ENSEÑANZA- IRENE LOPEZ

Todas llamadas danzas de salón y danzas populares. Se bailaban en las fiestas de los españoles ricos. Los indios sirviente y los negros esclavos de las casas ricas veían esos bailes y los imitaban.

Asimismo, los españoles trajeron a América, junto con sus danzas, la música, instrumentos, vestuario y accesorios de moda en la península, difundiendo su uso entre las poblaciones americanas.

Continuamente llegaban de Europa nuevas danzas, las que se iban mezclando con los ritmos ya existentes y sufrían transformaciones en cada lugar al que iban llegando, para adecuarse a las propias características, adquiriendo nuevas formas, pasos, estilos, nombres, vestuario y accesorios con el bailante iba adornando cada danza. Aparecen así, adornos y parafernalias que ya fusionados con los que usábamos antes, dieron paso a la variedad de elementos complementarios y a diferentes atavíos como: sombreros, abanicos, cintas, flores, rebozos o tapados, chischiles, plumas, etc.

En Nicaragua, al igual que en otras partes de América, las danzas fueron adquiriendo características propias y para finales del siglo XVII y durante XVIII se establecieron la mayoría de las danzas que bailamos actualmente: El Gueguense, El toro guaco, El gigante, las inditas, las negras y muchas danzas más.

Otro hecho muy importante fue el aporte de los esclavos negros pues ellos transplantaron su música, danzas y formas de expresión y las mezclaron con la culturas americanas, para enriquecerlas con los ritmos y movimientos de sus pasos e imprimirles, a la mayoría de nuestras danzas actuales, la riqueza de la polirritmia africana.

Analizando todo lo anterior me atrevo a decir que en nuestras danzas se ven todas las características del mestizaje enriquecidas por los ritmos y movimientos de las culturas africanas y afro-americanas.

LAS DANZAS DE MARIMBA

Si atendemos al surgimiento de los sones de marimba con los ritmos, movimientos y pasos de la danza se empezó a dar a finales del siglo XVIII. Para entonces, la ejecución de la marimba se extendía y los nativos fueron aprendiendo a usar este instrumento musical. Simultáneamente, a las danzas se incorporaban las expresiones indias, mestizas, criollas, mulatas y negras para dar paso al nacimiento de una nueva música y una danza con características propias.

Desde el pasado colonial hasta el presente, el son de nuestra marimba ha sido transmitido de generación en generación por medio de la imitación y la repetición. Aunque nuestros sones o jarabes han sufrido modificaciones tanto en su música como en la interpretación danzaría, han conservado a través del tiempo las características esenciales del mestizaje y de las formas, movimientos y ritmos de los africanos.

Son manifestaciones eminentemente sociales, ya que propician reuniones familiares y de amigos, y se bailan por cualquier motivo y en cualquier lugar, basta que estemos en una fiesta y pase un marimbero por la calle para que lo hagamos entrar y disfrutemos de la música y la danza. También están presentes en diversas actividades: ferias fiestas patronales, presentaciones artísticas, etc.

Estos ritmos están dotados de gran energía, armonía y cadencia. Constituyen actualmente una de las manifestaciones culturales con más arraigo popular. Mantienen su mayor fuerza expresiva en Masaya, Carazo y Managua aunque, a partir de 1965, se han ido esparciendo por casi todo el territorio nacional.

LOS PASOS

Cada uno de los pasos que a continuación describiremos, tienen entre dos o tres **combinaciones** y alguna que otra **variante** a las que se les agrega el adorno, piquetes y sabor que juntando todo le imprimen dinámica, energía y fuerza a la ejecución danzaría.

Combinaciones ---son las que sirven para combinar, mezclar y unir la ejecución de los pasos con la evolución en el espacio.

Variante—se usa para variar o cambiar el mismo paso para este parezca diferente.

Las danzas de marimba tienen tres pasos:

1. Sencillo o básico: su raíz puede estar en el contrapás de los indios. Presente en casi todas las piezas de marimba.

El paso sencillo ó básico en esta danza no es más que mover alternadamente los pies, levantando talón del pie de atrás y el de adelante se pone el pie completo.

Posición Inicial:

Mujer: palmas abiertas sobre la cintura (2 fotos varón y mujer)

Varón: palmas cerradas sobre la cadera

Pies: posición normal

- levantar pie derecho y ponerlo adelante completo, levantar talón izquierdo y—avanza poniendo pie adelante completo---levantar talón derecho y---- avanza poniendo pie adelante completo, levantar talón izquierdo y -----avanza poniendo pie adelante completo.

PASO A PASO DE LA ENSEÑANZA- IRENE LOPEZ

(4 fotos del paso sencillo)

En este paso es muy importante la flexión de las rodillas de ambos ejecutantes en el hombre se acentúan un poco mas. Si las mantienen rígidas, la cadencia y estilo de la danza cambia.

a- Las combinaciones de este paso son:

- Paso sostenido---es el que se hace sin desplazarse
- Paso atrás-----en este caso hay que tener mucho cuidado en que el peso del cuerpo se mantenga en el pie de atrás y que los talones en el pie de adelante se levanten alternativamente al dar los pasos atrás y desplazándonos lo más que el paso permita, pero sin exagerarlo ni saltarlo.

(2 fotos paso atrás)

- Vueltas: cerradas o personal y abiertas o general

.Cerrada Derecha-- sin abrir mucho los pies y sin gran desplazamiento.

Uno ---pie derecho da un paso lateral hacia la derecha, dos--el izquierdo se le une, tres derecho paso lateral, cuatro--- izquierdo se le une. Se hace igual para la izquierda.

Abierta : los pasos son los mismos que en vuelta cerrada . En este caso los pies se separaran y desplazaran más rápido para abarcar mas espacio.

b - Paso Sencillo con desplazamiento, conteo y música:

Uno- derecho

Dos – izquierdo

Tres – derecho

Cuatro- izquierdo

Podemos marcar en dos, cuatro, u ochos y combinar con las variantes: sostenido, vueltas, y atrás de acuerdo con el ritmo de la música.

c -Diferencia en el paso del varón

Conforme el avance del aprendizaje el varón irá marcando la diferencia de la danza, dándole mayor fuerza y vistosidad a su ejecución, adornando el paso e imprimiéndole su propio estilo.

2. Zapateado: puede tener su origen en el zapateado gitano. Está presente en las piezas que, por sus ritmos, tienen aires más alegres y que he clasificado como jarabes.

El paso zapateado es el paso más fácil, por eso sugerimos que la clase para niños y adultos se inicie con este paso. La practica de este paso al inicio, facilitará al alumno el aprendizaje de los otros pasos.

Posición inicial

-Brazos----- igual que en el paso sencillo

-Pies-----Se inicia colocando el pie derecho apoyado en el metatarso, levantar levemente talón, el peso del cuerpo en el izquierdo.

PASO A PASO DE LA ENSEÑANZA- IRENE LOPEZ

La flexión de rodillas en este paso, como en los otros es también muy importante. Ambas rodillas se mantienen flexionadas durante la ejecución del paso, si se ponen rígidas, la cadencia y estilo de la danza se pierde.

(2 fotos zapateado de mujer)

La mujer: dar paso lateral derecho, deslizando el pie izquierdo hasta unirse con el derecho. Y así sucesivamente, hasta marcar cuatro u ocho a la lateral derecha y cuatro u ocho a la lateral izquierda de acuerdo a la música.

(la mujer desliza el pie hacia la lateral, el varón lo levanta)

a-Las combinaciones de este paso son:

- sostenido—el que se hace sin desplazarse, cuidando de marcar el paso ya sea derecho o izquierdo sin moverse del lugar. Esta variante es muy usada cuando se baila de pareja y tanto el hombre como la mujer la utilizan para dar tiempo y reunirse para zapatear juntos.
- medios giros----- girar derecha, girar izquierda. Se puede hacer en línea recta, o en círculos, cambiando de dirección, los pies y el cuerpo.
- giros completos--- derecha e izquierda, ir girando hasta completar una vuelta entera Se pueden hacer contando, ocho, cuatro y dos hacia la derecha y lo mismo hacia la izquierda de acuerdo a la música.

b.- Desplazamiento con conteo y música

- 1 - pie derecho levantado-- desplazamiento a la lateral derecha-----ocho, cuatro, o dos
- 2- pie izquierdo levantado- --desplazamiento a la lateral izquierda---ocho, cuatro, o dos

Siempre al desplazarse con conteo o con la música se acentúa el tiempo fuerte del compás cada vez que se cambia de pie. El pie no debe levantarse al hacer el cambio.

De acuerdo al avance en el aprendizaje dar libertad al alumno para que combinen libremente los pasos y sus variantes ya sea contando o de acuerdo a la música.

c- Diferencia en el paso del varón

-a diferencia de la mujer, el varón, coloca el metatarso derecho o izquierdo un tanto mas adelante del otro pie y lo tira hacia delante conforme el avance, levantándolo un poco.

2 fotos de varón zapateando)

-igual que en el paso sencillo, una vez que el alumno domine el paso zapateado podrá lucirse acentuando el taconeo y brillando especialmente durante la ejecución del paso.

- la flexión de las rodillas al hacer este paso en ambos ejecutantes es muy importante, siendo una de las características mas sobresaliente en la ejecución de esta danza.

3. Cruzado: De posible procedencia Africana. Presente en muy pocas piezas del repertorio de marimba.

En países americanos donde la presencia africana fue muy fuerte (Cuba, Panamá y Colombia) encontramos el paso cruzado con las particularidades propias del país, pero conservando algunas características de las danzas africanas.

El paso cruzado es el mas difícil de aprender, por eso se sugiere que se enseñe de último ya que este requiere ya de cierta practica.

Posición inicial

-posición de brazos igual que en paso sencillo

El paso consiste en poner un pie por delante o por detrás del otro sin cruzarlos mucho

-Iniciar avanzando hacia la derecha con pie izquierdo adelante apoyado completo, pie derecho atrás apoyado en el metatarso, no levantar mucho el metatarso.

-dar paso avanzando lateralmente cuidando de no cruzar mucho los pies, flexionando ambas rodillas alternadamente, cambiando el peso del cuerpo conforme se va avanzando.

Empezar contando ocho con cada pie y de acuerdo al avance, hacerlo en cuatro y dos.

-para hacer el cambio, levantar levemente el pie de atrás, pasarlo adelante marcando el i i ... permitiendo cambiar de movimiento y de dirección.

Es importante cuidar de que los movimientos y cambios en la mujer no sean bruscos, que estos se mantengan fluidos y ligados evitando el movimiento exagerado de caderas.

(3 fotos inicio de paso cruzado)

a- Las Combinaciones de este paso son:

- sostenido---- sin desplazamiento, cuidando de marcar el paso en el mismo espacio sin hacer cambios o cambiando el pie de atrás hacia delante marcando el i...cada; dos, cuatro u ocho de acuerdo a la música y a la dinámica que se le quiera imprimir
- medios giros – desplazamiento lateral marcar el i... girar el cuerpo y los pies sin cambiarlos de posición, avanzando en línea recta, o desplazarse en diferentes

PASO A PASO DE LA ENSEÑANZA- IRENE LOPEZ

direcciones en el espacio, marcando cada dos, cuatro u ocho, de acuerdo a la música y dinámica que se le quiera imprimir.

- vueltas izquierda y derecha --- pie izquierdo adelante apoyado completo, pie derecho atrás apoyado en el metatarso girar hacia la izquierda. El pie de adelante es el que dirige la trayectoria de la vuelta, el pie de atrás es el que hace girar el cuerpo y los pies. Hacer cambio de pies y girar a la derecha, marcar en dos, cuatro y ocho, de acuerdo a la música y dinámica que se le quiera imprimir.

b. -desplazamiento con conteo y música.

El desplazamiento con música y / o contando se podrá empezar haciéndolo en línea recta, o en círculo alrededor del salón y desplazamiento libre en diferentes direcciones, en conteo de ochos, cuatro o dos.

(3 fotos en línea recta o círculo)

c.- Diferencia en el paso del varón

En este paso el varón se desplaza más en el espacio, adornando sus pasos, haciendo una pequeña flexión de las rodillas en cada cambio de pie lo que hace sin levantar mucho este.

Cada movimiento de los pies lleva un juego de rodillas en ambos bailarines, en el varón es el que más acentúa el marcado dándole un estilo único a la danza, no permitiendo el movimiento exagerado de caderas y manteniendo los movimientos fluidos y ligados, la mujer lo hace igual pero más suave.

d.- Sugerencia para los tres pasos

Se sugiere usar una sola pieza musical y no pasar a otra hasta que el alumno halla asimilado: los pasos, los cambios, el ritmo, medida de las frases, aire y tiempo de la danza, etc. Una vez logrado esto, debemos ir cambiando la música mas frecuente con el fin de enriquecer su conocimiento e interpretación.

A medida que vamos avanzando en el aprendizaje de los pasos, debemos incentivar a los alumnos a que utilicen y combinen libremente los tres pasos, poniendo la música adecuada para esto.

e. Los Piquetes o Adornos de los Pasos

Cada pieza se adorna o condimenta diferente. No es lo mismo bailar “La Danza Negra”, que “El Sapo”, “Los dos Bolillos” o “El Acuartillado”, “Las Muchachas”, o “El Mate Amargo”. Unas se bailan; zangoloteadas, otras jamaqueadas, otras valseaditas, algunas chancleteadas o taconeadas y otras tiecesitas o asentaditas como almidonadas, a algunas se les pone más piquetes en el lenguaje corporal y en otras los adornos de los pies son muy importantes.

Para esto es importante que los alumnos dominen bien los pasos y movimientos.

Aquí se recomienda, que conforme el avance del aprendizaje, debemos dejar que los alumnos improvisen, utilicen y combinen libremente un movimientos con otro. Esto les dará soltura, permitiéndoles desarrollar su propio “estilo”. El estilo es lo mas importante ya que es lo que distingue al buen bailarín

4.2 -LA EJECUCION DE LA DANZA.

En nuestras danzas de marimba está presente el galanteo del varón a la mujer, insistente y caballeroso. El varón la sigue, sube y baja los brazos, voltea las manos, mueve los dedos, baja la cabeza, se agacha y la mira, utilizando todos estos movimientos como si fueran palabras. El baile del varón es fuerte y agitado, se muve alrededor de la mujer, a veces taconeando sosteniendo el paso sin moverse del lugar hace evoluciones con su cuerpo y expresa todo un lenguaje gestual. Ella acoplándose y moviéndose al mismo tiempo y ritmo de él, con movimientos fluidos, suaves y cadenciosos, moviendo falda, abanico o rebozo, le acerca, se aleja, inclina el torso o cabeza, lo mira, marcando el ritmo de la danza.

Son danzas que expresan un hondo sentido mágico, todo un ritual de identidad, meneando pies, manos, faldas y cabeza a diferentes ritmos y, al mismo tiempo, coordinados con la danza para conservar, de esta forma, la amplia y complicada elaboración rítmica hereda de de los africanos.

Es una danza llena de armonía y con un tanto de coquetería recatada de la mujer que se siente seducida por el hombre que baila a su alrededor con giros y evoluciones, remates y cruces continuos llenos de gracia, agilidad y destreza.

Antes era el hombre quien primero salía al ruedo e invitaba a la dama a bailar. Ahora, debido a la influencia de El baile de negras, lo hacen indistintamente la mujer o el hombre. Cuando el varón invita, lo hace con ademanes de la cabeza y le abre los brazos llamándola al baile.

Cuando es la mujer quien invita, lo hace por medio de un ademán de la cabeza o de una seña con el abanico o el rebozo.

En la mujer el hecho de combinar el movimiento de la falda con cualquier otro de los elementos (abanico o rebozo) o sostener la falda con ambas manos, enriquece la ejecución y ayuda a resaltar los movimientos del cuerpo, los cambios de ritmo y los acentos de la música. Aunque la bailarina no levanta muy alto la falda, ni el abanico, lo hace más con mucha gracia, de forma casi estática, lo que da a sus movimientos mayor armonía.

4.3-LAS PIEZAS DE MARIMBA Y SUS PASOS

La característica mas importante de la música folclórica es la creatividad con que cada músico la va interpretando, pues coexisten partituras musicales sino que las piezas van pasando de un músico a otro por medio de la imitación y practica, lo que hace que una misma pieza sea interpretada de diferente manera cada vez. Claro que hay trozos que con el tiempo pasan definitivamente a formar parte de las piezas, aunque éstas sufran las lógicas modificaciones de los intérpretes.

A continuación lista de las piezas de marimba mas populares y mas ejecutadas por los bailarines.

Guía de Ejecución de los pasos

1. AQUELLA INDITA ---paso sencillo y zapateado

- a.- inicia con paso sencillo---se marcan 100 pasos siguiendo el ritmo y tiempo de la música.
- b.- sigue paso zapateado---se marcan 16 zapateados lateral derecha, 8 lateral izquierda y 4 vuelta con paso sencillo.
- c.-con paso sencillo se marcan 16 pasos para terminar.

a medida que se va ejecutando el paso sencillo se van marcando vueltas; lentas y rápidas, paso sostenido y para atrás, agregándole los movimientos corporales, los cambios de ritmos y acentos de la música, enriqueciendo de esta manera la ejecución.

-Esta pieza esta dividida en 4 frases de paso sencillo, al inicio. Dos frases de zapateado, combinada con sencillo. Y al final una frase de paso sencillo.

2. EL SAPO-----paso zapateado y sencillo

- a - Inicia con zapateado-- derecho y se marcan 7 con pie derecho hacia la lateral derecha, cambiar de pie y marcar 8 hacia la izquierda, cambio de pie y se marca 8, a la derecha cambio de pie y marcar 6 a la izquierda , y 2 en vuelta con paso sencillo.
- b sigue paso sencillo-- se marcan 41 pasos siguiendo el ritmo y tiempo de la música.
- c se repite el zapateado y se marcan 8 derecha, 8 izquierda, 8 derecha, 6 izquierda, y 2 en vuelta con paso sencillo.
- d- con paso sencillo se marcan 43 pasos siguiendo el ritmo y tiempo de la música.
- e- termina marcando el zapateado 8 derecha, 8 izquierda, 8 derecha.

Durante la ejecución del paso sencillo se deben marcar vueltas lentas y rápidas, paso sostenido y paso hacia atrás. En los zapateados de pueden hacer vueltas y sostenido.

3.- LA CASA DE LA SUEGRA....



CREADO Y ELABORADO POR IRENE LOPEZ EN EL AÑO 2003
REVISADO Y CORREGIDO – AÑO 2013-2014
ULTIMO REVISADO EL 15 DE MARZO DEL 2016.

Este trabajo está sujeto a completarse de acuerdo a procesos continuos de investigación.