ITM 2019
Instituto Territorial de Música y Artes Creativas
Ejército de Salvación

MINISTERIO DE DANZA

Jamir Arguedas
Francisca Carrizo
Kellyn Thornburg

INTRODUCCIÓN

Este material es creado con la intención de ayudar en la formación de nuevos ministerios artísticos, en este caso, de la Danza primordialmente. Repartiéndolo a cada cuerpo para dar el pie de inicio a la creación de estos, para todos aquellos que no saben cómo comenzar. Preparar artistas con un corazón de adorador, apasionados por hacer de la danza una columna ministerial en las artes dentro de la iglesia y dispuesto a romper esquemas buscando día a día la unción creativa de
Dios.

El enfoque es la exploración de que por medio de la danza podemos expresas historias con la expresión de nuestro cuerpo. Empezaremos a entender como el cuerpo se mueve a través del espacio y comenzamos a descubrir componentes técnicos básicos de la danza

1.- Niveles de espacio, altura, medio y bajo

2.- Movimiento musical en cuanto al ritmo

3.- Postura

4.- Extensión de miembros

Definición de la danza.

Se trata de la ejecución de movimiento al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones. Se estima que la Danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad.

En la Iglesia la danza se le considera como "danza Interpretativa", pero tiene el mismo significado, lo gran diferencia es que las expresiones, sentimientos y emociones, van en una misma dirección, sin importan la persona, lugar, o tipo de danza; la dirección siempre estará por y para Dios. Cada movimiento y expresión debe mostrar a Dios, y es ahí nuestra gran responsabilidad, ya que no consiste, solo en crear una coreografía, sentir y expresarla; sino que tenga coherencia con la letra, y que el espíritu de cada participante este direccionado en el mismo foco, para poder ser de bendición a la congregación, y llevar el mensaje que interpretaremos con nuestro cuerpo.

Una de las cosas más lindas de la danza, que nos permite expresar con todo nuestro cuerpo, desde la puntas de las pies hasta nuestra cabeza, y es ahí, donde debemos aprovechar esta posibilidad para adorar a Dios.

Nuestro gran referente bíblico sobre la danza es David. En la biblia no es muy mencionada la danza. Menos de 20 veces se hace mención a la danza en toda la Biblia, pero de todas ellas tan solo tres o cuatro se menciona la danza ante Dios. Que son:

-En 2ª Samuel 6:12-22 David tras sacrificar un toro y un carnero a Dios, danzó lleno de alegría al ver que el arca del pacto de Dios había llegado a la ciudad de Jerusalén, comenzó a bailar por las calles al ritmo de la música de celebración que acompañaba la travesía del arca.

-Miriam, la hermana de Moisés, en Éxodo 15:20 danzó junto con otras mujeres y cantó de alegría por haber sido el pueblo liberado de la esclavitud de Egipto.

Se menciona en la biblia por danza como celebración y alegría. Es importante mencionar. Que actualmente existen diferentes estilos de danza no solamente como celebración, alguno de ellos son:

Danza Hebrea, Celta, Afro, Litúrgica, Ministerial, Profética, Guerra espiritual, Sanidad, entre otras.

La danza dentro de las artes es una de las ramas más relevantes de la expresión poética, es bueno que nosotros al momento de formar el ministerio pensemos en estas mismas definiciones, pero agregándole a Dios siempre como objetivo primordial.

Para el Líder

El líder debe ser una persona comprometida con el programa a desarrollar, ya que una vez iniciado se debe llevar a cabo con la mayor responsabilidad y entusiasmo. Lo más relevante a la hora de formar el grupo, es fortalecer las relaciones humanas con cada integrante, e ir haciendo del grupo un ambiente grato para trabajar, teniendo eso en cuenta las demás cosas se hacen más amenas. Generalmente la participación del grupo va de la mano con las actividades del cuerpo pertinente, por lo tanto, es primordial la comunicación con los Oficiales Directivos, por que, cada presentación, va exigiendo su tiempo adecuado de preparación, más aún cuando es un grupo en formación.

Como líder, es primordial ser extrovertido a la hora de trabajar, e ir variando en estilos, para ir buscando el fuerte de tu grupo. Si a veces te es complicado

buscar o crear una danza, por tiempo o porque la razón que fuera, es bueno apoyarse también de tu grupo, los integrantes de este puede ser una gran ayuda la hora de buscar, y sirve para que se sientan más integrados.

Una muy buena herramienta para comenzar, es YOUTUBE, sobre todo para iniciar el ministerio, es un gran aporte.

Es bueno considerar que la danza, es abierta para todo público, ya sea en edad o género, aunque por lo general es más por mujeres, es más que nada, porque se utiliza la danza "tradicional", pero existen diversos estilos que uno puede indagar con su grupo si desea o existen participantes hombres en su ministerio.

Listado de algunos estilos que se pueden considerar actualmente.

1.- Danza con implementos: Puede ser danza contemporánea, danza clásica, o danza urbana entre otras, donde se le agrega a la coreografía implementos tales como: mantos, streamers, banderas, pandero, alas, lluvias, entre otras. Principalmente cada implemento tiene su propio significado y función en el ámbito cristiano, que por lo general no se es muy utilizado en la iglesia, más que nada se utiliza para variar en las presentaciones, pero su función original; cada implemento incluso hasta el color define algo dentro de la interpretación de la danza.

2.- *Danza Contemporánea*: Es primordialmente la combinación de la danza clásica con la modernidad, enfatiza el proceso de la composición sobre la técnica. Busca trabajar en/con el cuerpo, a través del aprendizaje de la técnica reléase (cuerpo y mente), con el fin de integrar nuevas formas de moverse, desarrollar la conciencia corporal y la propiocepción. Se entrena fuertemente la musicalidad y el desarrollo técnico llevando al cuerpo a trabajar a fondo todas sus capacidades.-

3.- *Danza Urbana:* Nació en contraposición a la danza clásica o danza de salón, podría decirse que es una "deformación" de las danzas más clásicas, como el ballet o el jazz debido a que se utilizan pasos propios de esos estilos, pero con algunas diferencias técnicas y sobre todo por la importancia que se le da a la actitud individual de cada persona.

Como su nombre lo indica, la Danza Urbana nació de lo Urbano, es decir, de un grupo de personas que vivían en la ciudad, generalmente este grupo de personas vivían en zonas muy pobres y utilizaban la Danza Urbana mayormente en forma de protesta por injusticias, peticiones, y respeto por los derechos del grupo social afectado. Era la instancia en donde hombres

y mujeres expresaban de forma pacífica lo que les aquejaba (Es por esto que a la Danza Urbana también se le denomina "Danza Social")

¿Por qué entonces llamar a este ministerio "Danza urbana" y no "Coreografía"? Es simple, estamos acostumbrados en el Ejército de Salvación a asociar la danza con ritmos lentos y algo más "Interpretativo" y a la palabra "Coreografía" se le asocian ritmos más rápidos y alegres, pero esto no es así, veamos algunas definiciones:

- Danza: Es sinónimo de la palabra baile y significa mover el cuerpo al compás de una música, siguiendo generalmente una Coreografía.
- Coreografía: Literalmente significa "Escritura de la danza" y corresponde al conjunto de pasos y figuras que se ensamblan para cierta canción o música.

Entonces, una Danza es cualquier tipo de baile (existen millones de estilos: Jazz, Street jazz, Contemporáneo, Moderno, Hip hop, Dancehall, House, Salsa, Cumbia, Folclórica, etc.) existente por lo que es un concepto muy general, es necesario tener la noción de que estilo (o estilos) se está bailando debido a que cada estilo conlleva consigo técnicas y actitudes que lo diferencia de los demás.

La Coreografía es la partitura de la danza, pero en vez de tener el pentagrama y las notas, posee las figuras y los pasos (una figura es una posición que forman los bailarines durante la danza) a realizar, por lo que al decir coreografía no estamos aludiendo a ningún estilo de baile

Ahora, la Danza Urbana es un conjunto de estilos que tienen la característica enunciada al inicio de esta sección. Existen muchos estilos que caen en esta categoría, en el manual veremos solo 4: Hip Hop, Dancehall, Reggaetón/Street Jazz y House. Estos estilos dieron origen a muchos otros (por ejemplo: el Hip Hop dio origen al Locking, Stoping, Break Dance, Waving, Toprock etc.), por lo que aprender estos estilos es una buena introducción para aprender y aplicar diversos estilos en sus iglesias.

Como la Danza urbana es un baile social, el tiempo y la época afectan en gran manera a la forma en que se baila o en los pasos que se ejecutan (ya que constantemente se van creando más y más pasos que vienen de la creatividad de las personas que bailan) debido a que la sociedad va cambiando a lo largo del tiempo.

Como cristianos es necesario saber la historia de cada estilo que bailamos, saber el origen y significado es esencial para bailar con consciencia de lo que se hace y entender porque no es algo malo lo que hacemos. A continuación, se presentará un breve resumen del origen de los 4 estilos a

tratar, el deseo es seguir investigando, seguir aprendiendo y seguir comprendiendo este basto y hermoso mundo de la danza.

El Hip Hop

El hip hop nació en Estados unido en el condado de El Bronx a mediados de la década los 70, en esa época el condado era un lugar muy pobre, la delincuencia, el narcotráfico y la violencia era muy común en ese lugar, también se caracterizaba por albergar a personas afroamericanas (personas de color) por lo que la discriminación y el maltrato hacia ellos era frecuente.

El Hip Hop, más que un estilo es una cultura que se compone de música (inicio como el Rap), los grafitis y el break dance.

En los años 80 se hizo más popular debido a la influencia de la música R&B, Soul y Disco, fue en esta época en donde el hip hop empezó a tocar temas políticos debido a los maltratos que ocurrían en el Bronx , la música, el grafiti y el baile sirvieron para comunicar los demás habitantes de New york lo que se vivía en el condado en esa época, como maltrataban a la comunidad negra, como lograban violar los derecho humanos de sus habitantes y las injusticias por parte de los líderes políticos y judiciales. Debido a que el Hip Hop nació de una comunidad afroamericana, se le dio mucho énfasis a la cultura africana en función de valorar a esas personas mostrándole la riqueza de su cultura.

Con respecto al baile, nació en las calles del Bronx debido a que los habitantes de ese lugar eran discriminados y no los dejaban entrar a los salones de baile en donde estaba de moda la música Disco (en esos salones asistían solo las personas "blancas"), tampoco se les permitía entrar a teatros o exhibiciones de ballet y música clásica. En modo de protesta, las personas de la cultura Hip Hop empezaron a modificar los pasos de las danzas clásicas y a crear sus propios pasos (generalmente se ejecutaban en el suelo) más fuertes y violentos en protesta de que se les negaba hacer algo que a ellos les gustaba (bailar) a raíz de la discriminación, miedo e ignorancia.

Pasando el tiempo, la discriminación hacia la comunidad afroamericana desapareció, por lo que el hip hop evolucionó a ser algo más popular y comercial, por lo que los pasos de baile empezaron a ser más alegres y a hacer referencias a elementos de la cultura Pop.

EL Dancehall

El Dancehall nació en Jamaica a fines de la década de los 70, es el resultado del sueño de la independencia de Jamaica y darle fin a la esclavitud y a los abusos que los colonos de la isla les hacían a los jamaicanos.

Se le dio importante relevancia a la cultura propia jamaicana y a su música folclórica, pero con los diversos países quienes estuvieron colonizando Jamaica hubo una mescla de estos ritmos folclóricos con estilos de otros países (llegó por ejemplo el hip hop, Soul, el rock, etc.), aun así la influencia jamaicana sobre estos estilos fue muy fuerte en la isla.

Dentro de la isla habían unas fiestas callejeras en las cuales utilizaban uno artefactos llamados "Sound system" que eran autos modificados con máquina de sonidos y parlantes, estos se encargaban de poner las canciones y estilos de moda, siempre con un giro jamaicano (los dj jamaicanos y los cantantes de la isla se encargaban de esto).

El movimiento rastafari fue un gran influyente en este estilo, la esencia del reggae se puede sentir en cada canción. Ya a finales de los 80 el hip hop entró en la isla y empezó a combinarse con la variedad de estilos musicales presentes en la isla, así nace el Dancehall, le dieron un fin político debido a que los isleños estaban cansados de los abusos, el maltrato y la violencia, empezaron a ocupar es estilo más violento musicalmente para comunicar las injusticias y entre los mismos isleños, para ellos la música es algo importante, y la expresión corporal es sumamente importante.

El baile asociado al Dancehall es la unión de muchos pasos creados por los mismos isleños , estos pasos nacieron de situaciones cotidianas, como por ejemplo, existe un paso llamado "Dominica Dominica" y que surgió al ver a las personas sacudiendo sabanas, otro paso se llama "Nuh linga" y viene de la acción de barrer con una escoba.

Al principio los pasos eran más alegres, asociados a la agricultura y a la vida doméstica, luego, con la llegada del hip hop y el incremento de la violencia y abusos los pasos empezaron a ser más violentos (así nace otro estilo derivado del dancehall, el "Killa") haciendo alusión a pistolas, peleas y protestas contra la violencia.

Finalmente, los pasos de dancehall pasan a ser más fiesteros al momento de lograr la independencia, las fiestas y la apreciación de la cultura jamaicana fueron de inspiración para crear muchos pasos hasta hoy en día.

EL reggaetón

El reggaetón nace gracias la fusión del rap en español, el reggae en español y el hip hop. El reggae en español nace en Panamá con la llegada de esclavos jamaicanos al país quienes trajeron consigo los estilos propios de su isla, el rap en español surgió en España con la llegada del hip hop a ese país y con la apropiación del hip hop de las comunidades latinas de estados unidos.

El reggaetón fue creado en Puerto rico en donde el reggae en español y el rap en español se juntaron, un artista llamado Vico c empezó a rapear con base de reggae en español y eso le empezó a gustar a las personas. Más adelante, a inicios de los 90 nace el Dembow (que es un estilo jamaicano generado por sintetizadores y cajas de sonido), este estilo se combinó con el reggaetón de esa época y surgió el ritmo del reggaetón al que estamos acostumbrados.

Al inicio se utilizó el reggaetón para hablar de opresión, violencia política y discriminación racial aprovechando su pegajoso ritmo como arma.

El baile que se le asocio al reggaetón fue el "Perreo" a inicios de los 2000. Este baile no se realiza en la iglesia por su contenido explícito y denigración a la mujer, por eso se opta a bailar Street jazz bajo música del reggaetón (como se hace actualmente, el Perreo está desapareciendo debido diversos movimientos que van en contra de este).

El Street Jazz emplea los géneros de hip hop, jazz y funk.
Es un estilo técnico con mucho juego de piernas, vueltas refinadas y movimientos rápidos, acrobáticos e inventivos.
Se basa sobre temas de música hip hop, o a estilos que han evolucionado como parte de la cultura hip hop (como el Reggaetón). Contrariamente a otras formas de danza la mayoría de las modalidades de Street Jazz alimentan la creatividad y originalidad individual.

El House

EL House es un estilo progenitor de la música electrónica, nace en Chicago en un lugar llamado "Warehouse" en los 80, es una alteración de la música disco, esta consta de alargar los beats, cortar y combinar canciones de Disco, agregar efectos de sonido y cajas de ritmo y se caracterizaba por relevancia del ritmo y la melodía sin necesidad de una letra en toda la canción.

Este estilo nace debido a la discriminación existente en Estados Unidos en esa época, el Warehouse era el lugar en donde todas las personas discriminadas se juntaban a bailar a sentirse libres y partes de una comunidad, la razón por la que en las canciones de House no tengan mucha letra es porque era la forma de protestar ante la discriminación, a la gente del Warehouse no se les escuchaba y se les ignoraba completamente, por esta razón dejaron de ocupar la palabra y empezaron a utilizar el cuerpo.

El baile de House se caracteriza por juegos de piernas, saltos, giros, slides, piruetas, pasos de suelo y la influencia de otros tipos de baile como los latinos. En el Warehouse asistían latinos (que eran discriminados en esa época), por lo que la salsa, el merengue, el Cha cha cha, entre otros, están presentes en los pasos de House.

Importancia de la técnica y elongación

Antes de comenzar la coreografía de sus alumnos. Como adoradores, nuestros cuerpos son nuestros instrumentos. Y al igual que un instrumento de bronce o nuestras cuerdas vocales, deben ser calentados y entrenados en técnica para rendir culto a nuestra mejor habilidad. El objetivo final es dar a Dios lo mejor de nosotros con nuestros talentos y nuestros cuerpos.

El ballet clásico es una forma artística muy lógica. Está conformado por ejercicios, pasos, posiciones y poses para los que existe una terminología francesa. Los principios, reglas y protocolos determinan la forma en la que se ejecutan sus ejercicios y sus pasos; estas reglas y protocolos distinguen al ballet de otras formas de danza. Su estructura teórica provee el marco, que aplicado correctamente logra el nivel clásico demandado por este arte. Los principios generales del ballet clásico incluyen los conceptos de alineación, rotación, distribución del peso, postura, transferencia del peso, colocación, elongación (pull –up), compensación, contrabalance, aplomo y balance (equilibrio). Aunque estos principios serán examinados individualmente, es necesario aclarar que en el transcurso de la clase se encontrarán siempre interrelacionados. Es difícil estudiar cualquiera de estos principios sin analizar su relación con los demás. El aprendizaje y aplicación de estos principios es un proceso progresivo. La asimilación intelectual y kinesiológica de estos principios enriquecerá la experiencia motriz de los alumnos permitiendo el desarrollo de una sólida técnica de base.

Alineación
La alineación corporal puede definirse como una buena postura en su sentido más clásico. Una adecuada alineación corporal es la base esencial para desarrollar la técnica del ballet. Para el bailarín de ballet esta alineación integra constantemente la cabeza, el torso, los brazos y las piernas en una totalidad coherente, mientras el cuerpo se mueve a través del espacio o mientras se mantiene una posición. La alineación es un principio primario y dinámico que se mueve eficientemente como un todo y es sensible a los movimientos de sus partes. El cuerpo entero es como una estructura de bloques: si uno de los bloques está desalineado se afecta el resto que esté por encima o por debajo. Una vez el cuerpo está desalineado, otras partes del cuerpo realizan compensaciones que causan aun mayor desalineación y eventualmente lesiones: todas las articulaciones mayores del cuerpo se pueden ver afectadas.

Rotación *(en- dehors)*
La rotación externa de las piernas es la característica más distintiva del ballet clásico; dicha rotación debe emanar de la cadera. El fémur rota por la acción de varios músculos, entre ellos seis músculos rotadores de las caderas: prirformis, abductor interno, quadriceps femoral, gemelli interior, gemelli superior y obturador externo. El control muscular de la pelvis, las piernas y el abdomen es esencial para mantener una correcta alineación del cuerpo y facilitar la rotación. La rotación se extiende a través de los muslos, las piernas y los pies, alineando las rodillas con la pelvis y los pies. La rótula estará por encima del segundo y tercer dedos del pie. El tobillo se encuentra perpendicular al piso, de manera que el pie no ruede no hacia dentro ni hacia fuera de sus bordes. La alineación vertical de las caderas, piernas, rodillas, tobillos y pies debe ser mantenida ya sea con las rodillas flexionadas o extendidas.

La rotación ideal
Para el bailarín principiante la rotación debe ser natural desde las caderas, esta puede ser entre 90 y 100 grados. Para mantener igual el nivel de rotación en ambas piernas se requiere una apropiada alineación y colocación del torso. La rotación natural deberá mejorarse mediante la aplicación de estos principios y de un adecuado control muscular. La rotación es un principio primario que se aplica a toda la técnica del ballet. Durante el renacimiento el ballet fue ejecutado inicialmente en los bailes de salón y luego se trasladó al escenario. El vestuario que los bailarines usaron mientras evolucionó el ballet llevó a que la rotación fuera la forma más eficiente y estética de moverse en todas las direcciones, permitiendo asumir cualquiera de las posiciones clásicas mientras se mostraban al público. La rotación por lo tanto es el sello característico del ballet clásico. Una imagen que puede ayudarnos a comprender el principio de la rotación es la idea de una “espiral mágica”. Imaginemos que la espiral se

inicia en la articulación de la cadera, va por detrás de éstas y pasa por el muslo interno, rotándolo hacia fuera; luego desciende por detrás de las rodillas envolviendo los gemelos y rotándolos hacia fuera, continua descendiendo por la espinilla rotando hacia fuera finalmente los talones y los pies.

Distribución del peso

La distribución del cuerpo es crucial en la conservación del equilibrio y del movimiento eficiente del bailarín. La alineación es de suma importancia para la correcta distribución del peso en uno o en los dos pies. A medida que el bailarín se mueve, el peso del cuerpo se está recentrando continuamente sobre uno o los dos pies. En la posición a pie plano tos los cinco dedos y la planta del pie soportan el peso del cuerpo. El peso del cuerpo se centra verticalmente sobre un área triangular. Dicho triángulo conecta el metatarso del dedo gordo, el quinto metatarsiano y el tobillo. El bailarín debe trasladar el peso hacia los metatarsianos, ya sea que se encuentre apoyado en los dos pies, en uno o en releve (empinado sobre los metatarsianos). En releve el peso del cuerpo se encuentra sobre los metatarsianos y los cinco dedos del pie. El peso debe centrarse verticalmente entre el segundo y tercer metatarsianos para prevenir que el pie se ruede hacia dentro o hacia fuera; de esta manera el arco longitudinal del pie se encuentra perpendicular al piso.

Postura

En los ejercicios y en las combinaciones el bailarín asume una postura con el peso distribuido en ambos pues o cuando pasa a través de las distintas posiciones de los pies. Para sumir una apropiada postura del peso debe estar igualmente distribuido sobre ambos pies. El bailarín aprende estas posiciones kinestésicamente, ya sea para descansar o para recobrar el equilibrio antes de trasladar el peso a un pie o a una dirección diferente.

Transferencia del peso

La acción de trasladar el peso de dos pies a uno, o de uno a dos, requiere una postura correcta. El bailarín hace que la transferencia del peso se vea sin esfuerzo. Respirar con el movimiento, usar la rotación y estirar el cuerpo hacia arriba (pull up) permiten que los cambios de peso se vean fluidos y sin esfuerzo. Ser capaz de ejecutar los cambios de peso es crucial para el logro de un suave cambio de apoyo y de las direcciones que constituyen una parte esencial del ballet. Antes de realizar un cambio de peso de dos pies a uno, el cuerpo se estira ligeramente hacia arriba y hacia el lado de la pierna de apoyo en dirección diagonal entre las piernas y la pelvis. El peso se traslada completamente a los metatarsianos de la pierna de apoyo. Al regresar el peso a las dos piernas se debe trasladar de nuevo el peso y distribuirlo correctamente entre ambos pies.

Colocación

La colocación se refiere a la conservación de los hombros y las caderas en el mismo plano y paralelas la una a la otra en relación con el piso. Este principio le permite al bailarín incrementar la claridad y la precisión en el manejo de las direcciones mientras las piernas se mueven en las distintas direcciones. El torso en ballet funciona como una unidad y ha sido percibido generalmente como inmóvil, lo cual no es cierto. En realidad, el torso se mueve sutilmente en relación con el fraseo de la respiración de los movimientos y las combinaciones. La colocación del torso provee estabilidad durante el desplazamiento de la pierna que trabaja, mientras la pierna de apoyo se estira hacia arriba. La sensación kinestésica del torso de un bailarín y la colocación llegan a ser más importantes cuando se integran con cambios de direcciones en la barra y en el centro.

Cuando las piernas se levantan del piso en las distintas direcciones se involucran usualmente ajusten en la cadera y en la columna. Cuando la pierna de trabajo se extiende adelante, la pelvis y la columna comienzan a moverse después de 60 grados. El movimiento de las piernas al lado se limita aproximadamente a los 45 grados y atrás el movimiento a los 15 grados. La idea de la colocación es engañosa debido a la estructura anatómica del cuerpo. El bailarín siempre tratará de mantener la línea horizontal de la cadera nivelada, siempre con la imagen de las caderas enfocadas al frente en el plano horizontal y buscando que la estabilidad, la distribución del peso y la compensación trabajen en conjunto con la colocación.

Elongación del torso

Alongarse a través de las piernas, por medio del estiramiento de las mismas desde el piso, involucrando la musculatura abdominal y elevando el torso por encima de las caderas, constituye un importante elemento técnico que contribuye a definir la estética del ballet. Cuando apoyamos una o ambas piernas en el piso, estas se estiran hacia arriba a través de la pelvis, para mantener el máximo de su longitud. Esta acción previene al bailarín de "sentarse" (hundirse) en las piernas, permitiendo el estiramiento de la pelvis y el torso y, por lo tanto, dando mayor facilidad de movimiento en las piernas. El bailarín involucra los músculos abdominales elevándolos hacia arriba, desde el hueso púbico hasta el esternón, aumentando la distancia entre las costillas y las caderas. Esta acción acompaña simultáneamente un estiramiento hacia debajo de la columna por el plano posterior hasta el piso, para mantener el control de las curvaturas de la columna. Estas acciones opuestas levantan y centran perpendicularmente el torso, consecuentemente permitiéndoles a las piernas moverse libremente mientras el cuerpo parece flotar por encima de ellas. El uso correcto de la elongación le permite al bailarín verse ligero y con la capacidad de desafiar la gravedad.

Compensación
Este concepto está relacionado con las fuerzas opuestas que encontramos interviniendo constantemente en el cuerpo. La gravedad y el peso corporal ejercen una fuerza hacia abajo; los músculos proveen de la fuerza que compensa esta otra permitiéndonos permanecer erguidos. Cuando se disminuye la tensión excesiva de los músculos por medio de una correcta alineación postural, el bailarín puede ejecutar sus movimientos con mayor facilidad. La respiración se hace más fluida y el cuerpo funciona eficientemente.
Para cada acción debe existir una reacción opuesta e igual. Cuando realizamos un movimiento hacia abajo el cuerpo deberá estirarse hacia arriba antes de descender. En la técnica de ballet, el bailarín intenta no hundirse o dejarse vencer por la gravedad. Si movilizamos la pierna de trabajo adelante o atrás, el cuerpo tenderá a moverse hacia delante o hacia atrás. Estas acciones se presentan usualmente en los hombros, las caderas o en ambas. La compensación impide que perdamos la colocación y elongación del cuerpo.

Contrabalance
Esta acción consiste en la ligera inclinación del torso hacia arriba y hacia delante cuando levantamos la pierna atrás, por encima de los 20 grados. Debido a la conformación de la parte posterior de las caderas, esta inclinación le permite a la pierna subir sin presionar excesivamente la columna. El cuerpo debe continuar manteniendo su colocación durante esta acción. La parte anterior del torso se estira hacia arriba durante la inclinación hacia delante del torso, mientras la pierna se estira al elevarse hacia atrás. El cuerpo regresa a su posición alineada luego de haber finalizado el movimiento atrás. La elongación de la columna cervical, dorsal y toráxico, es esencial en este proceso.

Aplomo
El aplomo es la línea vertical imaginaria que se utiliza para evaluar la alineación y el centro vertical del bailarín. Visto de frente en primera posición de ballet, la línea de aplomo, también llamada línea central, se desplaza desde la parte superior de la cabeza, a través de la mitad de la nariz, boca, mentón, esternón, ombligo, la pelvis y el punto medio de los talones. Visto de lado, la línea de aplomo desciende desde la parte superior de la cabeza pasando por el frente del oído, a través de la parte media del hombro, cadera y rodilla para caer finalmente en frente del hueso del tobillo.
El concepto de aplomo también se aplica durante el movimiento. En este caso, consiste en la habilidad del bailarín para cambiar de nivel desde el demi-plie hasta releve, y lo contrario, mientras se controla y se centra el peso del cuerpo a través de su eje vertical. Durante la ejecución de movimientos que trasladan el peso de dos pies a uno o de uno a dos, el balance, la

postura, la transferencia del peso y el aplomo deben aplicarse de forma integrada. Cuando el bailarín moviliza todas las partes de su cuerpo constantemente, debe realizar ajusten para mantener el cuerpo alineado. El aplomo le permite al bailarín moverse verticalmente hacia arriba y hacia abajo en el espacio con confianza y gracia.

Balance

El ballet considera el equilibrio desde el punto de vista anatómico y estético. Para hallar el balance anatómico debemos intersecar los tres planos del cuerpo: el frontal, que divide el cuerpo en el planto anterior y posterior; el sagital, que lo divide en lado derecho y lado izquierdo; y el transverso, que lo divide en plano inferior y superior. El balance es un principio dinámico que el bailarín trata de percibir en todo su cuerpo, ya sea en una posición estática o durante el movimiento. Para estar en equilibrio, el bailarín constantemente reajusta las relaciones internas de una o más partes del cuerpo, ya sean mientras se conserva una pose, se desplacen las distintas direcciones o se gire. Para lograr el equilibrio sobre uno o dos pies, es necesario integrar las sensaciones de los conceptos de rotación, elongación y alineación en una totalidad integrada. Estéticamente, el bailarín selecciona las proporciones correctas del cuerpo para todas las diversas posiciones, mostrando la armonía de sus partes en infinitas relaciones.
Para mejorar su equilibrio, el bailarín asimila la ejecución correcta de los ejercicios y los pasos en las diferentes posiciones del ballet. Estas posiciones son el marco a través del cual fluyen los movimientos del ballet otorgándole a este arte su plasticidad característica.

La elongación ayuda a mantener los músculos distendidos, lo que mejora notablemente la flexibilidad para iniciar el cuerpo sin lastimarse. La frecuencia con la que realizamos los ejercicios juega un rol fundamental obteniendo gran movilidad, haciendo más fácil realizar la técnica en beneficio de una mejor performance.

La elongación es considerada como parte esencial de cualquier rutina de acondicionamiento físico, una forma de disminuir el riego de lesiones, revenir inflamaciones y disminuir el dolor después de haber realizado ejercicios, en este caso de ensayos coreográficos.

Concejos para elongar

- Escuchar a su cuerpo y hacer lo que se pueda. Todos tenemos grados de flexibilidad diferente.
- Elongar todos los grupos musculares principales por 30 seg.
- Respirar profundamente, no aguantar la respiración, sino hacerlo lento y profundamente, te ayudara a relajarte

Consejos para una coreografía

Al momento de crear una coreografía, principalmente como se menciona más arriba, debemos entender la letra de la canción y tratar de representarla con movimientos de nuestro cuerpo, es importante que la coreografía cuente con niveles durante su desarrollo, bajo o suelo, medio, y alto, este último se puede representar con saltos, siempre teniendo en cuenta las condiciones de las participantes del grupo.

La coreografía debe ser coherente de principio a fin, no debemos exceder los recursos para tratar de impresionar, por ejemplo, no podemos incluir en una coreografía, mantos, banderas, etc… lo ideal es enfocarse en un solo implementos para que logremos un buen desarrollo y elegante.

Adicionalmente debemos saber que el Ballet es la base de toda la danza, por lo que es importante que tengamos alguna noción de las posiciones básicas para ayudarnos con la postura y equilibrio, además de lograr que todas las participantes del grupo tengan el mismo nivel coreográfico.

Dependiendo de la metodología (rusa, cubana etc) se puede producir alguna diferencia en el nombre de las posiciones, pero en general conociendo alguna, se puede entender todas.

¿Cómo armar una coreografía de Danza Urbana?

No existe una pauta estricta a seguir en este tipo de baile, generalmente se ligan pasos correspondientes al estilo que se bailará, cambiando actitudes, la potencia de los pasos y jugando con la rapidez. Se debe respetar el "Grove" y pasos bases del estilo: En hip hop el paso base es el Bounce, en Dancehall es el Whine y en House es el Jacking. Estos pasos están presentes en casi todos los pasos correspondientes a cada estilo y son los que diferencian a cada estilo.

A continuación, se presentará una lista de pasos que puede utilizar en sus coreografías (pueden buscarlas en internet)

HIP-HOP

Alf	Harlem Shake	Roof Top	Yi
ATL Stomp	Heel Toe	unning Man	Roger Rabbit
Aunt Jackie	Jack in the Box	Shuffle Step	Happy Feet
Bart Simpson	Janet Jackson	Smurf	Robocop
Basketball	Jump Rope	Spongebob	Guess
Biz Marjie	Kid and Play	Stopping	Gucci
Bounce	Kick Cross Step	Steve Martin	Reebok hop
Brooklyn B.	Monastery	The butt	Prep
Butterfly	Nae Nae	Tone Wop	Gicolo
Cabbage P.	Out door	V-step	Wu-tang
Criss Cross	Party machine	Walk it out	Wop
C- Walk	Pas de bourree	Popcorn	Whip
Duddy Dance	Pepper Seed	Dougie	Prep
Wrecking Shop			

HOUSE

Adrican step	Happy Feet	scissors / marjorie	Two Step
Around the world	Heel step	Acribble foot	Salsa step
B-boying	Heel toe	Set up / step up	Run
Backwards jog	Heel toe top	Shuffle step	Tri step
Barzil step	Jack in the box	Sidewalk	Train skate
Criss Cross	Loose legs	Spongebob	Skate
Cross step drag	Pivot Groove	Stomp	Swirl
Cross step	Pas de bourreé	Pow wow	Dolphin
Cross Walk	Pivot Skate	Tip tap toe	Farmer
Farmer stomp	Roger Robbit	Green	Salsa pop
Floor spins	Salsa hop	Ground sweeps	Salsa Knee

DANCEHALL / old school

Blazey	Long on	Summa bounce	Lava Lava
Bogle	Nuhh linga	Sunlight	Jiggy
Butterfly	Oh my swing	Swwep	Head top
Chapin	out and bad	Tek weh yuhself	Happy Feet
paper bag	Thunda clap	Zip it up	Urkle
Defence	Pon di river	Skip to ma lou	Gyalis
Down di flank	Pop di colla	Wacky bounce	whine
Dutty Wine	Pree dem	Wacky dip	Whip dem
Egyptian	Punk Rock	Wenddy wenddy	Gangalee
Scooby Doo	Row boat	World a Dance	Willy bounce

Flowers a Bloom	skip to ma lou	Signal di plane	Sesame street

DANCEHALL / New school

All season	Just relax	Shoota	Road runner
Badda wave	Kill it	Smoothie	Rifical
Let it shine	Space boi	Gully creepa	reload
Boosie bounce	Let it shine	Star bwoy	Gimme space
Bucky bounce	Melody	Frog back	Push back
Champion	Move ya feet	Stiff	Stookie
Chuh / shu	Now you see me	Summa dat	Summa dis
Cross ova	One pop	One shot	Oneline
Delet dem	tekken	Difficult	v step
Dominica	outta my way	Walk like lion	Why pree
Dominant flow	Whinning	Pon di bike	Free Flow
Frog Back	Pon di clound	Push back	

Lo importante de una coreografía de Danza urbana es jugar con las actitudes, expresar con el cuerpo lo que se desea comunicar (El rostro tiene un factor importante), ser dinámicos con el público, es decir, que los bailarines no estén todo el tiempo en una misma posición, durante las coreografías pueden hacer desplazamientos con pasos (aquí entra la creatividad de cada coreógrafo) y realizar distintas figuras de suelo. Estas figuras de suelo corresponden a la disposición de los bailarines durante una parte de la coreografía, se puede formar millones de figuras, todo depende de la creatividad. Las figuras más comunes son: Fila, Columna, Piramide, Piramide invertida, en forma de V, forma de V invertida, en diagonal, en forma de X , en círculo, en bloques, etc. Existen millones de formas posibles, lo ideal es crear una composición de figuras que se vayan realizando a lo largo de toda la coreografía.

Lo más importante para danzar este tipo de Bailes es la disposición que tenemos nosotros para expresar lo que Dios ponga en nuestros corazones a través de la coreografía, el desafió está en que este tipo de bailes no es muy interpretativa (como hacer mimos) sino que son pasos ligados en constante interacción por lo que las actitudes son más relevantes, por ejemplo, si desean hacer una coreografía a una canción de reggaetón que hable del nacimiento de Jesús, es necesario que la alegría de este hecho esté presente en totalidad en el baile

No tengan miedo a abrirse a lo que su mente puede llegar a hacer, con la inspiración del Espíritu Santo pueden lograr expresar lo que Dios desee que comuniquen a través del baile.

Finalmente deben estar seguros que estos estilos no son malos, la iglesia cambia, la cultura y los tiempos evolucionan, estos ritmos no nacieron de algo malo, nacieron de la necesidad de un grupo social para expresar de forma no violenta lo que les aquejaba y comunicar al mundo lo mal que están actuando al violar los derechos humanos e ignorar la dignidad de las personas, lo que está en estrecha relación con el mensaje de nuestro Señor Jesucristo.

Vestimenta

En relación a la vestimenta siempre tenemos que tener en cuenta el tipo de coreografía que hemos preparado, podemos utilizar pantalón, vestidos largos, cortos o faldas hasta la rodilla, pero siempre cuidando que no sea ropa muy ceñida o escotada.

Lo ideal es que todas utilicen la misma vestimenta para que se vea un grupo unísono y la diferencia no provoque distracciones en la congregación ni en el grupo.

Considerar que Dios se merece lo mejor de nosotros, por ende la vestimenta también cumple un rol relevante, y debe ser un punto a considerar, ahora, no es el primordial, pero si es relevante, con esto no quiere decir, que deben tener un vestuario ostentosos o de diseñador, pero si deben de preocuparse de que sea algo cómodo para el grupo completo, ya que la danza es de carácter visual, y todos esos detalles se trasmitirán a la hora de presentarse, es como un músico vaya a tocar sin su instrumento.

Pasos a considerar para la formación del Ministerio de Danza.

1.- Componer un equipo de trabajo.

2.- Especificar día de la semana para realización los ensayos pertinentes.

3.- Buscar un lugar adecuado.

4.- Conocer el material con el que cuento para esta actividad

5.- Extender la invitación a todas las ramas del cuerpo y dependiendo de sus participantes, ver si lo separa por edad si existe mucha diferencia (ministerio de danza infantil- juvenil-adulta) o juntarlas.

Acciones a Desarrollar

1.- El equipo de trabajo debe tener entusiasmo de enseñar y trabajar con diferentes caracteres, y tener algo de expertiz en lo que enseñará.

2.- Al momento de definir horarios y días de ensayo, pensar en la disponibilidad de quienes están interesados en participar, por ende se recomienda antes, preguntar disponibilidad, para que el horario y día, no sea el inconveniente a participar.

2.1 Se puede definir un horario de calentamiento y luego ensayo previo. Ej: 30 min. de ejercicios de musculatura, elasticidad; el ensayo previo y finalizar con 10-15 min. de ejercicios de relajación (opcional)

3.- El espacio físico donde se puedan realizar las actividades es importante para el desarrollo de esta y la comodidad de los participantes.

4.- Es importante tener claro fechas de presentación y temas si es necesario, para saber los tiempos existentes para cada coreografía.

Una vez que se tengan estos pasos bien claros, podremos seguir con la planificación.

Planificación

Se puede implementar cualquier tipo de implemento, movimiento o estilo pertinente, todo dependerá, de la disposición de los participantes y del conocimiento previo de quien se hará cargo del grupo. Por lo general se recomienda lo básico, que es trabajar con danza contemporánea (estilo), e ir mezclándolo ya sea de alabanza o adoración (movimiento), y de ahí ir perfeccionándose tanto en técnica como en adoración.

El líder comienza reuniendo al grupo para una oración y luego continúa con la clase:

Calentamiento 15 min

Técnica 15 min

Presentación 25 min

Aplicación en la vida 5 min realizado por el líder

Importante

-Saber desde un principio con quienes se puede contar en cada presentación.

- Contar con un registro (ficha de datos) personal. En caso de emergencia se pueda tener la información necesaria del participante.

-Variar en las danzas, para que no se vuelvan monótonas, si te es complicado, pide ayuda (a tus mismas participantes, u otros ministerios respectivos de la división)

- En lo óptimo en cada ensayo dejar un tiempo pertinente para un devocional, sino definir por mes un devocional, pero no dejar de lado la oración en cada inicio y final de ensayo.

- Saber desde un principio la ayuda económica que puede brindar el cuerpo y/o de tus participantes, a la hora de pensar en las vestimentas, sobre todo si están recién comenzando y el cuerpo y/o las participantes no tienen ninguna vestimenta para utilizar.

- Dedicar tiempo y esfuerzo a la presentación, sin importar el nivel de destreza de los participantes,

- La danza es una disciplina que requiere entrenamiento para que sea eficaz

Material audiovisual

https://drive.google.com/open?id=1_HrZ7enCVnLUspHMCY_Indhd18R5n_0Y

Aquí le adjuntamos el link, donde pueden encontrar una parte de ejercicios de técnica y elongación, en las diferentes disciplinas y otra parte donde pueden encontrar presentaciones ya realizadas, como

ayuda para comenzar, ya sea para ejecutarlas o para guiarse en sus futuras presentaciones.-

Cualquier duda, inquietud o ayuda que necesiten

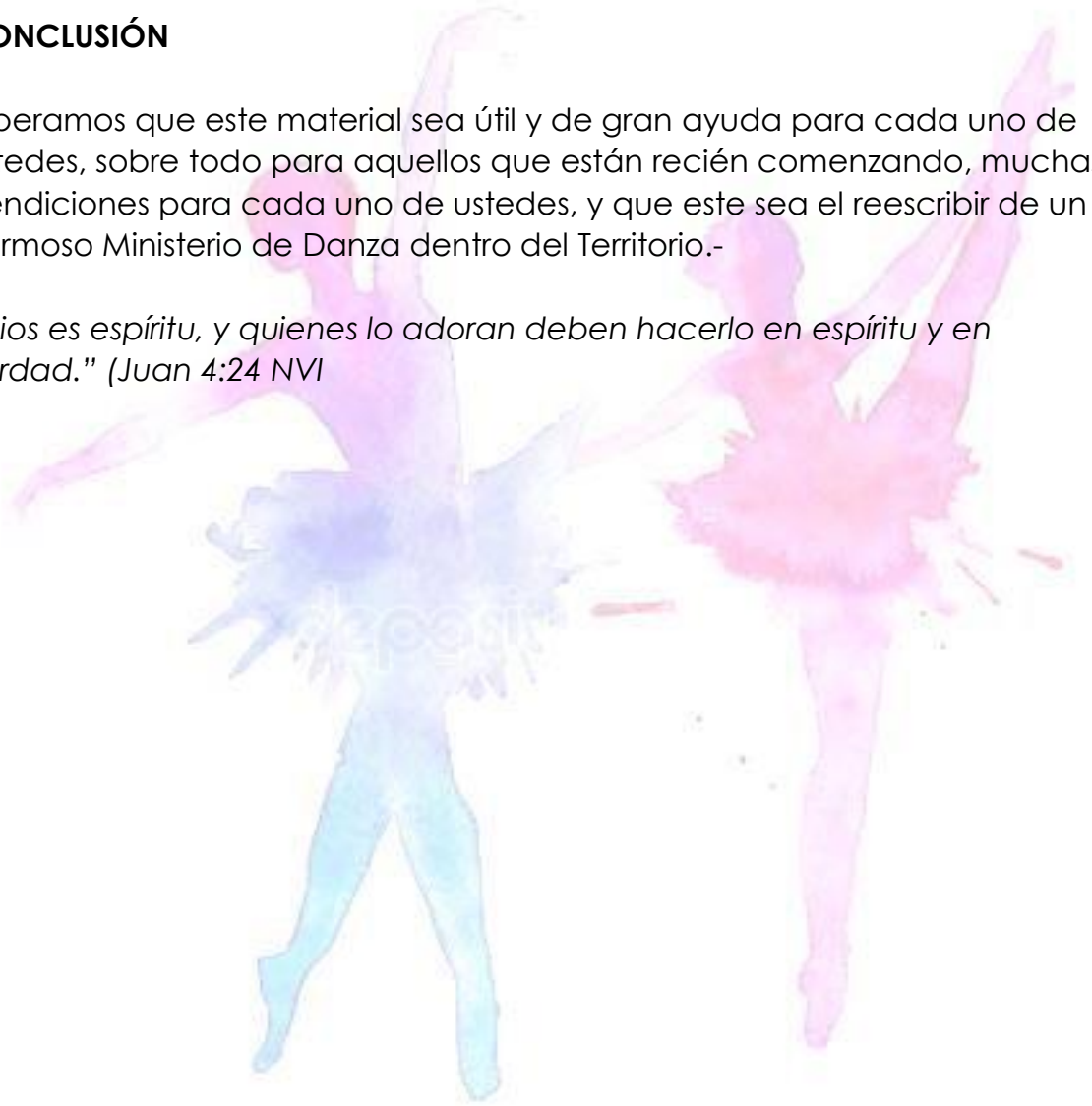
Francisca.carrizor@mayor.cl / Francisca Carrizo

jiarguedas@uc.cl / Jamir Arguedas

CONCLUSIÓN

Esperamos que este material sea útil y de gran ayuda para cada uno de ustedes, sobre todo para aquellos que están recién comenzando, muchas bendiciones para cada uno de ustedes, y que este sea el reescribir de un hermoso Ministerio de Danza dentro del Territorio.-

"Dios es espíritu, y quienes lo adoran deben hacerlo en espíritu y en verdad." (Juan 4:24 NVI



MINISTERIO DE DANZA