la aventura de aprender

# CÓMO

# hacer coreografía

intef
INSTITUTO NACIONAL DE TECNOLOGÍAS EDUCATIVAS Y DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES
Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial
Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF)
Recursos Educativos Digitales

la aventura de aprender

La **Aventura de Aprender** es un espacio de encuentro e intercambio en torno a los aprendizajes para descubrir **qué prácticas, atmósferas, espacios y agentes hacen funcionar las comunidades;** sus porqués y sus cómos o en otras palabras, sus anhelos y protocolos.

Este proyecto parte de unos presupuestos mínimos y fáciles de formular. El primero tiene que ver con la convicción de que **el conocimiento es una empresa colaborativa, colectiva, social y abierta.** El segundo abraza la idea de que **hay mucho conocimiento que no surge intramuros de la academia** o de cualquiera de las instituciones canónicas especializadas en su producción y difusión. Y por último, el tercero milita a favor de que **el conocimiento es una actividad más de hacer que de pensar** y menos argumentativa que experimental.

Estas guías didácticas tienen por objetivo **favorecer la puesta en marcha de proyectos colaborativos que conecten la actividad de las aulas con lo que ocurre fuera del recinto escolar.**

Sin aventura no hay aprendizaje, ya que las tareas de aprender y producir son cada vez más inseparables de las prácticas asociadas al compartir, colaborar y cooperar.

**http://laaventuradeaprender.intef.es**

**Proyecto concebido y coordinado por Antonio Lafuente**
para INTEF
https://intef.es

Obra publicada con licencia de Creative Commons Reconocimiento-Compartir Igual 4.0 Licencia Internacional.
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

**Derechos de uso**
El texto de esta guía ha sido creado expresamente para este artículo.

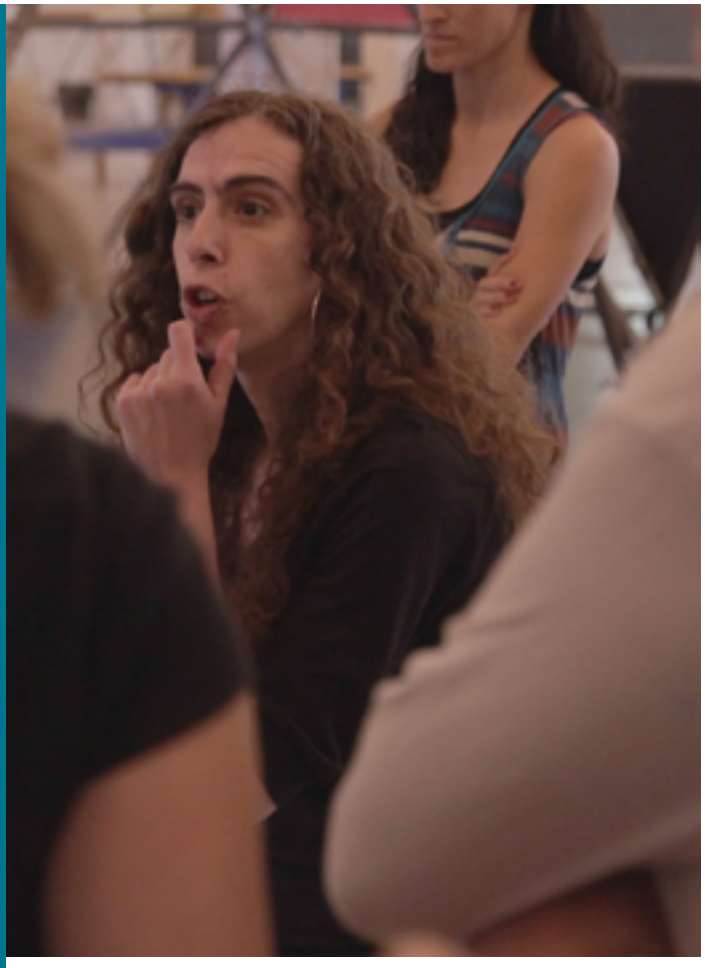
NIPO (formato html) 164-24-001-7
NIPO (formato PDF) 164-24-002-2
NIPO (formato web) 164-24-010-3
DOI (formato web) 10.4438/LADA_164240103
DOI (formato PDF) 10.4438/LADA061_2025
Por Asociación Akántaros

Para cualquier asunto relacionado con esta publicación contactar con:
Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado
C/Torrelaguna, 58. 28027 Madrid.
Tfno.: 91-377 83 00. Fax: 91-368 07 09
Correo electrónico: lada@educacion.gob.es

# ÍNDICE

Introducción . . . . . 4
Materiales . . . . . 8
Pasos . . . . . 9
Consejos . . . . . 33
Recursos . . . . . 34

## QUIÉN HACE ESTA GUÍA



**Laura Szwarc** *es artista escénica, escritora, activista cultural. A través de sus investigaciones y creaciones despliega experiencias que estimulan el pensamiento poético y crítico, así como el trabajo colaborativo en comunidades. Integra y dirige la Asociación Cultural Akántaros: entidad intercultural y transdisciplinar. Co-creadora de* ***En giro y a la olla y de Erre con erre,*** *colectivos artísticos. Integra el grupo* ***Nadir*** *para la descolonización de las representaciones. Es parte de la* ***REACC*** *(Red de Espacios y Agentes de Cultura Comunitaria);* ***Vincular*** *(Red latinoamericana de creación escénica para los primeros años);* ***Red Relatosur*** *(Red latinoamericana de teatro foro) y Centro* ***La horizontal****, proximidad cultural.*

*Laura considera importante dentro de su trabajo coreográfico la escritura y por ello ha publicado libros de ensayo, poesía, teatro y LIJ.*

*Sus obras escénicas han participado en Festivales y Centros de Arte. Siguen girando en diversas salas y latitudes. Realiza laboratorios/clínicas para compartir su práctica.*

https://lauraszwarc.com/
@laura.szwarc

# INTRO-DUCCIÓN

¿Cómo hacer una coreografía? Y la hermosa palabra -coreografía- resuena. De inmediato se nos hacen presentes cuerpos en movimiento. Pero dónde: ¿en un escenario?, ¿en las numerosas acciones repetidas de la vida cotidiana como subir a una escalera, a un ómnibus, tender una cama? Escenarios constantes. La etimología de esta palabra, proveniente del griego, es muy bella también; significa “escritura de la danza” y donde hay escritura hay cuerpo y hay movimiento; hay secuencias. Pareciera no haber quietud, a menos que nos demos cuenta de que la quietud es otra forma de movimiento.

Coreografiar, y usamos el verbo. El movimiento no cesa, se amplía.

Así como cada uno, cada una tiene un ritmo propio al caminar, al respirar, al hablar, este ritmo individual se organiza con el ritmo de los demás.

El hacer de, en, con coreografías nos permite trabajar tanto en aspectos sociales, grupales, de colaboración, con aspectos físicos, la coordinación, el ritmo, así como con la memoria y la creatividad. Nos deja hacer conscientes una

*1. Exploración coreográfica. Archivo personal.*

labor comunitaria y reconocer el cuerpo, los cuerpos, como propulsores de una continua transformación que remite tanto a un adentro como a un afuera de cada persona.

Nuestra línea y zona del cómo hacer coreografía parte de las características que los movimientos nos ofrecen, esbozamos un sendero para pensar cómo se manifiesta el cuerpo en estado de danza, de qué maneras lo hace y qué posibilidades abre.

"Hay que dejar que cada uno se exprese según sus motivaciones internas" decía la maravillosa coreógrafa Pina Bausch. Y consideramos que no se trata de una técnica reiterativa, sino de un hacer creativo, artístico, donde se llega a conocer y reconocer el modo de ser, de estar tanto en el tiempo como en el espacio. Ir creando a través de las emociones y también de las reflexiones.

La creatividad del "equipo coreográfico" es continua, así como las construcciones dinámicas. Decimos equipo, grupo, porque si bien va a lo más profundo de cada persona... es un hacer con, entre otras y otros.

¿Y si fuéramos continuos coreógrafos y coreógrafas? Es decir, creadores de formas en el espacio. Sin ser conscientes (aún) de ello, nuestros cuerpos viven en estado de danza.

Nos gusta para llegar a la coreografía, observar el movimiento "natural" (si es que hay algo natural o a la vez nuestros movimientos están determinados por las modas, el vestuario, las películas, la clase social que ocupamos).

Profundizaremos sobre esos movimientos de cada uno/a. Y llegaremos al cómo hacer una coreografía teniendo en cuenta el aspecto artístico, creativo de la danza, de los bailes, para que no sean técnicas vacías sino que respondan a un deseo.

*2. Momento de ensayo de la obra "Mirar suspendida". Archivo personal*

# Un día cualquiera I

Los cuerpos se preparan para realizar las diversas tareas y hay invitaciones puntuales; por ejemplo, me invitan a una fiesta un día determinado; voy sin expectativas. Llego y el lugar tiene un rincón al que llaman pista de baile. Me acerco a la pista donde me dejo llevar por la música que está sonando y ya estoy en movimiento junto a las personas invitadas a la fiesta.

Así, sin imaginarlo, formo parte de un ir y venir, de una secuencia que tiene principio, medio y final. Podría decir que estoy participando de una coreografía.

*3. Exploración coreográfica.*
*Archivo personal.*

# Un día cualquiera II

Hoy estoy en casa, voy a recibir algunas amistades y quiero agasajarlas. Preparo la mesa. Al poner el mantel, los platos, los vasos, los cubiertos, me doy cuenta de que puedo intentar hacerlo en diversas velocidades.

Saco todo de la mesa y vuelvo a poner el mantel de modo lento, coloco cada plato y vaso, cuando me toca colocar los cubiertos lo hago de manera muy veloz; ese cambio de ritmo, ese colocar objetos en la mesa, ese estar cerca de la mesa y alejarme genera baile. Pruebo de nuevo y decido acompañarme con música. Cuando llegan mis amistades les muestro el recorrido y bailamos juntos.

*4. Ensayo.*
*Archivo personal.*

## Un día cualquiera III

Estoy a punto de salir a una manifestación. En ese prepararme y llegar allí, nuevos pasos y movimientos me suceden; en el trayecto me encuentro con varias amistades, llegamos al punto de reunión y nos unimos a las personas que allí esperaban; cuando comenzamos a caminar se genera un ritmo que vibra entre las personas asistentes,  con la mayoría no nos conocemos pero avanzamos y en ese avanzar entre cantos y caminatas, estamos componiendo una coreografía.

## I, II y III:

Las situaciones habituales o no de estos recortes (quizás ya las hemos vivenciado e hicimos, sin saberlo, muchas coreografías), nos conducen a continuas instancias de creación y, a la vez, nos ofrecen (como cada hecho cotidiano) material para indagar y experimentar en posibles composiciones coreográficas a realizarse en algún espacio.

*Si estiro una de las piernas*
*sacudo el mapa.*
*An Lu*

*5. Ensayo experimentación en el marco del Coloquio escénico UNAY. Archivo personal.*

# MATERIALES

Si bien somos todo el tiempo coreógrafos/as en lo cotidiano, presentaremos materiales que puedan servir también para llevar una coreografía a otros lenguajes: teatro, cine, artes en vivo, circo, videoclip...

**El espacio:**

Para reunirnos y hacer una coreografía necesitamos de un espacio. Sin embargo cada uno/a puede tener su espacio elegido, único, para moverse libremente.

**El tiempo:**

Cuando nos reunimos para una coreografía, tenemos un tiempo de ensayo, un tiempo de preparación pautado y luego, al hacerse la obra, al llevar el espectáculo a escena, hay también un tiempo. Cada movimiento lleva un tiempo propio.

**Vestuario:**

Reconocer nuestra propia vestimenta. Ver, al conocer la danza elegida, si esta será la adecuada o necesitaremos de un vestuario especial. Esto podremos decidirlo con los demás. Llegar a un acuerdo.

**Luces:**

En cada coreografía una luz puede cambiar el ambiente, el sentido de lo que se está haciendo. Produce numerosas variaciones.

**Escenografía:**

Objetos, materiales que abren la escena y que permiten situar a los espectadores o participantes en tiempo/espacio del baile.

**La música:**

Para realizar una coreografía podemos usar música o no, si escogemos una música ésta nos brindará el pulso de nuestra danza.

**La zona:**

La zona es diferente al espacio. Ya que es el lugar elegido para realizar la obra donde se verá la coreografía. Es, entonces, el lugar determinado y que a la vez nos determina para mostrar-nos.

**El cuerpo, los cuerpos:**

Sin el propio cuerpo y el de los otras/os, las coreografías no serían posibles. Entonces se hará imprescindible poner el cuerpo a jugar, probar con él, bailar con distintas iluminaciones, músicas, vestuarios, escenografías. Practicar los pasos, las secuencias, movernos solos, juntos, en variaciones.

# PASOS

1

## Conversación, escucha, mirada:

Nos reunimos para saber de cada uno/a. Para ir conociendo cómo se mueve el otro. Pero antes de esto, nos iremos presentando, hablando de la danza y lo que significa para cada uno/a de nosotros/as, así como de la posibilidad de componer una obra coreográfica que llevaremos a escena. Iremos, aunque no podamos aún nombrarlo, escuchando el deseo que nos acerca a determinada obra, a determinada música, a determinado grupo. Al por qué elegir cierto estilo de danza.

Para conversar, es importante escuchar. No adelantarnos a lo que el otro pueda decir o suponerle determinado decir. Escuchar nos implica con los otros, así como nos lleva también a conocer su ritmo, su puntuación que hace también a su forma de moverse. Es que escuchamos con todo el cuerpo.

Y el mirar, ¿cómo gesticulan quiénes hablan y quiénes escuchan?

Estos primeros encuentros son muy importantes porque nos acercan a los rasgos de los demás que, a su vez, serán los que nos harán saber de nuestros propios rasgos.

¿Y si se trata de una coreografía con un solo danzante? Para uno/a necesitamos los mismos materiales y pasos que para todo un grupo. Trataremos de responder a: ¿Hay un/una coreógrafa o somos todos/as coreógrafas?

Llegaremos en estas reuniones (pueden ser dos o tres o el grupo decidirá si se necesitan más) a un consenso sobre la idea de la coreografía. Y tendremos un bosquejo, una primera escritura, un primer mapa realizado colectivamente.

Veremos cómo cada paso se enlaza con los otros; por ejemplo: el tiempo, el espacio, el estilo y los cuerpos siempre en comunión con la articulación del transitar al hacer una coreografía.

En estas reuniones surgirán varios interrogantes. Por ejemplo si son necesarias las palabras o solo los movimientos dan lugar a la coreografía. También la implicancia de la coreografía en el arte, conversando sobre qué es el arte.

O sea, que estas conversaciones, escuchas y miradas darán lugar a profundizar sobre los integrantes del grupo y sobre el hacer.

-Invita a tus amistades y despliega la conversación, ¿qué es hacer conjuntamente una coreografía? ¿Podríamos pensar que conversar también es crear una coreografía donde aparecen movimientos, gestos, indicaciones, miradas?

- Invita a conocer a partir de ciertas habilidades corporales, si por ejemplo alguna de las personas del grupo realizó acrobacias o sabe esgrima, o algún deporte que luego pueda compartir. De esta manera ensancharemos nuestros saberes sobre otras técnicas que se puedan disponer dentro de las diversas creaciones que realicemos.

*6. Encuentro-punto de partida.*
*Foto de Matías Rivas*

# El espacio

2

¿Por qué decimos movernos libremente? ¿Acaso no siempre nos movemos así? Y si respondiéramos, diríamos que no. No nos movemos libremente por las calles, en los metros, en ciertas reuniones. Estamos determinados por la cantidad de gente; a veces, por ejemplo en un trabajo, nos pesan las miradas de los otros. La mayoría de las veces, en nuestras casas, acompañados o en soledad, logramos movernos sintiendo que el espacio es nuestro. Y no porque lo pensemos así, sino porque esto nos sucede. O le sucede a nuestros cuerpos.

Podemos elegir el espacio para las primeras veces de prácticas. Una plaza, un patio, una sala. Esto antes de elegir la zona donde se llevará a cabo la danza y su coreografía, donde esta será mostrada, vista por otros. Lograr, así, un reconocimiento de nuestros cuerpos en lugares amplios y tal vez pequeños ya que no nos movemos del mismo modo en un lugar que en otro.

El espacio guarda ese universo en el que estamos realizando nuestra coreografía.

Con las diversas acciones el cuerpo de cada uno, de cada una se expande y respira de otra manera, lo colectivo toma el espacio.

Hablamos de tiempo y espacio como separados en estos "pasos", para una ejemplificación. Pero a la vez uno depende e influye en el otro.

*7. Experimentación momento "Dar vueltas". Archivo personal.*

-Invita a tus amistades a intentar moverse en un espacio muy pequeño para identificar que todo el cuerpo se modifica y genera un tipo de material danzable. Esto nos puede generar risas y agobios. Podemos ir al contraste, es decir, ir a un lugar tan amplio que casi no nos encontremos, nuestros cuerpos realizarán movimientos grandes, exagerados y de esta práctica estaremos experimentando con el espacio que nos brinda una diversidad posible de accionar en él.

-Otra actividad es indagar en la altura del espacio, para ello usaremos cuerdas, escaleras y otros recursos que nos habiliten entrar en contacto con ese espacio del arriba. También podemos realizar esculturas corporales, llevando a una persona arriba de otra por ejemplo.

*8. Ensayo de "Mirar suspendida"*
*Archivo personal*

-Otra invitación es indagar con el suelo de ese espacio, no es lo mismo bailar con calzado que sin él pero también el tipo de piso puede generarnos otras posibilidades, no es lo mismo un suelo de madera que de baldosas. Todo esto puede resultar obvio a simple vista pero en el bailar y coreografiar estamos usando todo el cuerpo y todas estas experiencias, además de darnos recursos coreográficos, nos pueden ayudar a no tener lesiones.

*9. Ensayo "Soltar el mirlo"*
*Archivo personal*

# El tiempo

3

Cuando nos reunimos para una coreografía, tenemos un tiempo de ensayo, un tiempo de preparación pautado, y luego al hacerse la obra, al llevar el espectáculo a escena, hay también un tiempo.

Los tiempos de preparación y de escenificación son muy distintos. Podemos tardar tres años en realizar una obra que tendrá en escena una duración de 50 minutos.

Aunque parezca extraño a simple vista, el definir y concretar conjuntamente las decisiones compositivas nos abre a un tiempo de experimentación; esos ensayos son los que dan volumen a las decisiones grupales. También nos pueden convocar para realizar una coreografía para dentro de una semana, allí tendremos que tener la información de quién nos convoca: ¿es para un evento?, ¿con cuáles características?, ¿quieren un cuerpo de baile? (se suele usar esa expresión para cuando hay más de un bailarín), ¿quieren algún tipo de música específica?

Actualmente hay muchos eventos donde los coreógrafos son requeridos, ya sea para una obra de teatro, un spot publicitario, una obra cinematográfica, un desfile en las pasarelas, en cada una de ellos hay ejemplos a los que podremos recurrir, que nos pueden ayudar a definir y comenzar a compartir con nuestro grupo.

También hay otro tiempo, el vinculado a los propios movimientos que hacen a lo coreográfico y que se enlaza con el ritmo.

*10. Ensayo "Manos en jarra y la cadera"*
*Archivo personal*

-Invita a tus amistades a ir al teatro y ver una obra de danza contemporánea, por ejemplo. Luego en el camino de regreso a vuestras casas conversen sobre el tiempo. El tiempo de la lluvia, del calor, el tiempo de la preparación de una comida preferida, el tiempo de esta caminata.

-Necesitamos una persona que guíe y tenga cerca un reloj. Invita al grupo a cerrar los ojos y que cada persona los abra cuando crea que se han cumplido los tres minutos. Quizás observemos que para cada persona esos tres minutos pasan de modos diferentes; luego de realizarlo, conversar sobre estas sensaciones temporales.

*11. Prácticas artísticas, ensayo "Soltar el mirlo"*
*Archivo personal*

# El ritmo

4

En todas partes, en la naturaleza, en lo artificial, en la poesía, en la danza, en los cuerpos: el ritmo.

Cada cuerpo se mueve incesante. Incluso en su aparente quietud: al dormir, al comer. Vemos a alguien en la oscuridad y lo reconocemos por su forma de caminar por ejemplo. Y los propios ritmos varían.

Cada movimiento lleva un ritmo propio, podemos acordar levantar un brazo en cuatro tiempos; si creamos una coreografía colectiva tendremos que decidir qué ritmo tendrá, esto variará la dinámica de nuestro baile.

*12. Ensayo "Soltar el mirlo"*
*Archivo personal*

Podemos probar hacer movimientos muy lentos y de esta manera ir reconociendo el ritmo del grupo, de lo que nos gustaría compartir en la obra. Movimientos tan lentos que se vuelven imperceptibles al afuera.

El ritmo nos abre numerosas posibilidades, y el ritmo es y está siempre, como la respiración, es recurrente. Podríamos definirlo como un fluir del movimiento.

Los ritmos son acompasados. Es decir, podemos medir los ritmos por su compás que puede dividir en tiempos iguales o desiguales las composiciones. El compás se compone por variadas unidades de tiempo y se pueden dar partes más acentuadas que otras.

-Invita a realizar una acción rítmica al grupo, por ejemplo pon tu mano en el corazón y sigue sus latidos. Lleva este ritmo a los pies y otras partes del cuerpo, siente el ritmo de los demás.

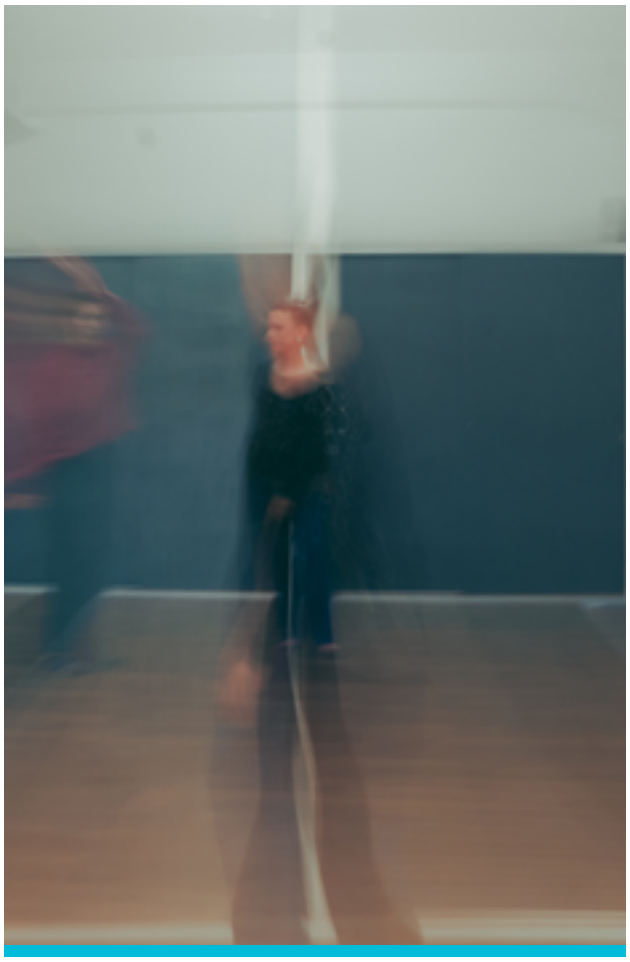
-A partir de imágenes o textos, experimentar con lo rítmico. Por ejemplo, realizo un dibujo en el aire y luego lo repito con una parte de mi cuerpo. Invitar a decir un trabalenguas y usar ese ritmo para ir movilizando los dedos de la mano.

# La música

En las distintas épocas la música tuvo diferente presencia en las coreografías; antiguamente no se podía pensar una danza sin música, actualmente entre los coreógrafos se despliegan distintos modos de usar la música y hasta nos podemos encontrar bailes sin ella, es decir en silencio o bien con diferentes sonidos, por ejemplo: la grabación de un evento climático, el paso de un tren.

Si bien la música (o lo que se elija como música) tiene mucho peso, además marca la atmósfera de aquello que contamos con los cuerpos, sin embargo el movimiento es lo fundamental en la danza y no se trata a que esté supeditada a la música.

*13. Ensayo.*
*Foto Matías Rivas.*



Los estilos musicales son diferentes como los estilos de danza y podemos también jugar con ella por contrastes; por ejemplo se puede realizar una coreografía contemporánea con música clásica y buscar otras variaciones.

También la forma de crear se modifica, se puede comenzar a crear a partir de una música o se la puede incluir en otro momento del proceso. Podemos usar música original invitando a músicos o podemos usar música grabada. Es importante ensayar previamente usando la misma grabación para acostumbrarnos a su volumen y texturas y, por supuesto, consensuar con cada integrante del grupo.

-Experimentamos con la música. Es posible poner una música de un compositor que nos guste mucho, como por ejemplo, Debussy y hacer una prueba. Cambia a una cumbia y siente si algo se modifica en tus movimientos. Seguramente tomará otro tono, el mensaje cambiará y surgirán nuevas preguntas en la creación.

-Otra invitación, empieza alguien al ritmo de la música y otra persona la sigue; se encadenan los movimientos generando dibujos en el espacio, giros, saltos, pasos largos, cortos, brazos que se extienden y así en un continuo. Quien nos mira desde fuera podrá sentir una energía particular. Cuando deja de sonar la música, el cuerpo retoma una respiración pausada y se necesita descansar. Vuelve la música, una mano se extiende y se vuelve a salir a bailar.

Cuando nos movemos retomamos los impulsos del cuerpo, lo escucho y observo el ambiente, cada observación y sentir permite que el cuerpo realice nuevos movimientos; los movimientos así organizados llegan a lo coreográfico.

*14. Ensayo "Mirar suspendida". Archivo personal.*

# 6

# Estilos de Danza

Variará la coreografía dependiendo de los estilos de danza que son numerosos; esto implicará también variar el escenario, la música y la ambientación. Cada estilo tiene su propio lenguaje y codificación; también responde a los momentos históricos propiciadores de determinados estilos. Por ejemplo, el charlestón surgió en Estados Unidos en 1903, tomando el nombre de una ciudad; en 1920 se puso de moda y se extendió por diversos países.

Podemos viajar por los diversos estilos investigando y explorando. Por ejemplo con el ballet clásico, la danza contemporánea, el flamenco, la danza jazz, danza butoh, danzas urbanas y otras. Además cada estilo de danza posee a su vez numerosas formas de manifestarse. Así, en las danzas urbanas caben el dancehall, el hip hop, afro beat, coupé décalé, funk, entre otros.

-Invita a realizar una línea del tiempo de los diversos estilos y, como si de una rayuela se tratara, juega a imitar algunos pasos de ese estilo. Estoy en la casilla tres y me toca bailar un tango, todos tenemos algunas imágenes sobre los diversos estilos y esto nos puede abrir a nuevas aventuras coreográficas.

-Podemos realizar entrevistas a personas de diferentes generaciones y conocer cuáles eran sus bailes predilectos.

Después, colocar sus respuestas en una bolsa o caja y realizar una lotería bailada. De este modo, además de conocer qué bailes se realizan en nuestra comunidad, antes y ahora, tendremos la posibilidad de probarlos de una manera lúdica.

-Indaga con la posibilidad de tomar alguna danza que te guste y en determinado momento romperla y llevarla a tu estilo personal; descubre la energía que habita en esa diferencia y realiza una práctica de composición.

*15. Ensayo "Soltar el mirlo"*
*Archivo personal.*

# Nos reunimos, ensayamos.

En los ensayos se sucede el trabajo grupal, comienzan los movimientos en conjunto donde cada uno se va ensamblando con el grupo; ser una parte de él.

Los ensayos son momentos de probar, jugar y no tener miedo a hacer el ridículo, experimentar con nuestro cuerpo, estirarnos, rodar, girar, saltar, indagar con las calidades de movimientos: más fuertes, más suaves, movernos de modo curvo y su contraste, poner todo el cuerpo en acción.

Cambiar músicas, buscar sonidos diferentes que nos invitarán a movernos más veloces o más lentos y también a bailar con diferentes estilos; estos tiempos de ensayo son para divertirnos sin prejuicios, sacarnos los estereotipos. Si nuestro cuerpo está entrenado podemos ir avanzando, movernos en comunión con los otros.

Podemos recurrir a prácticas que conozcamos, por ejemplo: una persona comienza a moverse y otra debe continuar con la misma calidad de movimiento y así hasta armar una pequeña historia a partir del moverse.

*16. Experimentación en grupo. Archivo personal.*

También se trata del ensayo propiamente dicho, cuando ya se ha decidido qué coreografía será la presentada en público, si la creación es del grupo o si un coreógrafo la determinó. Aquí los ensayos llevarán un tiempo pautado.

-Invita a llevar materiales a los ensayos, por ejemplo, un tema que te haya resultado interesante, un sueño, un debate que hayas tenido con alguien.

También es posible experimentar los movimientos de la flora y la fauna. Una vez que se hayan puesto de acuerdo en el momento del ensayo, hacer y repetir estos movimientos para incorporarlos. Por ejemplo, han decidido probar moverse como pájaros en un día de verano; el ensayo nos permite ir avanzando en esos vuelos de pájaros, si los cuerpos se tornan livianos, si logramos realizar saltos o elevaciones para generar otras dinámicas en la composición.

Si algo del ensayo nos agrada lo podemos guardar, generar anotaciones o repetirlo en el siguiente ensayo. Si decidimos descartarlo, nos habrá servido para experimentar conjuntamente y ensayar con variantes.

*17. Experimentación en grupo.*
*Archivo personal.*

# La improvisación

8

Se improvisa en cada paso que relatamos. Pero aquí nos referiremos a la improvisación dentro del ensayo.

Llegamos, así, a otro ensayo con la invitación de tomarnos un tiempo de improvisar bajo una pauta sonora. La improvisación nos puede ayudar para darnos un tiempo sin apuros, de prueba de distintos movimientos. Y, por ejemplo, improvisar cómo cada cuerpo aborda dicha pauta.

*18. Experimentación de la pieza "Donde corre el aire". Foto de Lukasz Michalak*

La improvisación es otro recurso necesario para generar nuevas pruebas. Ya sea que los bailarines improvisen en el espectáculo propiamente dicho o improvisen para ir preparando movimientos para el mapa realizado con el grupo, nos preguntamos si estos movimientos son azarosos, son porque sí, respondiendo a lo que significa la palabra improvisación: algo que sorprende, que no tiene un plan previo. ¿O se improvisa teniendo ya incorporada una historia, un saber?, es decir, haber visto anteriormente danzas, bailes y reconociendo movimientos que se nos repiten con frecuencia. Y que aún inventando, descubriendo nuevos movimientos, estos tienen algún pasado, algún soporte.

La improvisación nos abre un campo de intercambios y también de nuevos recorridos en el grupo. Mientras más improvisamos, tendremos más lenguajes en común. Si, por ejemplo, el día de hacer nuestra composición alguien se sale de lo coreografiado tendrá recursos para retomar.

Luego de varios días de improvisaciones podemos decidir si fijar ese material en un tiempo determinado de nuestra coreografía. También podemos decidir hacer una obra, pieza, muestra pública completamente improvisada; para ello tenemos que conocernos muy bien entre todos los participantes, saber de antemano cuánta duración va a tener la improvisación. Y,

como también dijimos, la improvisación puede servir para generar material y para fijar el marco de una coreografía mayor.

-Invita al grupo a dedicarle tiempo, en uno de los ensayos o en varios, a la improvisación; esto nos dará confianza tanto en nuestra manera de comunicarnos entre y con los otros cuerpos como para encontrar otras formas de movernos.

Hay improvisaciones que se pueden realizar con músicos en vivo, también podemos invitar a artistas visuales que, a partir de nuestros movimientos, generen líneas de color en el espacio, luego utilizando estas líneas podemos extender la improvisación sumando estos elementos, visuales, sonoros....

-Invitamos a viajar con nuestro cuerpo interpretando una tormenta, lluvia, inundación, cómo cada cuerpo aborda desde su moverse. Si algo de las experimentaciones nos ha gustado, podemos recordarlo. La repetición nos sirve para guardar ese material danzable.

En la búsqueda de seleccionar y de poner el cuerpo en acción, invitamos a experimentar con los planos, por ejemplo comenzar todas las personas de espalda, ¿qué nos cuenta nuestro atrás del cuerpo? ¿Qué sucede si comienza una persona y se van sumando otras, generando una cadena de cuerpos? ¿Y si en el espacio aparecen dos cuerpos realizando movimientos al unísono?¿Qué sensaciones y visiones para las personas que durante el ensayo están observando, nos parecen más interesantes?

*19. Improvisación.*
*Foto de Matías Rivas.*

# 9

# De continuos y simultáneos

Nos gusta llamar a este paso de continuos y simultáneos dado que nos invita a compartir diferentes disciplinas que se tocan con el proceso de ensayo y de la creación de una coreografía. Tanto el vestuario, la caracterización, como las luces, y el espacio escénico (escenografía) dialogan con los cuerpos puestos a bailar y nos marcarán nuevas aventuras que podrán modificar la composición.

*20. Ensayo "Soltar el mirlo"*
*Archivo personal*

# Vestuario:

Reconocer nuestra propia vestimenta. Ver, al conocer la danza elegida, si esta será la adecuada o necesitaremos de un vestuario especial. Esto podremos decidirlo con los demás. Llegar a un acuerdo.

Y si bien es posible que haya un o una vestuarista, es importante que todos coincidamos con lo que llevaremos puesto, tanto en algunos ensayos, así como en el día del estreno y los demás días.

Dependiendo la textura, el ancho y largo de nuestro vestuario, esto hará que nos movamos de diversos modos, si usamos una tela muy pesada los movimientos pueden resultar lentos. Y justamente al revés con una tela liviana.

También podemos usar el vestuario para que los movimientos se contradigan al contar la historia que hemos decidido.

-Invitamos a llevar a un ensayo mucha ropa. Qué les parece sacar toda la ropa de invierno y en el ensayo probar teniendo cada persona la ropa superpuesta, esto nos dará nuevas sensaciones a la hora de movernos y también nos abrirá un nuevo campo de posibilidades.

*22. "Donde Corre el aire"*
*Foto de Lukasz Michalak.*

*21. "Donde corre el aire"*
*Foto de Lukasz Michalak.*

# Luces:

En cada coreografía una luz puede cambiar el ambiente, el sentido de lo que se está haciendo. Produce numerosas variaciones. Necesitaremos para ello alguien que ilumine la escena: iluminador/a. También los propios intérpretes / danzantes/ pueden activar las luces, por ejemplo se puede trabajar con luces cenitales para marcar a uno de ellos y generar diversas situaciones lumínicas. La luz genera un efecto en nuestra danza, nos permite hacer foco en una parte que queramos que tenga más relevancia o donde queramos que el público observe.

-Invita a usar linternas, con ellas se genera otro ambiente y se pueden marcar ciertas partes del cuerpo que se estén moviendo, la luz además nos abre a nuevas experimentaciones. También podemos salir a un patio y hacer nuestros bailes a plena hora de sol. El brillo y las sombras serán un nuevo lenguaje a explorar.

# Caracterización:

En cada puesta en escena se puede distinguir a cada personaje con el vestuario antes mencionado pero también con el maquillaje que puede estar solo en el rostro ytambién en otras partes del cuerpo, hasta en el cuerpo entero. Esto nos permite llegar a las particularidades de cada intérprete y modificar  lo que deseamos componer en la coreografía.

-Invita a traer distintas pinturas de cara; prueba con los demás a generar máscaras diferentes; si por ejemplo decidimos bailar una danza regional o una danza que cuenta una historia, estos elementos  pueden ayudar tanto al bailarín como al público para recibir mejor esta información.

*23. "Acción dinámica"*
*Archivo personal*

# Escenografía:

Elegimos entre el grupo si habrá o no un escenógrafo. O el mismo grupo pensará, elegirá qué elementos harán  falta y que se adapten mejor a la coreografía. Objetos, materiales, los propios cuerpos que abren la escena y que permiten situar a los espectadores o participantes en el tiempo/espacio del baile.

-Invita a las personas del grupo a traer objetos, no cualquiera sino uno vinculado a, por ejemplo, el viaje. Imaginemos que tenemos maletas, ropa, objetos de baño y cosas que se llevan de viaje en el espacio. Los objetos pueden funcionar para marcar recorridos y también una puesta en escena. A partir del uso de la maleta y si tiene ruedas o no, el cuerpo genera otros movimientos que se pueden registrar para la composición.

# Cuerpos y emociones

Cómo habitan los cuerpos en/con el mundo, y dónde y cómo las emociones nos llevan a estar en un tiempo/espacio, a desplazarnos por dicho entramado.

El hecho coreográfico como lectura y escritura poética de la existencia, así los movimientos cotidianos y dancísticos se encuentran enmarcados en las emociones. No son iguales los movimientos ante el miedo, la tristeza, el enojo, la curiosidad...

Iremos captando las distintas emociones, captándolas en nuestro cuerpo porque son ellas las que irán dando fuerza a la coreografía.

-Invita al grupo a traer fotos que les parezcan que definen las diferentes emociones, alegría, enojo, rabia, etc. Y a partir de las mismas se realizarán secuencias de movimientos o improvisaciones poniendo la atención en cómo se sienten haciendo ese baile con una emoción de excesiva alegría o furia.

-Otra propuesta para realizar de modo grupal es hacer un collage de las emociones. Iremos recorriendo nuestros sentires, abriendo a nuevas preguntas. El collage nos habilita al salto, al recorte, a la unión de campos diversos; usamos esta herramienta para abrirnos a la exploración.

*24. Ensayo "Soltar el mirlo"*
*Archivo personal.*

10

# Calidades del movimiento

11

Hay cuatro elementos que accionan sobre el movimiento, son la gravedad, el espacio, el tiempo, y el discurrir o circular.

Se consideran calidades de movimientos a estos elementos que llegan a mostrar su energía cuando muestran las emociones, los ánimos diferentes. Fue Rudolf von Lavan, un coreógrafo y teórico de la danza, quien dio lugar a este concepto y lo llevó a la práctica.

Cada movimiento, a la vez, contiene sus distintas fuerzas y cada persona las hace notar, sea o no consciente de ello: golpear, flotar, empujar, deslizar, retorcer, palpar, sacudir o latiguear.

*25. Ensayo "Soltar el mirlo". Archivo personal*

-Invita a la experimentación tomando las distintas calidades del movimiento. Quizás nos sirva usar una imagen como, por ejemplo, una pista de patinaje y deslizarnos con todo el cuerpo.

-La calle nos brinda mucha información de los cuerpos, prueben realizar prácticas de observación en un mercado, observen las distintas calidades que se generan tanto en las personas que van a comprar como en los diferentes puestos; la observación y luego la repetición en el espacio de ensayo nos brindará mayor información de nuestras posibilidades de calidad de movimientos. Por ejemplo, hemos observado cómo una persona retira cajas, hay un desplegar de tensiones y fuerzas que se acumulan en la parte superior del cuerpo, hombros, brazos, cuello, torso. Probemos indagar esos movimientos para, quizás, usar esa calidad en nuestras secuencias.

# Secuencias/ composición

12

Las coreografías se generan a partir de secuencias de movimientos fijadas por el grupo. Una secuencia es como un párrafo. Cada grupo coreográfico trabaja de diversas formas, algunos usan las secuencias para ir generando material y luego poder cambiarlas de orden y ver cuál es más interesante abordar al inicio, al medio o al final.

Hay coreografías que no tienen hilo narrativo pero otras sí cuentan una historia, hasta pueden adaptar una narración ya existente, por ejemplo pueden hacer una versión de los cuentos de Sherezade y realizarlo a partir de la danza. También puede ser más abstracto y querer bailar un color; otra propuesta podría ser utilizar las sensaciones que el grupo tiene sobre el uso de las tecnologías.

*26. Ensayo "Soltar el mirlo"*
*Archivo personal*

Cada intérprete, ya sea con mayor o menor experiencia, aportará su gama de movimientos.

Es importante disfrutar de todo el proceso y llegar a la coreografía después de ensayos y diversas experimentaciones.

El secreto de la composición es que no todo puede entrar, muchas cosas quedarán descartadas pero esos materiales que finalmente no se usen serán ventanas para nuevas creaciones. Cómo sentir y definir qué es lo que está listo para compartir con los públicos, será una prueba que tendremos que pasar una y otra vez para llegar a sentirnos a gusto. Podremos invitar a ensayos con público para estos primeros encuentros antes de mostrarlo a un público mayor.

-Invitación: tenemos armada una secuencia donde, por ejemplo, revisitemos los movimientos clásicos del ballet con brazos en alto, brazos en jarra, brazos que se deslizan a los costados del cuerpo. Y ponemos acento en cada dedo de la mano, intentamos que esos dedos irradien la misma energía que los brazos.

-Probamos realizar las distintas secuencias con otros dibujos espaciales y temporales; por ejemplo, si comenzamos corriendo desde el fondo del escenario y luego nos tumbamos al suelo para llevar las piernas hacia atrás, intentemos llevar esa secuencia a una línea diagonal y, de manera acompasada, en vez de salir todos juntos, saldremos en un tiempo primero, luego la segunda persona en un tiempo tercero y así consecutivamente, en un posible canon.

*27. "Donde corre el aire"*
*Foto de Irene Yagüe*

*28. Ensayo en la zona. Archivo personal*

# 13

# La zona

Elegimos llamar zona al lugar donde se mostrará la coreografía; esta zona, que podría ser un escenario, un patio, una azotea, es diferente al espacio o podríamos decir que la zona es el espacio escénico. Es el lugar donde se realizarán los últimos ensayos y las funciones.

Conocer dicha zona, saber dónde moverse produce impactos diferentes. Es el lugar determinado y que a la vez nos determina para mostrar-nos.

Cuando tenemos la zona elegida y realizamos los ensayos finales, se pueden cambiar ciertas decisiones tomadas con anterioridad; es importante estar abiertos a las modificaciones de último momento. Para ello nos apoyamos en la confianza del grupo y todo el trabajo previo.

-Invitación a captar eso que la zona nos propone, si estamos en una azotea debemos considerar el clima y este acontecer puede brindarnos nueva información sobre nuestra coreografía. Los cuerpos se balancean y quizás nuestra coreografía decide capturar este balanceo para potenciarlo durante el tiempo de la obra.

-Otra zona a elegir es llegar a una estación del metro, y acompasar eso que hemos preparado en el ensayo entre los transeúntes, indagar sobre los equilibrios, los cruces de las personas y hasta qué punto se puede sostener nuestro material o debemos modificarlo.

# 14

# El cuerpo, los cuerpos

El cuerpo está conformado en las personas adultos por 206 huesos, más de 600 músculos que tienen múltiples funciones y unos 4000 tendones que conectan huesos y músculos. Es fundamental tener en cuenta todas sus partes, el rostro con sus expresiones, el cabello y por-qué no las uñas, mientras la sangre y el agua nos recorren.

Para bailar necesitamos conocer nuestra materia, nuestro cuerpo, qué lo conforma y sensibiliza. Hay cuerpos más flexibles, cuerpos más tónicos. Conocer nuestras características corporales nos ayuda a gestionar la energía en los ensayos, en las diversas representaciones, y a la vez estar a disposición del grupo.

Sin el propio cuerpo y el de los otras/os, nada de esto sería posible. Entonces se hará imprescindible poner el cuerpo a jugar, probar con él, bailar con distintos estilos, iluminaciones, músicas, vestuarios, escenografías. Practicar los pasos, las secuencias, movernos solos, juntos, en variaciones de dúos, tríos, cuartetos. Sentir una unidad de los cuerpos, de algún modo una máquina que vamos creando juntos/juntas sin dejar de lado nuestra propia maquinaria.

Dado que el cuerpo es en la danza el protagonista, toda práctica puede brindarnos información sobre él. Por ejemplo practicar el chi kung entre tantas otras prácticas posibles.

Muchos coreógrafos juegan con diversas comparaciones al nombrar su profesión: el cuerpo es como el pincel para los pintores; como las palabras para los escritores; como los alimentos para quienes cocinan.

Es necesario en la coreografía tener una conciencia corporal en relación al movimiento propio y a quienes conforman el grupo. Esta conciencia debe estar presente y ejercitarse, preguntarnos por cómo está el cuerpo y qué partes están en contacto con los objetos y los seres que nos rodean. Reconocer/escuchar que nuestro cuerpo fluye incesante.

*30. Experimentación.*
*Foto de Lukasz Michalak.*

*29. Experimentación en grupo.*
*Archivo personal*

-Invitamos a extender el cuerpo todo lo posible, ocupar, revitalizar todo eso que llamamos cuerpo, logramos sentir las pestañas, ¿se podría generar solo una coreografía de ojos? Probamos con los pies, ¿es posible detectar otras formas de apoyo en el suelo? Y las elevaciones, podemos elevarnos saltando, generando aperturas más grandes o mínimas en las piernas. Los giros los experimentamos en el suelo y en vertical.

¿Cómo funciona la lateralidad de mi cuerpo y de las personas con las que estamos indagando?

-En otra experimentación nos colocamos en fila, uno/a detrás de otro y nos dejamos caer, ¿cómo desde la verticalidad llegamos al suelo? ¿Cada cuál en otro tiempo? ¿Y si probamos caer juntos?

Vamos encontrando maneras de conocer nuestros cuerpos y los cuerpos de los demás.

# CONSEJOS

1. Para bailar tenemos que reconocer y descubrir nuestro cuerpo, mirarlo, escucharlo, sentirlo, moverlo... es bueno hacer prácticas de estiramiento al principio de cada encuentro y al cierre tomarnos un tiempo para la relajación.

2. Cada persona tiene un ritmo propio y una manera de moverse. Disfrutemos y probemos variaciones para abrir nuevas posibilidades coreográficas.

3. La danza tiene muchos estilos (jazz, clásico, salsa, urbano, etc.) y cada una de ellos nos brindará nuevas maneras y formas de movernos.

4. Cuando realizamos cualquier práctica artística tanto de manera individual como en grupo es importante escuchar-nos y no tener miedo a los equívocos.

5. Confiemos en nosotros mismos y en los que nos rodean. Parece sencillo pero no lo es, la confianza es un músculo a crear y ejercitar.

6. Podemos escribir, anotar, registrar las ideas para las coreografías de modos diferentes; por ejemplo, apuntarlas en un cuaderno, grabarnos en vídeo y hacer audios. Cada opción nos brinda posibilidades para volver a esas ideas y seguir indagando.

7. Para danzar es necesario descansar, si nos sentimos cansados, respetemos ese sentir y descansemos para retomar con mayor energía.

8. Bailar y coreografiar nos permiten explorarnos y explorar nuevos horizontes y entornos, tratemos de hacerlo con la mayor libertad posible.

# RECURSOS

**Lecturas:**

Cómo hacer(se) un cuerpo

Artículo “Baila a tu manera”

Entrevistas a coreógrafos.

Plataforma coreográfica Paso a dos.

El Graner,  centro de creación de danza.

**Fragmentos de obras coreográficas:**

Trisha Brown in Watermotor, by Babette Mangolte 1978.

White Nights, Mikhail Baryshnikov & Gregory Hines

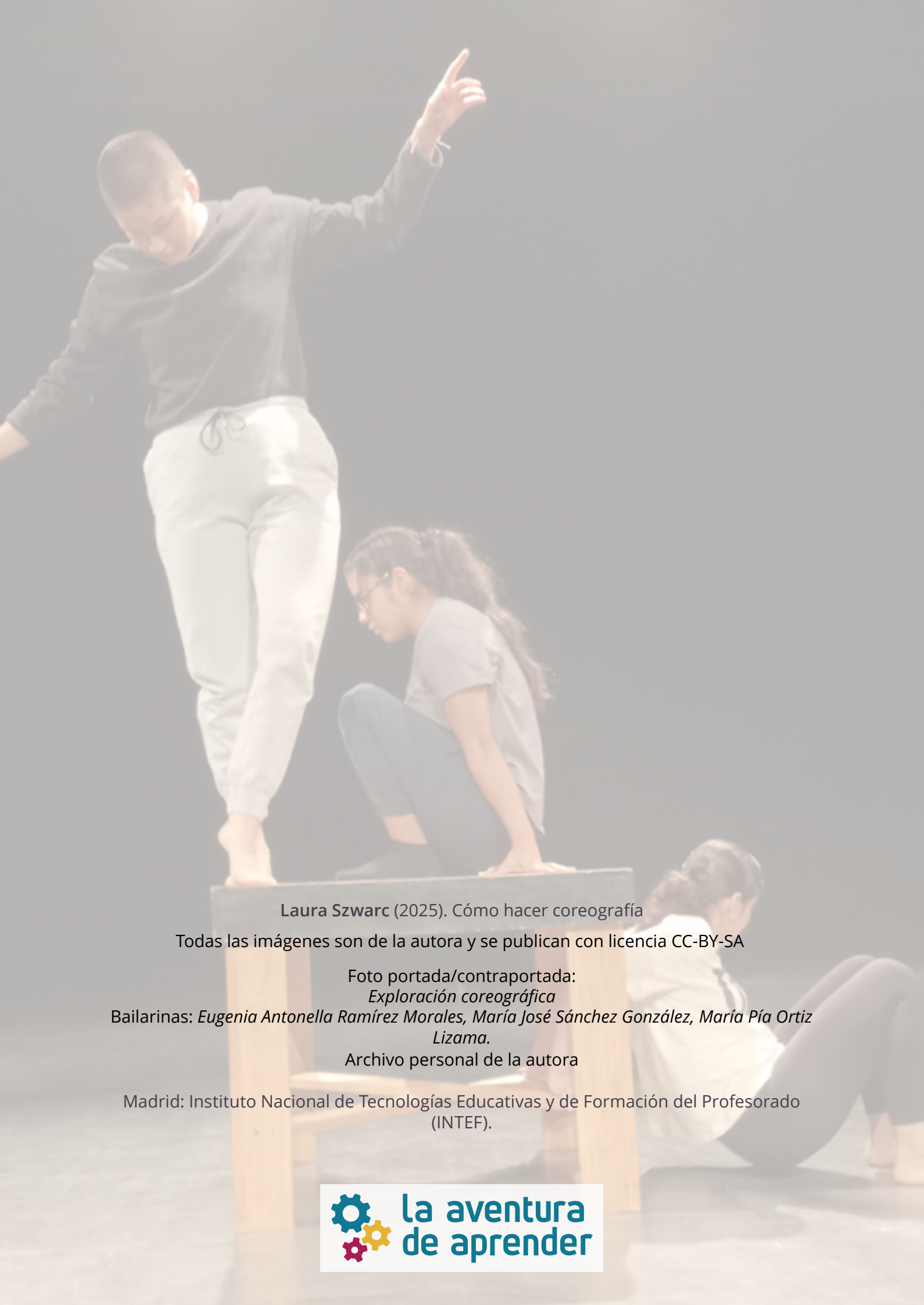
Pina Bausch/ das Frühlingsopfer

**Canal de Arte:**

Arte es un canal de televisión franco-alemán de servicio público con vocación cultural y europea, con acceso libre y donde es posible encontrar amplio material.

**Músicas:**

Bancos de música libre. La música libre es aquella música que está en dominio público o protegida por una licencia libre.



**Laura Szwarc** (2025). Cómo hacer coreografía

Todas las imágenes son de la autora y se publican con licencia CC-BY-SA

Foto portada/contraportada:
*Exploración coreográfica*
Bailarinas: *Eugenia Antonella Ramírez Morales, María José Sánchez González, María Pía Ortiz Lizama.*
Archivo personal de la autora

Madrid: Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF).

la aventura de aprender