

Danza según tu temperamento.

Póster de:
DAVID
LEÓN
VEGA

Bailarín.
Profesional independiente.
info@danzatemperamento.es

La danza pertenece al legado del pensamiento griego, resultado de inspiración de la fuente de la musa Terpsícore, y también relacionada con las Ménades, las Bacantes y Dionisos, en este marco de referencia nos habla del arte de la danza como éxtasis.

Desde mi propia experiencia he tenido sensaciones corporales que tienen que ver con el éxtasis en la ejecución de algunos movimientos y matemáticamente con otros no. Descubrí en mi propia anatomía una conexión especial con la ejecución de algunos movimientos en relación a otros, y en los que sentía maestría pude relacionar mi cuerpo con el contenido de la ejecución del movimiento. Así me planteo, si la causa de que determinados cuerpos dotados para un tipo **de la ejecución de movimiento** producen el éxtasis para el propio intérprete y como consecuencia otorgan al público una conexión con algo mayor de sí mismo a la vez que ellos se sienten parte del danzante en comunión.

Tan seductora era el canto de las sirenas que me lancé a esta empresa homérica, aunque era consciente que entrar en el terreno de los dioses es ponerse a su merced, mi afán de búsqueda de lo artístico como un acto trascendental en la conducta humana, me veía enfrentado a los misterios de lo sagrado y allí es donde la diosa Afrodita, me susurro la importancia del cuerpo, mi primer puerto fue fondeado desde aquí empecé mi odisea que lleva ya dos años de investigación y es un proceso dinámico que estoy seguro ayudara a entender que la danza es para todos absolutamente, apoyando con este estudio el camino abierto a la formación de danza y la visibilidad de la danza en la cultura.

Tengo la gratitud que numerosos Bailarines y bailarinas se suben a mi nave a modo de argonautas dándome la oportunidad de observar sus cuerpos, sus movimientos y cuando ellos manifestaban sentir el éxtasis. En la naturaleza, gran maestra, observe los cuerpos diseñados para movimientos y los vi paralelos en relación al diseño de la máquina humana. Como ejemplo, la diferencia de movimiento en relación al cuerpo entre una jirafa, la vaca o el ciervo, siendo los tres de la familia de los artiodáctilos, que tienen la pezuña dividida en forma de V, siendo el ciervo experto en el salto, la vaca representada por su quietud y la jirafa por el desplazamiento de sus miembros en línea.

Fundamentándome entonces en el ser humano, tanto en su forma, en su constitución física, como en su temperamento, definido como la forma de ser, la velocidad e intensidad

con la que acostumbra a reaccionar y el estado de humor predominante, reviso estudios realizados por la psicología y la medicina. En el s. XX, Ernst Kretschmer, C. G. Jung, ó W. Sheldon, basándose en la afirmación: "Existe una estrecha relación entre la estructura corporal de cada persona y su psiquismo", clasificaron las tipologías corporales en 3 grandes grupos; Atlético, Pícnico y Leptosomático, y sus temperamentos relacionados en 4 grupos: Colérico, Sanguíneo, Flemático y Melancólico:

Ilustraciones según la tipología corporales



Ilustración 1: Atlético.



Ilustración 2: Leptosomático.



Ilustración 3: Pícnico.

ESTRUCTURA CORPORAL

1. Atlético:
2. Pícnico:
3. Leptosomático:
4. Atlético – Pícnico:

TEMPERAMENTO

- Colérico.
- Flemático.
- Melancólico.
- Sanguíneo.

Tipología corporal Atlético - Temperamento Colérico: Presentan un desarrollo proporcionado del tronco y las extremidades, con huesos y músculos bien desarrollados, manos y pies grandes. Tienen espaldas amplias. La constitución atlética también se denomina de "Triángulo invertido".

Irascible. La persona de temperamento colérico se excita de inmediato, la reacción sigue al instante. La impresión queda en el alma por mucho tiempo. Es rápido y muy activo en sus decisiones. Este tipo de gente se caracteriza por ser muy independiente. Es extrovertido aunque no tanto como las personas con temperamento sanguíneo.

Tipología corporal Pícnica - Temperamento Flemático: Predomina el abdomen, el estómago, tanto en anchura como en longitud, la sección media (región de la cadera), es más ancha que el pecho. Extremidades cortas y fuertes, cuello corto, frecuente cara redonda y sensación de expansión. Suelen ser de poca estatura.

El flemático tiene un sistema nervioso lento y equilibrado. Es tranquilo, nunca pierda la compostura y nunca se enfada. Es de buen corazón y compasivo, aunque rara vez

demuestra sus sentimientos. Procura no involucrarse mucho con las actividades de los demás. Las debilidades del flemático es que suele ser lento y ocioso, le falta empuje y ambición.

Tipología corporal Leptosomático - Temperamento Melancólico: Son altos y delgados, de pecho estrecho, piernas, brazos, manos y pies largos, lo mismo que la cara. En esta tipología destacan las extremidades frente a un tronco delgado.

El melancólico tiene un sistema nervioso débil y muy alta sensibilidad. Es muy sensible emocionalmente y es introvertido. Es muy perfeccionista. El melancólico es muy fiel y por lo tanto muy buen amigo, pero no consigue amigos con facilidad, más bien espera que vengan a él. El melancólico es muy crítico, es auto disciplinado y le gusta entregarse al sacrificio personal.

Tipología corporal Pícnica - Atlético - Temperamento Sanguíneo: presentan predominio del torso frente a las extremidades. En mujeres tienen una cintura estrecha. Tienen musculatura marcada. Tienen el glúteo desarrollado. En constitución de mujer esta tipología se denominada "reloj de arena".

El sanguíneo se excita rápida y vehementemente por cualquier impresión, pero la impresión no es duradera ni intensa, suelen ser superficiales e inconstantes. Suelen ser personas muy extrovertidas. Siente satisfacción de sí mismo, es confiado y locuaz, sensible y compasivo, aunque también puede ser dócil y sumiso. Los sanguíneos son gente vivaz y alegre. A este tipo de personas les encanta la gente y no les gusta la soledad. Suelen tomar decisiones basadas en los sentimientos más que en la reflexión.

La termino temperamento viene del latín temperamentum, significa "medida". Las personas no tienen un solo temperamento, si no más bien se puede decir que tienen un temperamento predominante y los otros fluctúan en menor medida. Cada Individuo es único y cambiante, pero se considera que el temperamento es a lo largo de la vida de una persona invariable.

Objetivos:

1. Identificar tipos de movimiento.
2. Identificar tipos de cuerpos clasificándolos por características comunes para ejecutar con facilidad o dificultad tipos de movimientos.
3. Identificar la conexión del movimiento y el éxtasis según lo anteriormente definido.
4. Difusión de la investigación para futuro aprovechamiento del mismo en el aprendizaje y la enseñanza de la danza
5. Analizar el misterio, que es llamado capacidad artística, en relación a las personas danzantes.

Metodología:

Buscando documentación en anatomía contacto con las teorías de las Constituciones Corporales de Ernest Kretschmert (Pícnico, Atlético y Leptosomático) y la Teoría de los Cuatro Humores de Hipócrates (Colérico, Sanguíneo, Flemático y Melancólico). Así como todo el bagaje de la pintura, escultura, grabados ó vasijas con imágenes de cuerpos en movimiento de diferentes culturas desde la antigüedad hasta nuestros días.

Investigación de artistas de danza de los que se tiene retrato o fotografía así como archivos audiovisuales, y asistencia a clases prácticas y espectáculos.

Construcción de un documental y representación escénica como herramienta artística y pedagógica.

Para la consecución del objetivo 2 y 3 se ha contado con la filmación de entrevistas y ejercicios de movimiento, además de fotografías de las constituciones corporales (frontal, lateral y espalda) a bailarines y bailarinas, que mostraron colaboración, apoyo e interés en el proyecto, y que se enumeran y clasifican a continuación:

1. Almodena Rubiato: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
2. Ana Barcia: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.
3. Ana García: Tipología Pícnica - Temperamento Flemático.
4. Ancor Luján: Tipología Pícnica - Temperamento Flemático.
5. Beatriz Palenzuela: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
6. Carmen J. Angulo: Tipología Atlético - Temperamento Colérico.
7. Carmen Varela: Tipología Pícnica - Temperamento Flemático.
8. Cristina Henríquez: Tipología Pícnica - Temperamento Flemático.
9. Darla MacDonald: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.
10. David Zambrano: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
11. Diana Bonilla: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.
12. Germán de la Riva: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
13. Guillermo Weikert: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
14. Isabel Cubino: Tipología Pícnica - Temperamento Flemático.
15. Itsaso Iribarren: Tipología Pícnica - Temperamento Flemático.
16. James Hewison: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.
17. Jhonathan Martineau: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.
18. José Juan Rodríguez Herrera: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.

19. Laura Charlie: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
20. Lucía Marote: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
21. Llanos de Miguel: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
22. M^a Carmen Agüera: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
23. Marta Llorente: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
24. Melania Olcina: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.
25. Michelle Man : Tipología Atlético - Temperamento Colérico.
26. Nadja Patricia Mas Kortenhau: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.
27. Nandita Shankardass: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.
28. Nerea Aguilar: Tipología Atlético - Temperamento Colérico.
29. Noelia García Baz: Tipología Atlético - Temperamento Colérico.
30. Olalla Merlin Conde: Tipología Atlético - Temperamento Colérico.
31. Olga Santos Burguete: Tipología Atlético - Temperamento Colérico.
32. Owen Clay: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
33. Raquel Mirón: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.
34. Ricardo Santana: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.
35. Rob Tannion: Tipología Atlético - Temperamento Colérico.
36. Roberto Olivan: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
37. Salvador Villora: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
38. Shahar Dor: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.
39. Sharon Fredman: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
40. Sonia Serrano: Tipología Pícnica - Temperamento Flemático.
41. Susana Sánchez: Tipología Pícnica-Atlética - Temperamento Sanguíneo.
42. Violeta Fatas: Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico.

Las herramientas utilizadas en la sesiones de investigación fueron las siguientes:

1. – Test Entrevista personal:

- ¿Que es para ti la danza?
- ¿Cuáles son tus raíces en la danza?
- ¿Cuál han sido tus cualidades y tus dificultades en el estudio de la danza?
- ¿Me podrías definir tu forma de bailar?
- ¿Tiendes a bailar rápido o lento?
- ¿Te reconoces movimientos que sueles repetir o en los que caes con frecuencia?, ¿cuáles son?
- Cuando bailas, ¿tu atención suele ser introspectiva o más hacia el exterior?
- ¿Bailas ocupando todo el espacio o tiendes a permanecer en un espacio más reducido?
- ¿Tiendes a mostrar tú cuerpo o a cubrirlo?
- ¿Prefieres bailar descalzo o calzado?
- ¿Te gusta tu cuerpo?, ¿lo consideras apropiado para la danza?
- ¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más?. ¿Qué partes de otros cuerpos te gustan más?
- ¿A quien has admirado?, ¿quién han sido tus maestros más importantes en la danza o en la vida?
- ¿Me podrías decir algún bailarín o bailarina que te guste especialmente?
- ¿Me podrías decir algún artista o compañía con la que te identifiques lo que hace?
- ¿Me podrías nombrar un personaje histórico?. ¿Por qué te ha interesado?
- ¿Qué es lo más lúdico que haces en tú vida?
- ¿Te imaginas dejar de bailar?
- ¿Cuáles son tus espectáculos preferidos?
- ¿Cómo reaccionas ante una impresión? Algo que te gusta o disgusta mucho;
 - Fácil y superficialmente. Reaccionas de inmediato y no te dura mucho.
 - Fácil y de forma honda. Reaccionas de inmediato y te dura mucho la impresión.
 - Lenta y profundamente. No reaccionas al instante y te dura mucho tiempo.
 - Lenta y superficialmente. Ni reaccionas ni te duran mucho la impresión.

- ¿Te consideras: poco sociable, sociable, muy sociable ó absolutamente sociable?
- ¿Me podrías imaginar un espectáculo en el que bailas?
- ¿De que color seria?
- ¿Bailarías solo o acompañado?
- ¿Qué emoción te gustaría que habitase?
- ¿En que tipo de espacio te gustaría representarlo?
- ¿Qué vestuario y atrezo le pondrías?
- ¿Qué estilo de música utilizarías?
- ¿Cómo lo iluminarías?
- Dentro de estas cualidades, ¿con cual te identificas más?
 - Fuerte y tenaz.
 - Alegre y despreocupado.
 - Mental, tendente a la melancolía.
 - Inteligente pero un poco vago.
- Comentarios abiertos.

2. – Lo ejercicios de movimiento propuestos fueron los siguientes:

- Andar.
- Improvisación de suelo; rodar, deslizar, entrar y salir del suelo.
- Improvisación focalizando en pecho, cadera, brazos y manos.
- Improvisación focalizando en estomago y vísceras.
- Correr.
- Improvisación física, enérgica, que incluya saltos.
- Improvisación a partir de movimientos previamente decididos.
- Improvisación en movimiento lento, muy lento y parado.
- Improvisación libre con música preferida del bailarín o bailarina.

Resultado

Considero el cuerpo humano como contenedor, el contenido muy diferenciado según la anatomía del cuerpo, y conexas de manera única ambos hace llegar al placer del éxtasis de la danza tanto al ejecutante como al observador.

Ilustraciones según el temperamento



Ilustración 4: Colérico.

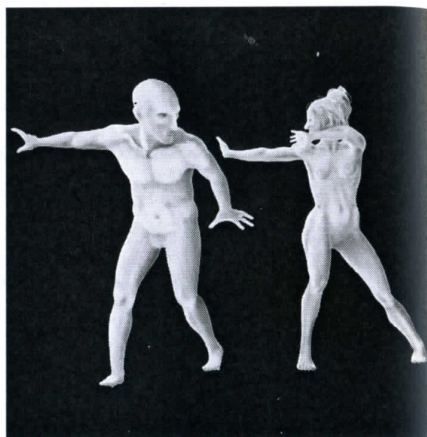


Ilustración 5: Sanguíneo.



Ilustración 6: Melancólico.



Ilustración 7: Flemático.

Las variables obtenidas en el estudio, según la técnica y la expresividad de cada tipología en la danza, son las siguientes:

Tipología Atlético - Temperamento Colérico: Es la más física y fuerte. Movimiento atlético, acrobático, dinámico. Proyecta hacia fuera, de movimientos cortados, con un principio y un fin, consecutivos. Su movimiento es a través de la tensión muscular, los golpes ó movimientos a partir del glúteo, como los saltos. Su danza es rápida y expansiva, con mirada exterior.

Transmisión Emocional: Imagen de fuerza y poder, o de ira y agresividad. Da la sensación de estar alerta o al acecho. El deseo de control. Da imagen de lucha o de caza.

Esta tipología está relacionada con los bailarines masculinos de la danza clásica, necesarios para los portes, o danza contemporánea. Es la tipología con más capacidad de asimilar movimientos de otras tipologías. Un ejemplo de bailarín de esta tipología es Rudolf Nureyev.

Tipología Atlético-Pícnica - Temperamento Sanguíneo: Su foco está en el pecho, brazos y movimientos a partir de la cadera. Su danza va pegada a la tierra, tienden al suelo por el descenso y se elevan de forma continuada, deslizan, giran, ruedan, de forma fluida y eficientemente. Su movimiento es a través de la curva.

Su movimiento es continuo, tiene ritmo propio, tienen cualidades para el equilibrio, y tienen elasticidad natural. Son muy rápidos y explosivos, aunque no de forma duradera en el tiempo. Su movimiento natural tiende a un vaivén, izquierda-derecha, ir y volver, ó coger-atravesarse-soltar. Visualizan las manos. Bailan movilizándolo el pelo como proyección de energía. Tienden a la improvisación.

Su mirada es tranquila y relajada. Su caminata da sensación de ritmo, da la sensación de ir bailando. Se muestran y tienden a mostrar su cuerpo. Su sonido es la risa.

Transmisión Emocional: La alegría, el amor, la apertura de corazón. La imaginación, el equilibrio y la entrega. La vida se basa en dar y recibir. Su movimiento es grácil y sensual, expresa armonía.

Su mirada es exterior, hablan de lo real, lo cotidiano, de la vida que les rodea.

Las danzas de movimiento que se asemejan a esta tipología serían; Claqué, Hip-Hop, o la danza Capoeira, y a una danza contemporánea muy alegre y vivaz.

Ejemplos de bailarines en danza contemporánea son; David Zambrano, Akram Kam, Guillermo Weikert ó la gran Isadora Duncan.

Tipología Leptosomático - Temperamento Melancólico: Su movimiento visualiza las extremidades. Mueven a partir de las articulaciones. La imagen de su danza con respecto a la forma es de líneas, movilizan las extremidades (brazos, piernas y cuello), en un intento de estructurar su mundo fuera. Tienen capacidad de disociar el cuerpo en el movimiento. Tienden a encorvar, a cerrar el eje, hacer redondos hacia dentro. Son muy mentales y creativos, de gran resistencia al esfuerzo. Tienden a un movimiento lento y denso, con gran profundidad y presencia y con-

centración en el no movimiento, con mucha fuerza interior, dando como resultado una mirada perdida, que no vacía. Bailan construyendo un mundo íntimo, prefiriendo un espacio reducido.

Su mundo mental y espiritual hace que no contacten fácilmente con el exterior lo cual le provoca en el contacto a veces confusión o absurdo, llevándonos a un mundo de humor particular.

Manifiestan la respiración en el baile. Sensación de espiritualidad y elevación, ó de estar en otras dimensiones.

Se acercan a un dibujo del Ballet, el Butoh, ó la Danza Contemporánea limitando la ondulación los giros y los deslizamientos al suelo.

Transmisión emocional: La profundidad, la intensidad, la concentración y el ensimamiento consigo mismo. El dolor humano es parte de su bagaje así como la incompreensión que da a la locura y el conflicto de la vida interior con lo que nos ofrece esta sociedad.

Su virtud es el carisma, la fuerza interior, de ahí emana su creatividad, son muy artistas. En desequilibrio manifiestan tristeza, la melancolía ó el dolor. En su trabajo de verticalidad que da sensación de ser una danza elevada y etérea. La elección de la soledad, teniendo dificultad de contacto con otros. Ejemplos de bailarinas de esta tipología son Alicia Alonso, Maya Plisetskaya, o Pina Bausch.

Tipología Pícnica - Temperamento Flemático; Danza que le nace del estomago. Su movimiento es fluido, acuoso, ondulado. Tienden a bailar en el suelo, sin mucha acción o dinamismo, su danza es lenta y tranquila. Su foco y expresión es en el rostro por el que pasan todas las emociones, cualidad para la caracterización.

Su movimiento es pesado. Tiende a sacudir partes del cuerpo. Tienen mucha elasticidad, sin tono muscular.

Transmisión Emocional: Pasan por todos los estadios emocionales emitiendo al final una imagen de paz, calma y plenitud o quietud, que nos recuerda a lo infantil y a la ingenuo. Transmiten una ausencia de esqueleto, dando sensación de suavidad y laxitud. Imagen de bebe. Es el que tiene menos presencia en el ámbito de la danza .

Conclusión

Mantenemos la clasificación de los humores como base temperamental propuesta desde **Hipócrates**, en cuatro grandes tipologías, **colérico, melancólico, sanguíneo y flemático**, como diseño necesario de la maquina llamada cuerpo para la ejecución de los movimientos, adaptativa al medio llamado "tierra" a través de diferentes estrategias que dan un resultado de supervivencia del cuerpo físico en la naturaleza y este no es de un modo único sino que la suma de todos dan una supervivencia grupal teniendo que establecer interconexiones relacionales entre estos para equilibrar y balancear las ventajas y desventajas en relación a otros cuerpos. Identificar la ventaja de las maquinas corporales en el movimiento de unión al medio desde de máxima similitud con

la naturaleza (lo espiral), o alejamiento máximo de ella (lo recto), a la de acción sistemática (dinamismo, destrucción) versus la quietud, no acción (conservadurismo, estatismo) y estos conceptos anclados en la materia (las constituciones), por su esencia (los temperamentos) evidenciaron de la relación del placer del individuo y por ello el desarrollo personal con reiteración de movimientos de una índole ejecutados que se basaban en la facilidad, y esta a su vez se conecta con la facultad de conexiónarse en un todo personal, el medio y el servicio altruista al grupo humano, lo mejor de mi mismo es lo que considero tengo para entregar y cuando quiero darlo lo hago de cuatro formas fundamentales (observado en las entrevistas y grabaciones a los bailarines, de la que estamos realizando un documental con fecha de estreno en noviembre del 2014) siendo estas las detectadas para llevarlo de la FACULTAD al PLACER, de este al GOZO y finalmente al "EXTÁSIS", experiencia definida como una acción individual-colectiva que se constituye como artística al representarla o trasladarla a un entorno escénico y fuera del objetivo final (supervivencia) de esa cualidad en la naturaleza, sino sólo como capacidad y facultad que el artista persona contiene en su cuerpo y temperamento (acto escénico) para si llegara el caso ponerla al servicio altruista grupal y en la representación nos hace entrar en éxtasis, extasiarse al interprete cuando se alinean las profundas facultades existentes consigo mismo (esencia, cuerpo) entregándolas en ese acto escénico y llevándonos en su caminar a identificar a sujetos que nos "defendería, amaría, cuidaría, compadecería" en nuestro grupo humano, por ello nuestra investigación da como resultado que el EXTÁSIS dancístico, definido como estado de plenitud máxima asociada a una lucidez intensa sintiendo un grado constante de satisfacción, esta experiencia es resultado de unificar los sentidos, el pensamiento, el entender y hacer, estando armónicamente integrados, esta relacionado con el concepto de ALTRUISMO.

Bibliografía:

- Krestchmer, E. (1961). *Constitución y carácter. Investigaciones acerca del problema de la constitución y de la doctrina de los temperamentos*. Barcelona. Editorial Labor.
- Steiner, R. (s.f). *El Misterio de los Temperamentos. Armonía y equilibrio*. Editorial Antroposófica.
- Barocio, R. (2000). *Conocer tú temperamentos mejora tus relaciones*. Quinta Edición. Editorial Pax México.(2011).
- Pereira, S. (2006). *Emociones y Temperamentos*. Editorial Rudolf Steiner S.A. Madrid.
- Gracia, P. y Dra. Rodríguez, R. M^a. (2010). *Imagen corporal; Revisión Teórica del Termino para una investigación más eficaz en torno al cuerpo y la danza*. Universidad Europea de Madrid. La investigación en Danza en España 2010 (pp.116-130). Ediciones Mahali.
- Goethe, J. W. (1999). *Teoría de los Colores*. Colegio Oficial de Arquitectos Técnicos de Murcia. Celeste Ediciones. (Madrid).
- Villanueva Sagrado, M.(1990). *Manual de Técnicas Somatotipológicas*. Universidad Autónoma de México. Segunda Edición. (1991) México.
- Posel, P. y Shulte, E. (2000). *Sobotta Mini, Esquemas de Anatomía, Histología Embriología*. Marban Libros S.L. Madrid
- Goleman, D (2001). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós. Libro Digital.
- Martínez Sais, M. y Molina Vives, M. http://www.paidopsiquiatria.cat/files/modulo-7_temperamento.pdf
- Viñals Carrera, F. *Los Temperamentos más actuales que nunca*. http://www.grafoanalis.com/Temperamentos_mas_actuales_.pdf
- Gaspa, Piero (1998). *Manual practico de Fisiognomía*. Ediciones Martínez Roca S.A. Barcelona.



LA INVESTIGACIÓN EN DANZA
EN ESPAÑA 2014

 mahali
ediciones