



UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Instituto Universitario de la Danza "Alicia Alonso"
CURSO 2017-2018

"DANZAS-MODOS-CUERPOS: SILENCIO HABLADO"

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Presentado por
David León Vega

Bajo la dirección de la Doctora:
María Fernanda Santiago Bolaños

ÍNDICE

RESUMÉN	1
INTRODUCCIÓN	3
MARCO TEÓRICO	4
El temperamento colérico	8
El temperamento linfático o flemático.....	9
El temperamento melancólico	11
El temperamento sanguíneo	13
Tipologías constitucionales.....	15
HIPÓTESIS	19
OBJETIVOS	19
METODOLOGÍA	20
Análisis danzantes tipología Atlética y temperamento colérico:.....	20
Análisis danzantes tipología Pícnica y temperamento linfático:	25
Análisis danzantes tipología Leptosomática y temperamento melancólico:.....	29
Análisis danzantes tipología Atlética-Pícnica y temperamento sanguíneo:	34
Película documental “Simple: El cuerpo importa”	40
RESULTADOS	41
Danza Colérica.....	41
Danza Sanguínea	41
Danza Melancólica	42
Danza Linfática.....	43
CONCLUSIONES	45
BIIBLIOGRAFÍA	47
ANEXOS	49
Isadora Duncan	49
Pina Bausch	51
Textos danzados	52
PRESENTACIÓN PERFORMÁTICA “SALÓN DE BAILE”	58

RESUMÉN

La danza, arte intrínseco al ser humano que nos realiza como personas, es un misterio que seduce a cualquier espíritu sensible. Mirándola con la obsesión de un enamorado, que al abordarla se conoce a sí mismo, en un intento de descifrarla, recurrí a la investigación, encerrándome días a hablar de mi amada con ella, descubrí su cuerpo, que fueron tres: Atlético, Pícnico y Leptosomático, y cada vez mostró un temperamento diferente a modo de serpiente: Colérico, Sanguíneo, Melancólico y Linfático.

Proyecto de investigación de la relación entre fisionomía corporal y temperamento, como resultado de conocimientos psicológicos y antropológicos en idilio con la danza, encarnada en bailarines representativos del panorama actual madrileño.

Entramos por la puerta grande manteniendo una teoría, en la danza hay que volver al cuerpo, hay que analizar la herramienta para ver el elixir, el líquido, y ver en qué ánfora lo estamos llenando, ¿usamos para el mismo líquido, botellas, botijos, tiestos, copas, etc.?, o ¿es el mismo elixir, el que expresa su esencia en estos recipientes?

Palabras clave

Eterno, perdido, encontrado, desterrado, temido, amado, tiempo, espacio, sinuoso, desvelado, separado, integrado, observado, sabiduría, naturaleza, respetado, posibilidades, infinitudes, diferencias, similitudes, ciencia, superstición, legado, CUERPO, espíritu, materia, conexión y éxtasis: cuadratura del círculo, danza.

El proyecto

Múltiples entrevistas, fotos, vídeos, documentación, investigación, teorías, libros, diferentes profesionales han sido mi inquietud para descifrar si existe la comunión de los diferentes cuerpos, con las diferentes esencias.

Para dar la eucaristía no sirve cualquier pan, aunque cualquier pan tiene su alimento. La investigación va de la búsqueda de la eucaristía.

Este proyecto va dirigido a bailarines, psicólogos, educadores, maestros de danza, coreógrafos, antropólogos, psicólogos, criminólogos, artistas de todas las especializaciones, público en general y a todos los curiosos, o sea, a personas sin límites.

INTRODUCCIÓN

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. 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 que no. Descubrí en mi propia anatomía, una conexión especial con la ejecución de algunos movimientos en relación a otros. En los que sentía maestría, pude relacionar mi cuerpo con el contenido de la ejecución del movimiento. Así me planteé, que determinados cuerpos dotados para un tipo de 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 seductor era el canto de las sirenas que me lancé a esta empresa homérica, aunque era consciente de que entrar en el terreno de los dioses era ponerse a su merced. En mi afán de búsqueda de lo artístico como un acto transcendental en la conducta humana, me veía enfrentado a los misterios de lo sagrado, y allí es donde la diosa Afrodita, me susurró la importancia del cuerpo. Mi primer puerto fue fondeado desde aquí, donde empecé mi odisea, que lleva ya cuatro años de investigación. Está siendo un proceso dinámico, que estoy seguro ayudará 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.

Siento gratitud hacia numerosos danzantes que se suben a mi nave, a modo de argonautas, dándome la oportunidad de observar su cuerpo, sus movimientos, y cuándo ellos manifestaban sentir el éxtasis. En la naturaleza, gran maestra, observé diferentes 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; el ciervo es experto en el salto, la vaca se representa por su quietud, y la jirafa por el desplazamiento de sus miembros en línea.

MARCO TEÓRICO

La exquisita belleza de la música de un aria de María Callas consigue abrir el contacto del cuerpo, en este caso mi propio cuerpo, a otras realidades que masajean el cerebro. En ese movimiento que el cerebro realiza para pasar, desde una onda zeta a una onda alfa, mi ensueño me lleva a ver diferentes cuerpos bailando, que misteriosamente se presentan con diferentes tipologías, según las notas que ejecuta la divina y única María Callas. Ante esta entrada en la experiencia artística, una mente mucho más analítica me pregunta, cuál ha sido la razón por la que la música de una cantante concreta, me ha llevado a ver un cuerpo concreto en movimiento. En este juego de cuál sería la corporalidad dancística de María, me doy cuenta de que se encarna en la vibración del tono de su voz, donde ese tono de soprano, siempre es representado para mí, con un cuerpo sutil.

Desciendo unos peldaños, y me doy cuenta de que en el maravilloso mundo de la ópera, el cuerpo es determinante para el tono de voz, siendo imposible ejecutar partituras que no sean adecuadas a las voces que contienen un cuerpo. Así, un tipo de cuerpo, da una soprano; otro, mesosoprano; otro, contralto; otro, barítono; otro, tenor; otro, bajo; sin despreciar a los contratenores, y algunas rarezas donde el hombre ha tenido mano. Por lo que empieza a abrirse en mí, un fascinante paisaje, en el que igualo música y capacidad de emitir una escala con expresividad, y cuerpo con ejecutante bailarín.

Ésta, es la primera referencia desde donde surge la posibilidad de que la docencia sea muy importante para la capacidad artística que se va a desarrollar en la vida, ya que habiendo arte y creatividad en todas las personas, puede ser que cómo lo manifiestan, tenga que ver con su primera relación con ellos mismos, el cuerpo.

Así, empiezo a proponer este TFM, como una propuesta de que la semilla hace al fruto, y esa semilla es el cuerpo con sus infinitas posibilidades, y el fruto el Arte. Sabiendo, que en este Edén, que es la vida, existen semillas que a lo mejor puedo catalogar, para ayudarles a crecer en el mejor clima, y de la mejor manera nutrida.

Para inspirarme, me rodeo de instrumentos musicales, cada uno con una forma determinada, el piano es piano, el violín es violín, la guitarra es guitarra, el tambor es tambor. Lúdicamente, recibo que cada instrumento emite diferentes sonidos solo propios de ellos mismos. Este axioma lo traslado al cuerpo humano, y me doy cuenta de que puede que existan personas que son instrumentos de cuerda, personas que son instrumentos de viento, personas que son instrumentos de percusión, por la capacidad de lo que expresa su cuerpo, y de que, quizá, lo que expresa su cuerpo, sea casi siempre, un tipo de emoción. Empiezo a recordar cuán importante e interesante es la comunicación, y que el arte tiene la capacidad de comunicar las emociones. Y recuerdo, que tantos bailarines y otras disciplinas artísticas, han intentado saber o emanar, desde ellos, esas emociones. Yo noto que un instrumento, por el milagro de la emoción de la música, me entrega fácilmente emociones: si oigo percusión, me muevo, me pongo en acción; si oigo cuerda, me refino, me hago sutil, y así, podría continuar. Con lo cual, intuyo, herramienta importantísima en el Arte, que este camino me puede llevar a algún lado.

Cuando salgo de esta habitación, paseo por los parques, veo las formas de los jardines, me doy cuenta de que cada forma, me está transmitiendo una sensación: el cuadrado de un seto, me recuerda la quietud y los límites, ya que contiene dentro el círculo; los árboles altos y espigados, me recuerdan al espíritu y la elevación de mi ser; las formas onduladas del crecimiento de la yedras, me hacen pensar en la alegría dionisiaca del mundo. Me doy cuenta de que las formas están comunicándome, en sí mismas, un contenido, que me coloca en una realidad emocional que existe en el mundo. Percibo que el paisaje externo, que es una forma, me afecta como receptor de esta comunicación. Entonces, también la forma de un cuerpo, me coloca en una percepción de su comunicación.

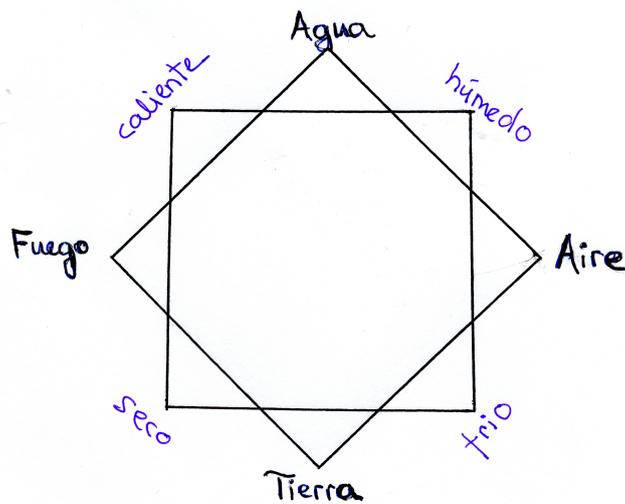
Me doy cuenta de que en la literatura, esta opción ha sido utilizada numerosamente, ya que el Quijote siempre sería definido como un personaje espiritual, ya que es alto y muy delgado; Sancho, como un personaje materialista y práctico, ya que es bajo y muy redondo. Por lo que la vía del teatro, tanto representativo como literario, veo que es otra de las herramientas con las que puedo contar para darme cuenta de este proceso. El esfuerzo de los actores por caracterizarse según el personaje, ya transmite en sí un contenido, me está hablando de la importancia del cuerpo en la forma, para contener un fondo único. Mi teoría sobre el recipiente y lo contenido, está

en todas las artes representativas, ya que Venus, no puede ser representada como Venus, si no manifiesta las curvas; Apolo, no es apolíneo si no tiene líneas; y así en todas las experiencias prácticas de la pintura, que se extiende en la imagen llegando al cine. Nadie puede imaginarse a Norman Bates si no es una persona muy delgada, a Conan el Bárbaro si no es una persona muy atlética, o no nos podemos imaginar a Orson Welles sin ser grande y ancho. Entonces me pregunto, ¿por qué en la Danza, donde el cuerpo es fundamental, solo he logrado localizar exquisitos intentos de aclarar las posibilidades de cada cuerpo desde una conciencia de posibilidades y límites, y sobre todo de riqueza en la expresividad de ese cuerpo, para alcanzar el acto artístico en el movimiento? Como ejemplos: Isadora Duncan, Rudolf von Laban, Mary Wigman, Patricia Stokoe ó Martha Graham.

Para eso, entro por dos vías: 1º vía: Filosófica.- encuentro los movimientos, donde me hablan y conectan el ser con algo holístico, donde está unido y da una expresividad. Uno de ellos es el Taoísmo, en donde, incluso la salud del cuerpo, claramente depende de la armonización de las emociones ancladas en los órganos. Así, me doy cuenta de que la expresión emocional está anclada en un órgano, no es una energía que pasa y no sé qué es, porque eso se llama desconocimiento. La energía se manifiesta en armonía o disarmonía de un tipo, en los órganos, por ello, los pulmones en armonía, producen la energía del liderazgo y el carisma, y en disarmonía la tristeza; el hígado en armonía, produce la agresividad, y en disarmonía la violencia o ira; el bazo en armonía, produce la serenidad, y en disarmonía la preocupación; el corazón genera la alegría, y en su disarmonía, la manía; los riñones, que en su armonía expresan la resistencia, y en su disarmonía, el miedo.

2º vía: Desde el Taoísmo, se habla de los elementos de la naturaleza, que consideran elementales. Los elementos de la naturaleza son el fuego, la tierra, el agua y el aire, en nuestra cultura occidental. Entonces, percibo que la realidad del cuatro, (que da la materia siempre cuatro puntos, un cuadrado), puede tener otros puntos intermedios que generan lo que llamamos, los humores:

Ilustración 1: Elementos



Estas sensaciones, para Hipócrates, son unos humores y unas naturalezas que existen en el contenido del ser humano que va a manifestar una estructura. El frío y seco, contrae; el húmedo y caliente, expande. Entonces, la naturaleza donde tiene que estar contenido, tiene que ser de esa forma. Con lo cual, empecé a trabajar con quien había trabajado la forma desde el contenido de una emoción. Ya que los elementos nos están hablando de emociones, que el Arte ha tratado numerosísimas veces, la tierra es seguridad, el agua es sensibilidad, el aire es comunicación y el fuego, pasión.

Fundamentándome entonces, en el ser humano, tanto en su forma y 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, a la vez que las fluctuaciones de dicho estado), reviso las aportaciones realizadas por la psicología y la medicina, en el entendimiento del cuerpo humano.

Galeano e Hipócrates en el siglo V A.C, afirmaban que el cuerpo humano estaba formado por ciertos líquidos (humores), como son la bilis, la bilis negra, la linfa y la sangre, cuyo equilibrio y predominancia de uno u otro, determinaba el temperamento de la persona. Por ejemplo, si la linfa predominaba, se decía que una persona era linfática o flemática, o si bien predominaba la sangre, que era sanguíneo. A pesar de los avances de la ciencia, esta teoría, hasta cierto punto sigue vigente, especialmente en la cultura

oriental, no en cuanto a los humores, sino en cuanto a la clasificación de las personas por los temperamentos, que está determinada por el sistema nervioso y por la influencia endocrina. Los temperamentos del ser humano son: Sanguíneo, Colérico, Melancólico y Linfático:

El temperamento colérico

El temperamento colérico surge del predominio del “Yo”. Es el tipo individualista, independiente. Se cree el centro del universo. Es el “jefe”, el “rey”, el “capitán” que quiere controlarlo todo y dirigir los destinos de cuantos le rodean. Es el que se encarga de todo. El soberbio, severo y manipulador. Es el fuego que consume, pero principalmente se consume a sí mismo. Es el incansable trabajador, el del “dicho y hecho”. Es exigente, especialmente consigo mismo.

Quiere imponer sus deseos y opiniones a los demás. Es rígido, agresivo y firme. Dominante, trata de imponer su voluntad. Es fogoso, y vehemente. Es la energía que genera calor, e ilumina. Discute, transforma el amor en odio. Es egoísta, de ideas fijas.

Es el cazador, el guerrero, el superhéroe. Ancho de espaldas, de ojos oscuros, de mirada firme, y seguro. Se mira solo a sí mismo, el mundo que le rodea, es el escenario de sus batallas, y conquistas. Está preocupado por el tiempo, ya que con el desgaste de sus músculos, va perdiendo su fuerza. Está orientado hacia el futuro, y trata impetuosamente de conseguir las metas altas que se propone. Se lanza a la acción decidida, y apasionadamente. Es amante del reto, emprendedor, creador, y por su enorme capacidad de trabajo, amante del riesgo y de la aventura. Es claro y práctico, de juicios rápidos y seguros. Muy temperamental y ardiente. Puede llegar a ser muy dominante, violento y cascarrabias. Se pone ciego de ira.

No le resulta fácil comunicar, le cuesta conectar con los demás. Es dual, o si/no o blanco/negro. Se autofustiga si no consigue lo que quiere. No asume las críticas, ya que siempre siente que está cerca de la perfección. Es muy sensible hacia sí mismo, y muy poco hacia los demás.

Debajo de su fortaleza, hay una gran sensibilidad, que demuestra en su capacidad de entrega y sacrificio, comprensión y ayuda. Es un maravilloso compañero, cálido, entrañable, apasionado, con el que podemos contar y no suele fallarnos. No es

rencoroso, ni mezquino, perdona con facilidad. Es noble y generoso, aunque falto de tacto y bruto. No soporta la injusticia.

El fuego puede dar calor, generar vida, inspirar vida una vez desterrado todo lo impuro.

COLÉRICO	
AUTO CENTRADO	
Equilibrio:	Desequilibrio:
Dirección	Dominante
Fuerza	Brusco, agresivo
Dinamismo	Colérico
Avance	Avasallador
Activo	Conflictuado
Entrega	Enfadado
Próspero	Destructivo
Intenso	
CUALIDAD DEL CUERPO: POTENCIA, DESARROLLO MUSCULAR	

El temperamento linfático o flemático

El linfático, está focalizado en mantener su salud y vitalidad, así como en regular los procesos de crecimiento, actividades propias del sistema glandular, que predomina en su cuerpo, encargado de regular las sensaciones de bienestar o malestar del resto del organismo. Por lo que está centrado en su vida interna, en su bienestar físico. Se ve inducido a permanecer cómodamente en sí mismo, centrado en la sensación de confortabilidad interior. Por lo que es un ser muy introvertido, pero no por temor como el melancólico, sino por desinterés.

Su cuerpo es grueso y corpulento, y tiende, por lo que hemos comentado, al almacenamiento de grasas. Se relaciona con el elemento agua, que en vez de fluir, se va almacenando más y más. Tiene falta de ego, falta de voluntad propia y decisión. Camina con desgana, y con una lentitud exasperante. Es tranquilo, le encanta comer, y su sillón.

Es el pensador por excelencia, siempre ensimismado, sumergido en sus propias reflexiones. Antes de actuar se lo piensa mucho, rumiando cada idea de manera objetiva y científica, sin precipitaciones. Es enormemente pasivo en acción, pero muy activo en la mente. Tiene una enorme capacidad de observación. Es frío y sensato, por un mundo emocional “adormecido”.

También, es el testarudo absoluto. Tiende al estancamiento. Le cuesta arrancar, pero una vez en marcha, le cuesta parar, como le ocurre al agua, si la dejas fruir. Perseverante en aquello que emprende, que llevará hasta el final con paciencia, tranquilidad y constancia. Vive en un eterno presente, por eso no tiene prisa. Es conservador, le gusta la rutina, se resiste a cualquier cambio. Mal comunicador por su falta de mirada exterior. Huye de las discusiones, de las situaciones difíciles. Aunque si se encuentra con ellas, es buen mediador por su capacidad objetiva, y su imparcialidad.

Amable, cálido, bondadoso, transmite bienestar, así como una agradable sensación de serenidad, equilibrio y estabilidad. En el lado negativo, puede caer en un gran egoísmo, una tremenda frialdad, impasibilidad, e indiferencia hacia todo y hacia todos. A veces, parece despistado por su falta de interés. Da la sensación de estar adormilado. Es tan adaptable al medio como el elemento que lo caracteriza, el agua. Se estanca en sus hábitos y costumbres, de los que le cuesta mucho salir por carencia de motor interno. No obstante, si el agua se queda estancada, se pudre; para regenerarla, hay que ponerla en movimiento, lo cual implica, que alguien o algo tienen que moverla. Si esto no ocurre, deviene en un ser perezoso, vago, y de una irresponsabilidad total, pudiendo caer en la estupidez, la apatía, y como patología, el autismo. Por eso, es interesante desarrollar las cualidades positivas de los otros tres temperamentos, y no caer en la polaridad de sus características. La variadísima proporción en la que se combinan los cuatro temperamentos hace de cada individuo, un ser totalmente diferente de los demás.

LINFÁTICO	
AUTO CENTRADO	
Equilibrio:	Desequilibrio:
Serenidad	Dependiente
Sensibilidad	Acaparador
Calma	Vulnerable
Paz	Susceptible
Despreocupación	Materialista
Cuidador	Solo incluye sus necesidades
Conservador	
Receptivo	
Magnético	
Absorbente	
CUALIDAD DEL CUERPO: LAXITUD, ELÁSTICO.	

El temperamento melancólico

El temperamento melancólico es el más denso de todos los temperamentos, en el que predomina la parte más sólida del ser humano, el cuerpo físico (el elemento tierra). La densidad de su cuerpo predomina a sus emociones, a su individualidad, restándole vitalidad, y energía.

En él, se establece una gran lucha interior, por retomar el gobierno de su cuerpo, flexibilizar lo endurecido, y enfrentarse a los grandes obstáculos internos con los que tropieza, en los que se deja vencer, sumergiéndose en un mundo de dolor, y sufrimiento. Siente su cuerpo como una prisión.

El melancólico es introvertido, está centrado en sí mismo, buscando las causas de tanta infelicidad, culpando a los demás.

En este temperamento, predomina la densidad de la tierra, pero el aire, el agua y el fuego también son parte del ser humano, y pueden aliviar este peso. Aunque cada temperamento, tiende a la unilateralidad, a reproducir las características propias.

Esa tendencia paralizante, concentrada y compacta, el peso y la densidad que

habita, le puede llevar a la depresión, en casos extremos, a la locura.

El melancólico siente el cuerpo como un peso infinito. Experimenta los dolores con mucha intensidad. La carencia de vitalidad y energía interiores, se plasman en un aspecto siempre abatido; cabeza agachada, hombros caídos, mirada baja, desconectada del exterior. Camina lentamente, arrastrando los pies, y hundiéndolos en el suelo. Tiene falta de dirección, no tiene prisa, ni interés en ponerse en contacto con el mundo. Muestra resistencia al avance, no siente ánimo. Su presente es un continuo revivir el pasado, el cual al menos, ya conoce. El futuro lo percibe como oscuro y amenazante.

Sus pensamientos se enrollan como un ovillo lleno de nudos, de tanto darle vuelta a las cosas. Su poca flexibilidad, se expresa un pensar mecánico, rígido, de ideas fijas y prejuicios, que se constituyen en patrones de conductas y creencias. Retiene y almacena sus vivencias dolorosas.

No son muy dados a la comunicación. Son personas solitarias, reservadas, encerradas en sí mismas, incapaces de escuchar lo que viven los demás. Quejicas, gruñones, pesados, y despreciativos hacia los que no sufren como ellos. Necesitan ser la víctima de cualquier circunstancia, buscando que les compadezcan.

El peso y el hundimiento lo pueden convertir en capacidad de profundización; su sensiblería egoísta, en sensibilidad; el egoísmo, en altruismo y espíritu de sacrificio. Tienen un enorme conocimiento del sufrimiento, una vez superado, pueden dar paso hacia los demás, prestándoles su ayuda. Esta situación, lo saca de sí mismo para mirar el dolor del mundo, lo que equilibra su introspección, dirigiéndolo hacia el cuidado y la escucha del otro. Nadie como él para comprender, escuchar y prestar ayuda incondicional. Es muy moralista, puede ser altruista, o convertirse en dogmático de sus ideas y éxitos de superación.

Tiene sed de espiritualidad, de dar sentido a su vida. Cuando han superado sus estrechos límites, se relacionan con la vida a un nivel de gran profundidad, exquisita delicadeza y capacidad de comprensión.

MELANCÓLICO	
RELACIONAL	
Equilibrio:	Desequilibrio:
Intelectual	Triste, melancólico.
Responsable	Inmóvil
Controlador	Miedoso
Original	Introspectivo
Compasivo	Preocupado
Bondadoso	Excéntrico
Recto	Autodestructivo
Profundo	
CUALIDAD DEL CUERPO: CUERPO LINEAL, RESISTENCIA.	

El temperamento sanguíneo

En el sanguíneo, predominan las emociones, los instintos, deseos, y pasiones humanas. Todo lo que se vivencia como mundo interior, y que surge como respuesta a los estímulos que nos envía nuestro medio ambiente.

En este temperamento, predomina el sistema nervioso, que registra y transmite todas las impresiones percibidas a través de los sentidos. Entusiasta, de débil voluntad y de interés fugaz. Inestable e inconstante, no es capaz de concentrarse en una sola cosa.

Es el aire, sutil y ligero, danzarín. No se detiene, no se posa, no tiene un centro propio que dirija su movimiento. Pasa de brisa, a vendaval. Es imprevisible, gira y gira, nunca se sabe cuándo va a cambiar de dirección.

El sanguíneo es esbelto, elástico, delgado, y muy flexible. Engorda y pierde peso, con más facilidad que el resto. Tiene gran movilidad, camina rápido, liviano y saltarín. Apoya poco los pies en el suelo, va de puntillas. Siempre atento, y al acecho de cuanto ocurra a su alrededor.

Muy creativo y original, de “ideas geniales”. Intuitivo y ágil mental. Con capacidad de iniciativa, flexibilidad, imaginación, y optimismo. Puede llegar a perder su propia identidad.

El aire es constante movimiento, hiperactivo, aunque no siempre eficaz. No profundiza, se pierde en lo insustancial, en los detalles que adora, en lo que no tiene importancia. Tiene poca fortaleza interior, por lo que sucumbe fácilmente ante las dificultades. Puede manejar muchas cosas a la vez.

Entusiasta y alegre, el optimista que sabe mirar el lado bueno de la vida y lo positivo. Exagerado e intenso. Esclavo de sus impresiones sensoriales. Le falta densidad, cambia de humor constantemente.

Es muy extrovertido y sociable, es amigo de todos, todo le parece genial. Le encanta divertirse, y es el alma de la fiesta. Encantador, divertido, entretenido, afectuoso. Aligera los ambientes pesados. Su afán, es que todos estén contentos, le encanta hacer favores. Se ofrece para todo, aunque luego se olvida. Es muy superficial, y poco fiable. Tiene una gran capacidad de persuasión.

Indiscreto, cotilla y entrometido. Necesita enterarse de todo. Tiene un afán inagotable de diversión, y compañía. Es muy parlanchín, le gusta exhibirse y mostrar sus encantos. Es un frívolo vividor, despreocupado, inconsciente e irresponsable. Vive el presente, quiere disfrutar el aquí y ahora. Travieso, le encanta despilfarrar su tiempo, y su dinero para vivir la vida.

Empático, bondadoso, y generoso en su trato con la gente. Sabe escuchar, y dar ánimos. Es muy buen transmisor y comunicador. Jovial.

SANGUÍNEO	
SOCIAL - RELACIONAL	
Equilibrio:	Desequilibrio:
Armónico	Ciclotímico
Positivo	Histérico
Ligero	Exagerado
Inclusivo	Abandonado
Cohesionador	Despersonalizado
Entregado	
Ético	
Artístico – creativo	
CUALIDAD DEL CUERPO: EQUILIBRIO - ARMONÍA	

El término temperamento procede del latín temperamentum, significa “medida”. Las personas no tienen un solo temperamento, sino 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.

Ya en el siglo XX, médicos psicólogos como Ernest Kretschmer, C. Jung, o William Sheldon, entre otros, basaron sus investigaciones en la afirmación científica; “Existe una estrecha relación entre la estructura constitucional del individuo y su psiquis”, tomando como referencia los estudios iniciados por Hipócrates, formularon sus propias clasificaciones de la relación entre el cuerpo y la psiquis, relacionando descripciones morfológicas con características psíquicas:

Hipócrates	Kretschmer	Sheldon	Jung
Colérico	Atlético	Mesomórfico	Extrovertido
Linfático	Pícnico	Endomórfico.	Introvertido
Melancólico	Leptosomático	Ectomórfico.	Introvertido
Sanguíneo	Atlético/Pícnico	Mesoendomórfico	Extrovertido

Tipologías constitucionales

(Ernst Kretschmer)

- 1. Atlético:** Presentan un desarrollo proporcionado del tronco y las extremidades, con huesos y músculos bien desarrollados, manos y pies grandes. Tienen espaldas amplias. También denominado de “Triángulo invertido” por su relación entre la amplia anchura de hombros y la cintura estrecha.

Esta tipología corresponde a la descripción fisiológica y psicológica del temperamento Colérico, el Mesomórfico de Sheldon, y al tipo extrovertido de

Jung.

- 2. Leptosomático:** 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.

Esta tipología corresponde a la descripción fisiológica y psicológica del temperamento melancólico de Hipócrates, el Ectomórfico de Sheldon, y al tipo introvertido de Jung.

- 3. Pícnico:** 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.

Esta tipología corresponde a la descripción fisiológica y psicológica del temperamento flemático o linfático de Hipócrates, del Endomórfico de Sheldon, y al tipo introvertido de Jung.

Las clasificaciones tipológicas psicósomáticas de Kretschmer y Sheldon y otros, incluían solo tres tipologías, considerando, en relación a los temperamentos de Hipócrates, que el sanguíneo era una mezcla de las otras tipologías. Sheldon, describió el temperamento sanguíneo con el punto medio de un triángulo equilátero, equidistante de los tres vértices por el igual, colocando al sanguíneo en el punto medio de las tres tipologías, siendo de Ectomorfo; 4, Mesomorfo; 4 y Endomorfo; 4 (4-4-4). Las características morfológicas de su cuerpo son:

- 4. Atlético/pícnico:** 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”.

Esta tipología corresponde a la descripción fisiológica y psicológica del temperamento Sanguíneo de Hipócrates, y la descripción del punto medio, en equilibrio de las mezclas del Ectomorfo, el Mesomórfico y el Endomórfico de Sheldon, y al tipo extrovertido de Jung.

Ilustraciones cuerpos / características morfológicas

Ilustración 2: Tipología corporal atlética - temperamento colérico.

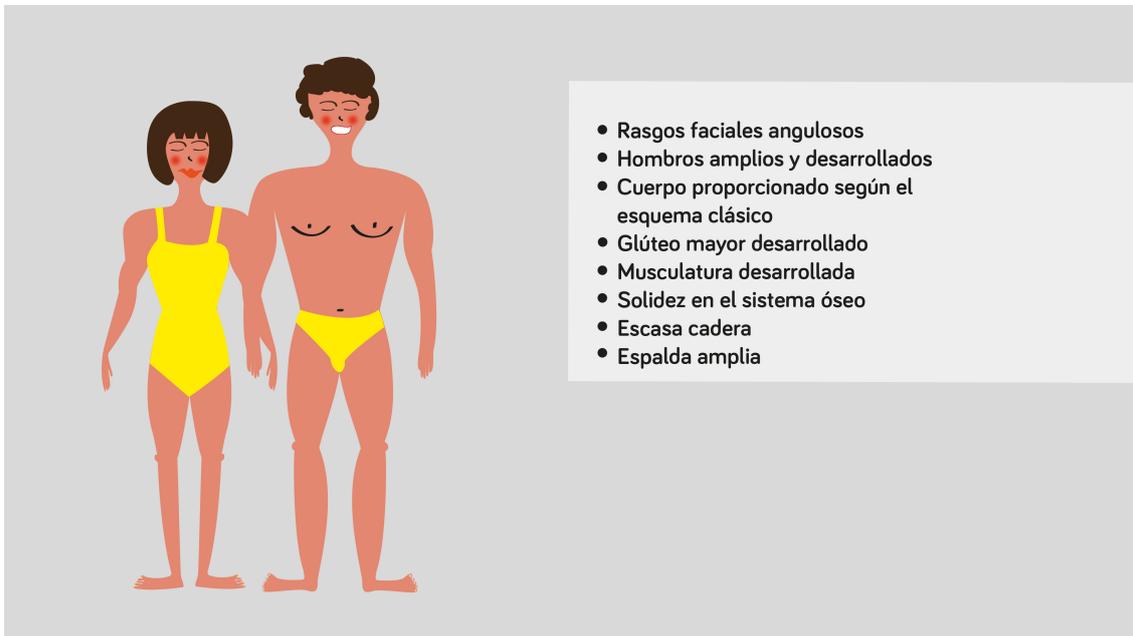


Ilustración 3: Tipología corporal pícnica – temperamento flemático o linfático.

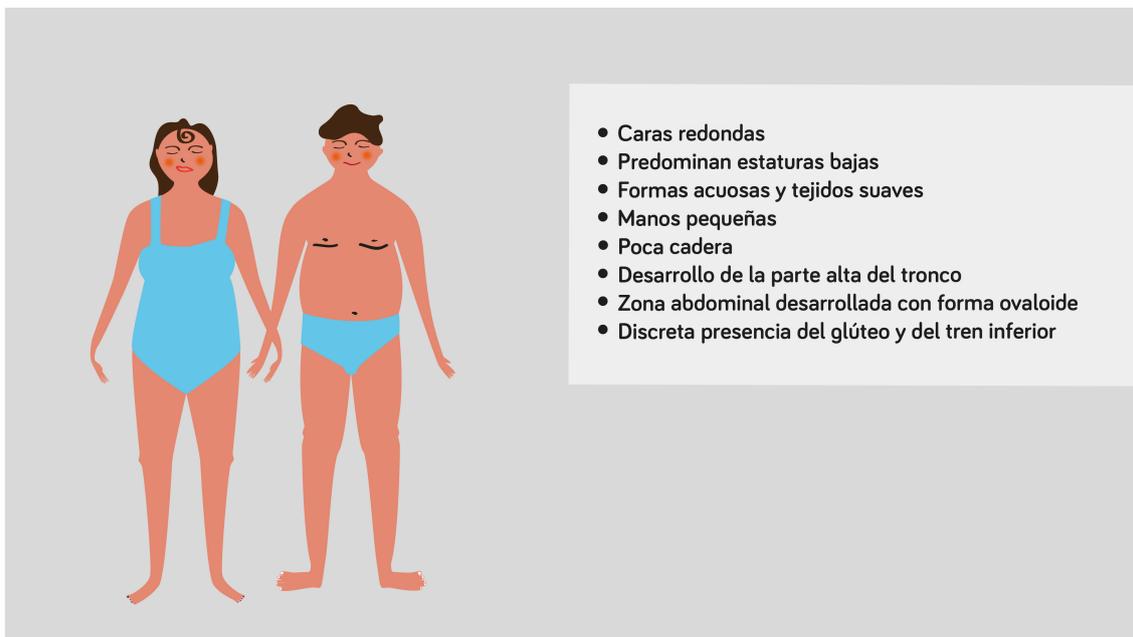


Ilustración 4: Tipología corporal leptosomático – temperamento melancólico.

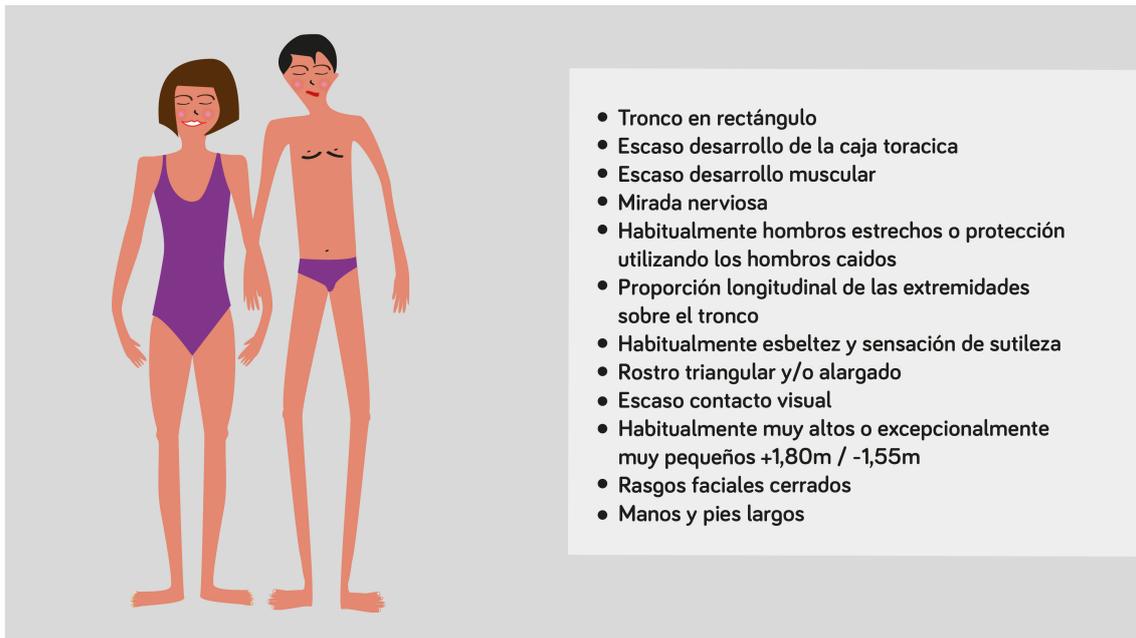
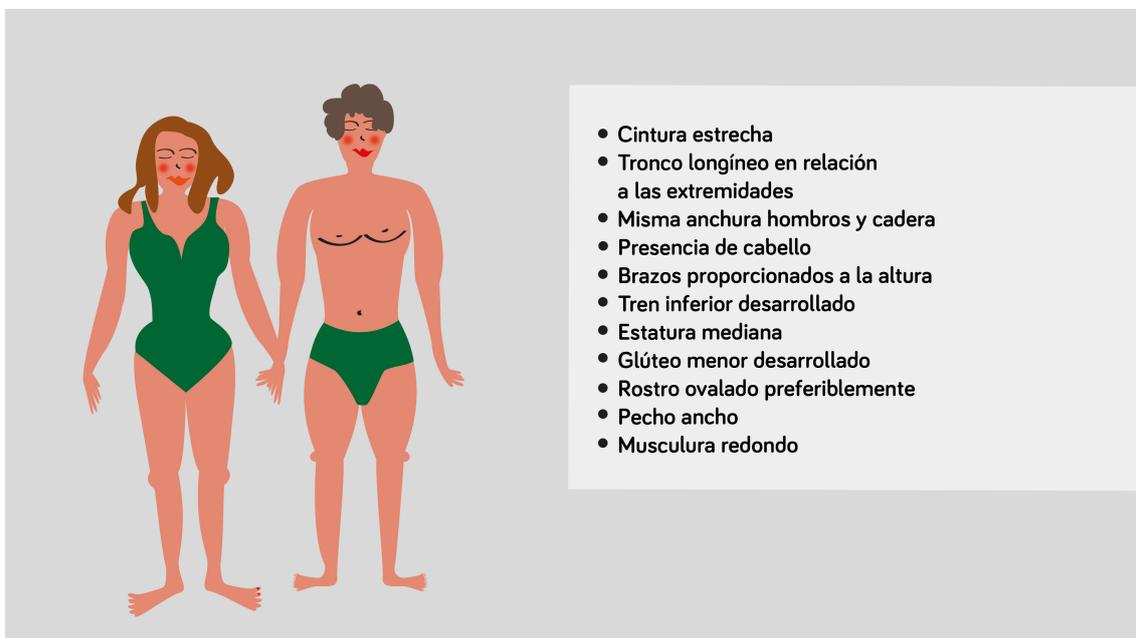


Ilustración 5: Tipología corporal atlética/pícnica – temperamento sanguíneo.



HIPÓTESIS

¿Existe un único cuerpo para la danza? ¿Son nuestras herramientas, es decir, nuestros cuerpos, iguales ante el mismo baile?, ¿Ante la misma coreografía? ¿Qué danza expresa cada cuerpo?, ¿Todas las danzas corresponden a un mismo tipo de cuerpo? ¿Qué entrega cada cuerpo a los otros cuerpos en la danza? Éstas, son mis preguntas, por lo que reflexiono sobre si el tipo de cuerpo, y las tendencias en la expresividad de la danza, están relacionadas.

Quizás al romper con el baile clásico, el contemporáneo ha desarrollado un solo tipo de estructura. En ese pensamiento único y dual perdemos la pluralidad de la diversidad de todos los cuerpos, exigiendo que vayan todos por este camino, ¿pero cuántos caminos podemos abrir que aún están por explorar?. Esta investigación propone un futuro en la danza.

El proyecto, y la película documental que adjunto a este trabajo, apuesta por la expresión personal de más de 40 bailarines y bailarinas que, de una forma libre e improvisada, nos muestran su danza ideal. Reconociendo, que al menos hay cuatro grandes grupos, que se recogen en cuatro grandes tipologías anatómicas, que como ánforas, hacen de recipiente de la esencia que es la danza. De este modo, este proyecto invita a reflexionar sobre el contenedor natural, cada cuerpo en danza. Al mismo tiempo, trata de hacer ver a las personas que el resultado es: Simple: El cuerpo importa.

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 de la misma, 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

Estudio las aportaciones de la medicina y la psicología a la relación entre la tipología corporal y el temperamento. Así como todo el bagaje de la pintura, escultura, grabados, o vasijas con imágenes de cuerpos en movimiento, de diferentes culturas desde la antigüedad hasta nuestros días, observando la relación del cuerpo y la expresividad.

Investigo a artistas de danza de los que se tiene retrato o fotografía así como archivos audiovisuales. Asisto a espectáculos y clases de danza, en los que observo la tipología corporal del danzante creador, y estudio su técnica y expresividad.

Para la consecución del objetivo 2 y 3, se ha contado con la filmación de entrevistas y ejercicios de danza libres a danzantes, además de fotografías de su constitución corporal (frontal, lateral y espalda), que mostraron colaboración, apoyo e interés en el proyecto. Y que a continuación enumero, clasifico y apporto la información dada por ellos mismos durante las entrevistas habladas, siendo fiel a la literalidad de sus respuestas:

Análisis danzantes tipología Atlética y temperamento colérico:

1. **Carmen J.:** Mujer. 40 años. Española. Fuerte y trabajadora. Según le dice la gente que le conoce; *“muy intensa”*. Naturalmente reacciona de forma inmediata e intensa, pero reconoce que, por educación, intenta comportarse de forma diplomática. Sus respuestas *“no son intelectualizadas, no las piensa, las decide, son espontáneas”*. Se considera muy sociable, pero reconoce que cada vez menos. La formación la realizó en clásico, y después en danza española y flamenco, también en contemporáneo. El latino, dice que no lo entiende, que la salsa no va con ella. Considera que; *no se debe estudiar una sola disciplina, un solo código, tocar cuantos más mejor*. Y considera impensable no bailar de alguna manera. Manifiesta que su cualidad es la emoción, que fluyen fuertemente dentro de ella. Conecta con el exterior. Para ella, la música es muy importante, a la hora de la pulsión, desde donde nace el movimiento. Le gusta bailar acompañada, aunque lo considera más complejo.

2. **Darla;** Mujer. 22 años. Estadounidense. Mezcla de las tipologías corporales atlética y leptosomática (temperamento colérico y melancólico). Dice que las impresiones, como por ejemplo las ofensas, nunca se le van, pero que sabe perdonar. Le gusta la Danza por la sensación de control. Su danza es energética. Dice que siente la danza como algo muy intenso e interno, pero que baila accionando hacia fuera. Lo que más le gusta de su cuerpo son la fuerza de sus piernas. Suele utilizar todo el espacio desplazándose en diagonales. Le gusta Pina Bausch. Le gusta la música baja y lenta, pero que tenga un ritmo marcado.

3. **M^a Carmen:** Mujer. 44 años. Española. Considera que lo que hay que hacer es: *“trabajar, trabajar y trabajar”*. Reacciona de forma inmediata. Se considera fuerte y *“sociable en exceso”*. Dice que su humor es cínico. Considera su danza; *“energética, vulgar y un poco bruta”*. Dice que baila siempre hacia fuera. Le gustan las mezclas de disciplinas. De su cuerpo, le encanta su culo. Considera que su danza es suya, aunque ha tenido maestros. Comenta que la emoción con la que trabaja bastante es la ira. No le gustan las piezas: *“ni íntimas, ni oscuras”*. Se considera: *“un animal de escenario”*, también le gusta la calle.

4. **Nerea:** Mujer. 40 años. Española. Le gustan los retos, esforzarse y superar cosas duras. Considera que la base de su personalidad se encuentra en la lucha continua. De la danza, le interesa lo pasional y el ejercicio físico. Al bailar, siente mucha adrenalina. Define su danza como muy pasional o muy temperamental. Se enganchó a la danza desde pequeña porque suponía un reto. El clásico era algo muy duro y difícil, pero era un reto y se le daba bien. El gusto con su cuerpo lo relaciona con la danza, cuanto más baila más se gusta: su cuerpo se define más, se ve más marcados los músculos, se ve fibrosa, y a ella le gusta ese tipo de físico. Considera que tenía capacidades físicas, potencia en las piernas. Tiende a bailar rápido, se encuentra mejor en movimientos rápidos, es donde se encuentra cómoda; aunque intenta trabajar la parte más lenta, que es la que más le cuesta. Su mirada tiende hacia fuera y suele ocupar todo el espacio.

5. **Noelia:** Mujer. 42 años. Española. Mezcla tipología colérica principal y melancólica. Nunca ha seguido una danza académica, no ha estudiado en ningún conservatorio. Dice que no es de... (pega un grito) saltar, aunque considera que sí es impulsiva para ciertas cosas. Asegura que ejerce el autocontrol, que le da vuelta a las cosas. Revela que es más de racionalizar las cosas que de dramatizarlas. Dice que no se muestra pasiva e indiferente ante todo lo que la dicen, quizá reacciona así, como mecanismo de autoprotección. Se considera sociable, pero tampoco muy sociable. Cuando queda con la gente, le gusta quedar para hacer cosas. Su vida ha estado muy relacionada con el ámbito deportivo. Ha realizado muchos estilos de danza, y le gustan las danzas urbanas. Nunca le han interesado las nomenclaturas de clásico, le cuesta aprenderlas. Le interesa la técnica, más tirando a lo deportivo. Su danza es energética, dice que le cuesta parar. Asegura que su técnica tiende a coger velocidad y a meterse dentro de un torbellino, y que le cuesta encontrar la pausa o parar. Tiene muy presente el espacio, las dimensiones. Se imagina una danza de líneas largas, de proyecciones, una danza muy marcial. Su tendencia es expansiva. Le gusta su espalda y las espaldas. Se considera, de forma segura, de tipología atlética . Dice que sus bailarines favoritos son, con los que ha aprendido cosas.
6. **Olalla:** Mujer. 25 años. Española. Dice que es rebelde para protegerse. Se considera dual, considera que solo hay dos opciones. Querría ser un poco más fuerte. Suele reaccionar muy impulsivamente, y reacciona ante las injusticias. No se considera una persona súper sociable. Manifiesta su necesidad de bailar, y que se puede enganchar a distintas técnicas. Se imagina su danza con líneas rectas, diferentes direcciones y acciones, con movimientos cortantes. Se identifica con una danza más visceral, más de impulso. Le gusta la acción, y romper los círculos que se crean bailando en grupo. Dice que le gusta trabajar el impulso desde la cadera. Su bailarín y maestro favorito ha sido Wendell Wells, por la caña que metía sin resultar violento. Le gusta bailar sola y acompañada. Se imagina un espectáculo propio con partes épicas, fuertes, y le resulta interesante aprovechar las arquitecturas.

7. **Olga:** Mujer. 45 años. Española. Tipología corporal atlética con bastante parte leptosomática. Estudió gimnasia de pequeña, y se preparó para ser entrenadora; afirma que le gustaba y que no le costaba esfuerzo. Cuando se ve en vídeo, no se gusta, siempre considera que le tiene que poner más sangre. Dice que unas veces reacciona de forma más impulsiva, y que otras, va más despacio y reacciona de forma más lenta. Pero se queda con la reacción impulsiva, y manifiesta que, en muchas ocasiones, las impresiones le tardan bastante en desaparecer. Se considera entre sociable y muy sociable. Como personaje histórico, le encanta Ghandi.

8. **Rob:** Hombre. 50 años. Australiano. De joven, estaba más interesado en el atletismo y la gimnasia, además de en todos los deportes que eran de competición. Afirma que su forma de exaltarse es de “0 a 100”, que no tiene termino medio. Asegura que en su juventud, la mecha era aún más corta. Se considera dinámico de personalidad, y muy exigente. Dice que hay cosas que se toma de forma muy personal, y que le cuesta dejarlas a un lado. Se considera bastante sociable. Equipara su vida profesional a su vida social. Dice que hace muchos proyectos, y que puede tomar clases de “Step” o “Zumba”, y disfrutar mucho con ellas. Su personaje favorito es Steve Hopkins. Se metió en la danza porque era algo difícil, que necesita mucha disciplina para controlar su cuerpo, suponiendo un reto para él, para lo que dejó la carrera de atletismo. Afirma que su danza es como es él, dinámica, atlética, incorporando las raíces que ha tenido en la gimnasia, y las artes marciales. Dice que para él, su estilo de movimiento, está influenciado de muchas cosas. Revela que se aplica para sacar siempre lo máximo posible. Dice que al principio, solo tenía la intención de enseñar sus capacidades físicas, pero que con el paso de las etapas de la vida, derivó en buscar su propia voz. Dice que luchaba con su cuerpo atlético, y con su aspecto, preguntándose, porqué siempre le asignaban papeles de pirata, malo, amante, ladrón, ¿cuándo iba a hacer el papel de príncipe?. Al principio pensaba que su físico era una desventaja, queriendo ser el príncipe, tener líneas largas y demostrar sus cualidades, hasta que consiguió aceptarse y darse cuenta del poder de esto que consideraba negativo, empezando a valorar sus negativos como positivos, abriendo otros caminos. Desde sus compañías, se ha dado

cuenta de que la danza debe ser una representación verdadera de la sociedad. Le interesa cuestionar. Ha trabajado con danza “Site Specific” donde ha hecho una obra en una prisión, en edificios abandonados, en un sótano donde había gente con carbón, en el subterráneo un “club de lucha”, donde el público iluminaba con linternas y realizaba apuestas. Se imagina un espectáculo lleno de amarillos fogosos o rojos. Cuando busca en sus espectáculos, dice que tiene por lo menos dos mundos. En la emocionalidad de sus espectáculos se identifica con fuerza y melancolía.

9. **Francesc:** Hombre. 60 años. Español. De joven, practica montañismo y un poco de alpinismo. No está de acuerdo con su cuerpo. Se considera poco sociable. Reacciona sin pensar, ante las cosas que le pueden alegrar la vida, se queda parado. Le da vueltas a las cosas. Considera que en esta profesión, hay que estar siempre en pie, trabajando, y en guardia, peleando con el oficio, cree que hay que pelearse con el oficio, por defender lo artístico y por uno mismo, para que siga funcionando. Desde que empezó la danza no ha parado, trabajando siempre físicamente la danza. Tomando clases, con maestros concretos, de danza contemporánea, danza moderna, de jazz, clásico, de lo que fuera. Siempre ha estado muy dispuesto a hacer todo lo posible, pudiendo pasar por todos los lenguajes de danza. Tuvo la experiencia de trabajar la técnica clásica y bailarla en el escenario. Considera la música como elemento importantísimo para empezar a crear cualquier pieza coreográfica, cualquier propuesta, cualquier idea. Le interesa representar la vida real que le rodea, lo que pasa en el momento, también le interesan los espacios. Dice que muchas veces ha bailado solo a partir de los espacios urbanos o insólitos para la danza. Dice que el bailarín tiene mucho que ver con cómo es como persona, ya que tiene mucho que ver con la vida, ya que no hay separación entre una cosa y la otra. Considera que el bailarín tiene que ser transparente, que sea el mismo en lo que haga con la danza. Imagina un espectáculo de color rojo, en el que baila acompañado, quizá con 4 personas. Siempre le ha gustado delegar el tema del vestuario a personas que lo pudieran hacer bien. Le gustaría que fuese una cosa fresca, sin tener que decir ni explicar ninguna historia, simplemente la frescura del puro movimiento.

Análisis danzantes tipología Pícnica y temperamento linfático:

10. **Ana G.:** Mujer. 40 años. Española. Dice que cuando algo le suscita una emoción, no lo expresa verbalmente, pero sí nota que lo expresa por su piel. No le da vueltas a las cosas, lo interioriza, pero no lo mantiene en el tiempo. Comenta que no tiene memoria corporal. También le cuesta la improvisación. Está acostumbrada a seguir los movimientos que le dicen o que le mandan. Manifiesta que la improvisación requiere más de ella, llegando un momento en el que no sabe cómo seguir, y lo resuelve fijándose en los demás. Se encuentra mejor en los ejercicios en los que tiene contacto con los demás. Asegura que suele bailar de forma lenta, fluida y delicada. Le gusta llevar la ropa apretada porque le resulta más cómoda.
11. **Sonia:** Mujer. 45 años. Española. Dice que lo normal para ella es estar en un estado de ánimo “neutro”, quizás pasivo, o pasivo-agresivo. Comenta que las cosas le tienen que motivar mucho. La parte en la que más se fija de hombres y mujeres, es en la cara. Suele reaccionar lentamente ante una impresión, y éstas se le pasan demasiado rápidamente. Se considera bastante poco sociable. No suele caer en preocupaciones. Suele bailar de forma bastante lenta. La imagen que le viene de su danza es redonda, y en momentos, explosiva. Se desplaza, pero no tanto como le gustaría. Baila hacia dentro, de forma inconsciente, y para salir, necesita que la adviertan.
12. **Ancor:** Hombre. 42 años. Español. Le encanta el acordeón, y comenta que puede estar horas, él solo, tocando. Cuando algo le agrede, se escucha así mismo, e intenta no reaccionar, no es de reaccionar gruñendo. Los enfados se le pasan muy rápido. Un personaje histórico que le gusta es Buda. Responde que “*depende de todo tanto*”. No le gusta nada la expresión corporal. Le parece todo muy violento, no le gusta la danza tan explosiva y salvaje. Comenta que suele estar más hacia dentro, que con la música. En su danza, suele investigar un poco la sala, y ubicarse en una zona que le mole. Su color es el blanco. Le gusta bailar acompañado, siempre. No le da importancia a la ropa, la elige clásica y cómoda. En un espectáculo propio, le interesaría hacer algo más guerrero, más político, hacer una pieza, al uso, de danza, con acrobacias y agua en escena, y

en mitad de la obra, cortar, y hacer un “speech”, directo hacia el público, de 15 minutos.

13. **Carmen:** Mujer. 40 años. Española. En situaciones de estrés, mantiene la calma. Se le pasan rápido las impresiones. Es muy dual (como el colérico). A varias preguntas, contesta con “depende”. Es muy poco sociable. En grupo, normalmente pasa desapercibida. Ante la descripción de los temperamentos, comenta que se quedaría con cosas del linfático. Dice que las rotulas de las piernas, las tiene muy pequeñas. Comenta que ha sentido más “mal rollo”, en el contemporáneo, que en el clásico. Le han hecho sentir que, estéticamente, no tenía un cuerpo tipo, establecido para la danza. Tiene un cuerpo muy laxo, sin potencia muscular. Se amolda al suelo. Sus movimientos no son cortantes, éstos le cuestan bastante, además de los lineales o secos. Sus movimientos son, más bien, lentos. Abre su foco hacía fuera, porque sabe que tiene que abrirlo, pero no porque su modo de bailar sea de mirada exterior. Le resulta cómodo realizar movimientos hacia dentro, en un plano cercano, pero no en el lejano. Le gusta provocar al público. No lleva bien la improvisación. Se juzga, lo que le lleva pasando toda la vida. Su tendencia es moverse poco, quedarse en el sitio, e ir al suelo. Le gusta la danza “reléase” y el “limón”; la salsa, y las danzas latinas, no le gustan nada. No le sale el disociar el cuerpo en el movimiento. En una creación propia, le gustaría bailar, como mínimo en dúo, pero tampoco mucha gente. Su escenografía y vestuario sería sencillo. Mostraría diferentes estados anímicos, no solo uno. Le gustaría sorprender.

14. **Cristina:** Mujer. 43 años. Española. A Cristina le gustaría que todo fuese más placentero. Dice que una persona necesita una disciplina para conducirse. También puede ser perezosa. Le gusta mucho cantar. Necesita algo físico, no puede confinarse a estar sentada todo el día. Considera que se contiene ante las impresiones, y que las cosas le llegan despacio. No reacciona sorpresivamente ante un regalo, o una emoción. Se considera lenta. Es muy sociable, pero puede estar sola muy agusto. Como forma de vida, es de inventarse las cosas y tomárselas a la ligera. Es muy inteligente. Se mira a sí misma. Dice que tiene una parte flemática, de tortuga latente, sesuda. Su danza es de fluir, tiende a la lentitud, aunque le pueden dar ataques. Si esta sola, y no tiene pautas muy claras, se empieza a enroscar y acaba encantada con el “baile del pellejito del

dedo”. Le gusta mirar, le gustan mucho las cosas lentas, con tiempo. Cuando se exige a si misma, el cuerpo le puede sorprender. Le gustaría que la parte de debajo de su cuerpo, tuviese tanta presencia como la de arriba. Le falta presencia de las rodillas a los pies. Admira mucho a La Ribot. Tiene mucho contacto con “limón” y “reléase”, y su cuerpo se adapta bien a la técnica “Graham”, le da fuerza. Considera que, danzas como las de Vandekeybus, no son su mundo. Le gusta mucho el lenguaje hablado y las cosas más intelectuales, en las que no haya que moverse tanto. Le gusta Juan Domínguez. El color naranja. Sus creaciones tienden a “la horterada”, y más a lo histriónico, que a lo reposado.

15. **Isabel:** Mujer. 46 años. Española. Suele reaccionar lentamente ante las impresiones, cabreada, no suele estar mucho tiempo. Se considera sociable. Le gusta lo simple. En la danza, le cuestan los puntos medios: puede ir hacia dentro, en plan lento, tranquilo y delicado, o ir hacia fuera, e irse a lo más rápido y cortante. No le cuesta entender las cosas con la cabeza, pero para que entienda su cuerpo, necesita un poco más de tiempo. Su danza depende de la música.

16. **Itsaso:** Mujer. 45 años. Española. Es una buena estudiante. En los cuerpos femeninos se fija en las tetas. Comenta que ayer se enfadó, y que el enfado le duró veinte o treinta minutos. Se considera sociable. Se identifica con las emociones de bonanza e indiferencia. No se le da bien repetir coreografías. No ha hecho danzas académicas. Le interesa el “reléase” o el “Body Mind Centering”. Su danza es introspectiva, y no muy conectada con el exterior. Su danza es lenta, y tiende al suelo sin mucha acción o dinamismo. Ha llamado a su última pieza “Soy lo que me rodea”. Su color, el gris. Le gusta bailar con gente, y las piezas fáciles de ver y agradables, aunque quizás, en algún momento, mete algo más negro. En su creación, vestiría con ropa normal, nada especial o extravagante. Le gustaría introducir una música de base electrónica tranquila, y luego algún “hit” hortera. Le gusta el escultor Ángel Bados, y las cosas honestas y sinceras.

17. **Marta:** Mujer. 42 años. Española. Es flemática de temperamento, mezclada con melancólica. Se considera una persona racional, introvertida. No exterioriza las

emociones. Se considera sociable o muy sociable. Ha “picoteado” en muchos tipos de danza. Se imagina una creación de danza en donde baila sola. Vestuario no muy especial, urbano. Sus colores son naranjas o amarillos.

18. Michelle: Mujer. 46 años. Inglesa. Comenta que las respuestas fluctúan mucho, no son solo blanco o negro. A Michelle le gusta dejarse seducir por lo que no conoce. Comenta que siente un ojo, que sale de su imaginación, que ejerce de juez. Su cuerpo le gusta a ratos. Dice que a nadie le gusta que le digan que está gorda, pero ella, en ocasiones, tiene este diálogo con su cuerpo. En las personas se fija en el rostro, pechos. No busca la locura en su vida. Se considera muy mala en los enfrentamientos. Le cuesta agarrar sus energías para enfrentarse a algo. Busca la paz. Cree que somatiza sus emociones. Comenta que, últimamente se encuentra un poco reclusa en casa, no extiende su red social por internet, no manda muchos mensajes. Empezó a estudiar danza en la guardería, siendo en Inglaterra común. De joven le gustaba un tipo de danza, que se llamaba, “carácter”. Goza mucho con la lentitud. Le gusta la velocidad. Le gusta estar en la tierra. Antes saltaba más, ya no salta tanto. Su mirada viene del interior, pero siempre hay un ojo externo, moviéndose entre la dinámica de esta relación, adentro-fuera; parecer hacia fuera, pero estar realmente dentro. Un estado más líquido. Su color, de hoy, sería azul. No concibe la idea de crear un espectáculo en el momento, sus creaciones las trabaja desde lo intelectual y con mucho trabajo de búsqueda. La emoción que le gustaría emitir en un espectáculo, sería tranquilidad.

19. Roberto: Hombre. 46 años. Español. Conecta con lo que merece la pena en la vida, cuando se aleja de la rapidez de la sociedad. No le gusta mostrar su cuerpo. Cuando baila, siente cómo le está juzgando un ojo externo, en tiempo real. No le gusta verse en vídeo. Expresa por la cara sus emociones. Tiene memoria de elefante. Ante una impresión que no le gusta, necesita pensárselo dos veces antes de decir algo. Necesita la soledad, a veces no puede ver a nadie, se puede volver loco si está continuamente rodeado de gente. Para él, la danza, tiene que ver con la conexión con uno mismo. A veces, se queda observando a alguien sin saber porqué. Se le dan bien los movimientos de onda. Conecta con su interior. Las técnicas como el Graham, o el Clásico, le costaban, las ve como un ejercicio gimnástico; hacer ejercicios físicos que no le aportaban nada. A su

estilo de danza, le intenta dar un toque dinámico, acrobático. Para él, el mundo de las ideas y el mundo real es lo mismo, donde las palabras no tienen sentido, solo las sensaciones. Sensaciones, como si el cuerpo estuviese roto, o ondulado, cobran sentido para él, le gustan. Le gustan las bailarinas musculosas, pequeñas y rápidas. Y le gustan los hombres que no te esperas que sean tan sensibles, a la hora moverse. Ahora mismo bailarían solo. Se imagina un espectáculo de color carne, donde solo se viesen, manos y rostro. Le gustaría emitir una emoción simpática, agradable, con mucha paz, y provocar ese tipo de sonrisa...(pícaro). No sería rápido, sería lento. Le gustaría sentir el aire.

Análisis danzantes tipología Leptosomática y temperamento melancólico:

20. **Ana B:** Mujer. 43 años. Española. Ana no es una persona muy impulsiva. Tampoco se impresiona superficialmente, suele quedarse dándole vueltas a las cosas. A priori, es muy poco sociable, pero se lo ha trabajado. Le gustan las películas “culturetas”. No le gusta nada su cuerpo, tiende a cubrirlo. En la danza, le decían que era muy alta. También considera que no tiene unos pies bonitos para bailar. Le gustan mucho las piernas y los pies. Baila desde el interior, a veces no se entera ni de dónde está. Se imagina bailando parada, utilizando más los brazos. No le gusta la danza “contact”. Las técnicas que son muy acrobáticas, también le cuestan bastante. Le gusta bailar sola, los espacios pequeños, y los espacios no comunes para la danza. Se imagina un espectáculo, con una iluminación con poca luz, algo más tenue, con luces amarillas, jugando con la penumbra. Le pondría una música clásica del estilo de Bach, o ruidos, una música no muy melódica. Le gustaría expresar intimidad.

21. **Diana:** Mujer. 35 años. Española. Diana considera que es melancólica, pero con un punto muy sarcástico, le dicen que es muy “clown”. A Diana le cuesta soltar los problemas, le da muchas vueltas. No reacciona ante una impresión, se bloquea, y se la guarda por largo tiempo. Siempre ha sido muy tímida, se considera asocial, no le gusta ponerse a hablar con cualquiera. Cada vez le gusta

más su cuerpo, pero ha sido un proceso lento y arduo. A Diana no le gusta mostrar su cuerpo, nada. En la danza, no tiene eje, tampoco equilibrio. En la danza contemporánea parece que va todo mejor, pero tampoco, existen unos cánones, y unos tipos de cuerpo que son los aceptados. En el flamenco, no sentía esa garra, no se le daba bien. Ha hecho de todo en la danza, menos el jazz, que nunca le llamó la atención. Dice que tiene las piernas y los brazos muy largos, se siente muy desproporcionada. Le gusta mucho mover los brazos. Le cuestan las calidades más bruscas o cortantes. Tiende a la lentitud. Cae con facilidad en una danza interior, inconscientemente. Le gusta la poesía del movimiento, la poesía del cuerpo, no tiene porqué ser siempre lo más físico o lo más técnico. Se imagina un espectáculo en el que baila sola, de color blanco y negro, con un vestido largo hasta los pies, con la espalda descubierta, con iluminación tenue, que exprese sosiego, tranquilidad.

22. **Elías:** Hombre. 39 años. Español. Elías se ve con muchas limitaciones, hay cosas que le traumatizan, también le dedica mucho tiempo machacarse mentalmente. Su mente no tiene un lugar, su mente está siempre en otra cosa, le cuesta estar presente. Le afectan mucho las emociones, le cuesta dejarlas atrás. Se considera una persona bastante introvertida, le gusta meterse en su mundo. Tiene muy poca flexibilidad. Elías cree que, las limitaciones pueden suponer un freno de cara a una meta, pero luego considera que puede alcanzar esa meta de otra manera, con otra actitud, con otra forma física, con otra capacidad de movimiento que puede desarrollar, que puede llegar a ser absurda. Se considera muy extremo, y se siente identificado con los insectos, que pueden estar en pausa por muchísimo tiempo y de repente, boom, pueden, como una explosión, desaparecer. Los pasos por los pasos en la danza no le interesan, no le interesa trabajar pasos concretos. Se imagina una pieza, que no tiene porqué ser una coreografía, que podría ser una pintura, o un dibujo, o quizá música.

23. **James:** Hombre. 52 años. Inglés. Puede ser muy tímido. A veces, reacciona de forma concreta, pero cinco días después, piensa: tenía que haber dicho esto otro. A James, bailar solo en una sala le llena de placer. Le gusta la compañía de un par de personas, por lo que se considera, escuetamente social. James comenta que siempre le ha costado seguir pasos como el jazz o cosas parecidas, le era muy difícil, no sentía placer, era más como tratar de encajar en ellos. Confiesa

que ha intentado muchas veces ganar musculo, coger más fuerza, pero que su cuerpo nunca se lo ha permitido, que daba igual si hacía pesas, comía carne roja, o lo que fuera. Cree que cuando se mueve, lo hace comúnmente alrededor de si mismo, por lo que cree que le gustan los espacios pequeños para bailar. Cuando improvisa, la danza le suele venir de dentro, desde la experiencia interior. No suele llevar música con él, simplemente va, y se mueve en silencio.

24. **Jonathan:** Hombre. 35 años. Canadiense. Es bailarín de danza Butoh. Donde habita emociones como el dolor, la frustración, emociones, que entiende oscuras, pero a la vez necesarias. A Jonathan le interesa el pensamiento, considerándolo como una lucha a muerte contra el juicio humano, que es llevada a cabo en el propio cuerpo. Es poco impulsivo. Ha realizado formaciones, en donde estaba varios meses sin hablar, solo escuchando. Dice que una de sus cualidades es la paciencia. Le gusta mucho esperar. Su personaje histórico es, el bailarín del pensamiento, Nietzsche. Comenta que para él, es un gran problema, el discurso lingüístico que resuena en su cabeza de forma constante. La danza le permite momentos sin palabras en la cabeza. Para él, bailar es hacer el amor a la vida, y hay que ser amantes decentes, donde hay que saber estar suave, esperar y hay que saber ser pasional. Se da cuenta de que lo importante no es bailar, sino darse cuenta de que es imposible parar, que siempre hay danza. Le falta flexibilidad en su cuerpo. Del cuerpo, le gustan las extremidades, piernas y brazos. Le gusta jugar con el volumen de su caja torácica, abdomen, le gusta encontrar músculos, le gusta desplazar la mente de forma sutil. Le gusta que en la danza haya piel y huesos. La palabra esqueleto le abierto un mundo en la danza. Medita igual que baila. Para bailar, le gustan los espacios pequeños, oscuros, o la naturaleza. Su iluminación sería oscura. Transmitiría emociones de: autenticidad, serenidad y crudeza, la sensación de confort en el abismo.

25. **José Juan:** Hombre. 39 años. Español. Ante las respuestas, necesita reflexionar, reacciona impulsiva e intuitivamente, pero el tiempo le ayuda a tener una reacción más adecuada. Su personaje favorito, de la historia, es Sigmund Freud. En la danza trabaja desde dentro a fuera, yendo, desde dentro al movimiento, siendo una danza no muy expansiva. Del cuerpo le gustan los pies y las piernas. Le gustaría bailar solo y haría algo sencillo.

26. Melania: Mujer. 36 años. Española. Siente limitaciones, tanto físicas como anímicas. No es de decir las cosas en caliente, se lo guarda, pero luego lo saca ya en frío. La soledad es muy importante para ella, y le cuesta muy poco. Para las relaciones sociales, se tiene que motivar a sí misma. Antes bailaba muy rápido, pero ahora le gusta muy lento y con pausas, y encontrar la calma. Naturalmente le sale bailar hacia dentro. No tiende a ocupar todo el espacio, le gusta ocupar espacios pequeños para bailar. En la danza, siempre le han costado los saltos, los “grandes saltos”, los equilibrios, o girar. Considera el clásico muy difícil, porque necesitas encontrar el equilibrio sobre una punta, los saltos o los giros. Considera que el flamenco tiene una musicalidad que ella no tiene, le parece difícilísima, cree que no tiene ni ese ataque, ni ese peso. Ahora mismo está haciendo un vídeo-danza, que tiene que ver con los posados (a veces, trabaja como modelo de pintura, trabajo que no le cuesta y que le encanta) donde construye figuras estáticas. Y cómo desde ahí, se puede llevar desde la quietud al movimiento, a la pausas, o los reposos. Lo está realizando en un piso vacío. Le gusta bailar en espacios no convencionales para la danza, especialmente, le gusta bailar en iglesias. En una creación imaginada, le gustaría bailar sola, con ambiente sonoro, y no pondría nada de escenografía, estaría muy desprovisto de cosas, vacío. Le gustaría transmitir serenidad.

27. Nadja Patricia: Mujer. 57 años. Española. Nadja Patricia es de temperamento melancólico, y tiene un temperamento linfático secundario visible. Tiene 57 años y, además de bailarina, es trapeceista. Tiene el cuerpo y la cara alargada y redonda. Tiene líneas alargadas y delgadas, con extremidades fibrosas, con el tronco delgado en forma de rectángulo. Paradójicamente, demuestra gran elasticidad, debido a una vida entregada al entrenamiento físico. En su Danza, habitó un mundo irreal, imaginario, con humor. Danzaba con mucha tranquilidad y serenidad, resistiendo, en posiciones de quietud y profundidad. Gesticulaba, ofreciendo gestos de sorpresa, infantiles y humorísticos. Bailaba utilizando continuas paradas, frágiles y resistentes. Dibujando con su cuerpo líneas, y buscando la geometría del movimiento.

28. Nandita: Mujer. 30 años. Inglesa. No reacciona ante una ofensa, se suele quedar callada, pero se le quedan en el interior por mucho tiempo. No le gustan los conflictos. Nunca ha sido muy sociable. Por timidez, cuando era pequeña,

sentía mucho miedo de la gente. No le gusta mucho su cuerpo, no hay nada que no cambiaría. Su fuerte en la danza, es la técnica de ballet, en la que se siente bien. Las compañías para las que ha bailado, hasta el momento, han sido clásicas, y neoclásicas. Su danza no es mucho de suelo, y aún le cuestan las piruetas. Le cuesta controlar sus brazos, pero son largos y se ven bonitos. Le gusta ver líneas bonitas en la danza. Le sigue costando el equilibrio en las puntas. Su cuerpo le ha servido mucho a la hora de la disciplina, la postura, la limpieza en posiciones, pero tiene que seguir trabajando su fuerza corporal. Piensa en un espectáculo de color lila, y le gustaría ofrecer algo íntimo.

29. **Raquel:** Mujer. 32 años. Española. Raquel siempre encuentra muchos obstáculos que le dan vértigo. Considera que es necesario pasar por crisis, para llegar a encontrarse a sí misma en algún momento. Busca constantemente referencias, en las que sienta, que son cosas que le han pasado a mucha más gente, y se vea proyectada, en lo que siente alivio. Dice que en la pérdida, y en la crisis, está el encontrarnos. Le gusta tapar su cuerpo. Comenta que baila de forma pequeña y cerrada, en la que poco a poco consigue abrir, pero rápidamente necesita volver a cerrar. Su danza es delicada. Tiende a bailar de forma introspectiva. Le gusta representar sus espectáculos en casas abandonadas o sitios inhóspitos. Le gusta ofrecer emociones de tipo sosegadas, tranquilas, entrañables, acompañándolas con una luz cálida, que envuelva todo, y que sea como un regalito perfecto. Su mensaje sería: cómo desear el miedo.
30. **Ricardo:** Hombre. 38 años. España. Es muy obsesivo. No sabe reaccionar ante una impresión, se suele quedar bloqueado, volviendo sobre ello más tarde. Su personaje histórico favorito es Mickey Mouse. “Pasa palabra” a la pregunta de si le gusta su cuerpo. Le sugiere la escena, pero le sugieren también otros contextos distintos a la escena, como la calle. Últimamente, realiza “prácticas interventivas”, que define como pequeñas ideas u ocurrencias, que hace en solitario, y que dependen del sitio para el que las realice: como una peluquería, o la casa de unos amigos, en las que ha utilizado música de salas de espera, o salas de dentistas. Las letras del cartel de un espectáculo imaginado, las haría de color marrón, como el que se utiliza de papel de embalar. Jamás ha pensado en una cosa suya para un teatro grande.

31. **Shahar:** Hombre. 52 años. Israel. Es artista y profesor de danza performance. Suele crear solos, en los que vestido con traje de chaqueta, trabaja desde un mundo imaginario irreal. Shahar es corpulento, su cuerpo tiene mucha presencia, y su carácter tiene mucha serenidad y espiritualidad. Es muy reservado y serio. También puede hacer locuras llenas de un humor absurdo. Shahar trabaja el minimalismo en sus producciones, todo le sobra, busca la esencia, lo vacío. Su danza es desde el sistema óseo y las articulaciones. Su mundo es irreal, imaginario.

32. **Violeta:** Mujer. 34 años. Española. A Violeta nunca se le han dado bien los giros. También le cuesta el suelo, y cosas que impliquen trabajo con la cabeza y el pecho, porque le cuesta físicamente hacerlas, y pierde el eje y el equilibrio. Su danza es delicada, marciana y payasa. Normalmente le dicen que tiene un movimiento elegante. También le sale el estilo espástico. Cuando improvisa en grupo, siempre se siente como el elemento más independiente. Con respecto al recorrido, su danza es estática, hace recorridos, pero cortos.

Análisis danzantes tipología Atlético-Pícnica y temperamento sanguíneo:

33. **Almudena:** Mujer. 37 años. Española. Estudió Humanidades. A nivel expresivo, para lo que ha tenido más facilidad, ha sido el flamenco. En la danza clásica, le ha costado mucho las líneas, y la elevación. Le gusta bailar descalza. Admira a muchísimos bailarines y bailarinas, y le gustan los espectáculos que no sean muy impersonales. Su cualidad en la danza, es la presencia escénica. Sus colores, verdes. Le gusta bailar acompañada. Le gustaría que se riesen mucho con ella, en su espectáculo. Bailaría con faldas. De música, le gustan mucho las voces de mujer, muy agudas, casi transparentes. Las manos le llaman mucho la atención. Prefiere bailar con cercanía, y en la naturaleza.

34. **Beatriz:** Mujer. 42 años. Española. De pequeña era bastante inquieta e

intrépida, ahora también. Se considera una persona creativa. Y no le gusta tapar su cuerpo, mucho. Se entrega a lo que hace, y trabaja conectarse con todo y con todos, en los que ve siempre, algo maravilloso. No se queda las impresiones durante mucho tiempo, y es visceral, salta con rapidez, es impulsiva, aunque se le pasan rápidos los enfados. Le encanta relacionarse y mantener una bonita relación con todo el mundo. Considera que la danza es una fuente de comunicación, donde se comunican todos los seres. Sus inicios en la danza fueron con una profesora sordomuda, que se comunicaba de otra manera con ellas, pero dictaba clases de danza perfectamente, y su energía le atrapaba. La mayor parte del tiempo, en la danza, siente libertad, placer en el cuerpo, y conexión consigo misma. Se le daban bien los giros, los equilibrios, los saltos. Su danza es de movimientos ligados, continuos, y se siente muy visceral. Le gusta mucho utilizar la presencia, que la entiende como el ser y el estar en el espacio, con lo que sientas en ese momento. Tiene muy buena comunicación con el torso y los brazos. Se relaciona con el espacio. No le gusta la ropa incómoda para bailar, no le hace sentir bien. Le gusta mucho Baryshnikov, y Ana Laguna, por su expresividad. Para ella, la danza, no es solo una buena técnica, sino que, además las emociones que le hacen vibrar. Se imagina un espectáculo de iluminación de colores dorados, como los de la arena de un desierto. Le gustaría transmitir serenidad. Bailaría con un grupo grande, con mucha gente, y podrían estar desnudos o vestidos suaves. Sin embargo, lo siente íntimo. La música que utilizaría, sería con escalas árabes. Y lo representaría en un museo, en una sala de teatro, o en espacios diferentes, incluso, en el mismo desierto.

35. **David:** Hombre. 57 años. Venezuela. A David siempre le ha gustado su cuerpo, considera fundamental, aceptar lo que uno realmente tiene. Un personaje para él, sería Gandhi. Se considera volátil, y que las cosas le excitan muchísimo. Le gusta expresarse más fuerte que la mayoría de sus amigos, por ejemplo, cuando ve algo que es fantástico, lo primero que dice es: “*Guaaaaauuuuuu*”, tiende a expresarse inmediatamente. Cuando se enfrenta con un problema, trata de balancear la situación, para poder seguir adelante. David dice que la danza está en todos lados, y que la danza está conectada automáticamente con la música, la

música que él mismo canta con su cuerpo. David no es bailarín académico. En lo que se fija en un bailarín, es especialmente, en su forma de expresarse. Siempre le ha gustado crear sus propios pasos, por lo que, las técnicas que más le han influenciado, son las que ha desarrollado, siendo estudiante de ellas mismas, porque aprende mucho cuando las trasmite, son: “Flying Low” (volando bajo), y ahora “Passing Through” (atravesando), que es una composición de grupo, que le ayuda a despertar sus interconexiones con el ambiente donde está bailando; conectarse con la gente, con la sala donde va a bailar y con el presente. El Flying Low, sería, echarse al suelo de una forma un poco más suave de la que estaba haciendo antes, o, subir y bajar del suelo, rodar por el suelo lo más rápido que pueda, subir-bajar, siempre le ha gustado la velocidad. Al mismo tiempo practica la coordinación, izquierda-derecha, derecha-izquierda, opuestos, mono laterales, bilaterales, rodadas por los hombros, espirales, etc. Se mueve lo más rápido que puede, sin olvidarse ninguna parte de su cuerpo, incluyendo todas las partes de la sala donde está bailando, y a la gente que está en la sala, los estudiantes. De su cuerpo, con lo que más practica la expresión, son sus manos y sus pies. Ante mi solicitud de que imaginase un nuevo espectáculo, sus palabras fueron (mirando al techo); *“techos rojos, sería el título, y lo primero que haría sería deslizarme como el agua por las tejas, antes de que el sol despegue, hasta justo antes de caerme del techo, que sería excitante porque casi caigo al vacío pero no, (...), algo así como medio sadomasoquista pero al mismo tiempo espectacular”*. Sus espectáculos son siempre en improvisación.

36. **Germán:** Hombre. 41 años. Español. Él se siente una persona calmada, pero hay gente que le dice que se pone “loco”, pero, en general se considera tranquilo. Se considera sociable. Lo que le gusta es disfrutar, crear, escribir. Considera que la Danza es una conexión con lo que le rodea. Su danza es fluida y dinámica. Tiende a desplazarse mucho, y utilizar todo el espacio que tiene alrededor. Prefiere bailar descalzo, para por ejemplo, bajar al suelo. Le gusta la improvisación, no tanto el “Contact Improvisation”. Le gusta compartir la danza en grupo, en lo que disfruta mucho, siente que en grupo, hay más fuerza. También le interesan los contenidos intelectuales en la danza. La música que utiliza es electrónica o hip hop. Le gusta bailar en los teatros y en la calle. La

ropa que utilizaría sería casual, cotidiana.

37. **Guillermo:** Hombre. 44 años. Español. De temperamento sanguíneo con un temperamento melancólico visible. Guillermo se considera muy sociable. Le gusta su cuerpo, y tiende a ir ligero de ropa, afirma tener un punto exhibicionista. De la historia, le gusta la figura de Jesucristo. Relaciona la danza con lenguaje, expresión y comunicación. El trabajo de centro, le resulta especialmente fácil, pero luego, el trabajo de piernas, elevación, o las líneas, por su musculatura, le complican un poco más la vida. Le resulta fácil abordar trabajos interpretativos. Su danza no es muy de líneas, no está basada en una técnica clásica. Al principio, dice que se apostaba mucho en lo emocional y lo gestual, habitando el movimiento, no desde la abstracción o desde lo arquitectónico, sino más desde lo emotivo y desde un canal más humano. Ahora sustituiría gestualidad por imaginario. Energético, con mucho trabajo de suelo y de centro, de lo táctil y de las texturas, que quizá no se articula tanto en relación al espacio, sino quizás, más al propio cuerpo, y a lo que pasa dentro de tu espacio personal. Es decir, la relación de tus extremidades las unas con las otras, de tu torso, más que articularlo en base al desplazamiento o al espacio, aunque el espacio se atraviesa, pero más, como consecuencia de un motor interno. Su danza es vital, enérgica y sensible. Usa mucho la expresividad de los brazos y las manos, lo que le resulta cómodo. En una creación imaginada, le gustaría bailar acompañado. Le gustaría transmitir la insatisfacción. Le gustaría que la gente saliese con una sonrisa en los labios de haberse reído bastante, que hubiese sentido esa insatisfacción, pero que sobre todo sintiese, en positivo, lo fácil que son las cosas y lo difícil que nos lo hacemos a veces, siendo muy fácil satisfacerte si pones tu atención en el sitio adecuado. Le gustaría representarlo en las mejores salas de este país. Iría vestido bastante elegante pero de calle. La música que utilizaría, sería ambiente sonoro, y más que música, todos los sonidos que se producen en escena sobredimensionados, y que la música surgiera un poco de ahí. La iluminación sería la de una luz blanca reflejada en una hoja de cuchillo. Disfruta de los espectáculos que tengan una voz muy personal, que se vea mucho a la persona que hay detrás, implicada y “mojándose el culo”.

38. **Laura:** Mujer. 65 años. Italiana. A Laura le gustan las cosas cachondas. Le

gusta su cuerpo, incluso, a veces dice: “Guauuu”. Se siente muy coqueta y le gusta enseñar su físico. Lloro mucho, se emociona con facilidad. Se enfada, tiene prontos muy exaltados. Se considera sociable, le gusta la gente, le gusta hablar con la gente, y escuchar a la gente. Su personaje histórico es Ghandi. Laura tiene un paso muy rápido. Le llaman mucho la atención las manos y el pelo. Le gustan los movimientos que se enlazan los unos con los otros, en los que todas las partes están intercomunicadas. Considera que los escenarios de los teatros son cosas muy bonitas. Le interesa más lo colectivo, le resulta mucho más emotivo.

39. **Lucía:** Mujer. 38 años. Costarricense. De pequeña, era rebelde. Dejó el ballet, y se hizo “cheerleader”, donde hacía gimnasia, incluso mortales, siempre ha tenido pecho y músculos, no era muy delgada, tenía la musculatura desarrollada. Cuando baila, siente una conexión con el aire, con el espacio, y siente energías que vienen, a las que se puede entregar. Cuando le miran, se conecta. Usa mucho sus reflejos, se permite riesgos porque confía en que no se va a hacer daño. Tiende a ir rápido, y a ser fluida, no tiene un movimiento cortante. Le cuestan los movimientos muy precisos y muy cortantes. Su mirada tiende hacia fuera. No se siente a gusto en la disociación. Le gusta su culo, y siente que en los brazos hay algo que le funciona, tampoco cambiaría sus pies ni sus manos. Le gustaría bailar dentro de un grupo grande. Se imagina un espectáculo con una ventana con cuatro cuadrillos, en un espacio más o menos oscuro, y que entra la luz por la ventana, sería el objeto de su espectáculo. Le gustaría representarlo en Nueva York.

40. **Llanos:** Mujer. 37 años. Española. Es muy variable, muy expresiva y muy sociable. Le gusta su cuerpo. Salta poco, coordina muy bien, y se entrega en el aprendizaje, aprende rápido. El clásico no se le daba de forma sobresaliente, el flamenco mucho mejor. Le motiva la improvisación. Busca la fluidez, un camino fácil y, si puede ser, original. Aunque su danza sea fluida y suave, puede ser potente. Se mueve mucho desde el centro. Le gusta el suelo. Le gusta explorar, y quizá la parte que más le gusta de su cuerpo y para bailar sea el torso. Le gusta más bailar descalza. Y la danza que sea más expresiva. Le gustaría, para bailar, un espacio natural o muy abierto, de colores tierra o naturales. Su música sería tipo jazz. Le gustaría representar su obra a pie de

espectador, y que transmitiese emociones muy humanas, que pese, y el espectador se conecte emocionalmente.

41. **Owen:** Hombre. 35 años. Inglés. Realiza mucha actividad física. Entre sus cualidades, está la creatividad. Es sociable, estar con gente es muy importante para él. Lo que más le cuesta es la total dedicación, le gusta hacer cosas diferentes. Le gusta mostrar el cuerpo. De las partes de su cuerpo más importantes para la danza, son el pecho y el torso al completo. Define su danza como sensible, suave. Tiende a ir rápido. Le gusta el trabajo de suelo, los giros, tiende a ocupar el espacio. Los trabajos muy finos de pies, “tendus” o cosas así, nunca le han gustado. Le gusta bailar en pareja, con otras personas. Le gusta bailar en el campo, y haría un espectáculo luminoso. El vestuario sería con pantalones que le dejen moverse bien, odia los pantalones que no se lo permiten.
42. **Salvador:** Hombre. 48 años. Español. A Salvador le gusta pasárselo bien. Las ofensas se le suelen pasar rápido. Entiende la danza como algo natural del ser humano en general. Tiene bastante sentido del ritmo, no le cuesta encajar los pasos en la música. Es bastante disciplinado. Tiende a la rapidez, y siente que, a veces, se excede en la energía que le pone, considera que no tiene necesidad de parar. Su danza es enérgica, pensada, hay algún tipo de giro que tiende a repetir continuamente. Saca la mirada, su danza tiende a el espacio y abarca todo el espacio. El foco de su cuerpo en danza, lo pone en la zona del pecho y hombros, y en las manos. Le gusta sentir la cercanía física del público. Le gustaría no sentir limitación.
43. **Sharon:** Hombre. 38 años. Israelí. A Sharon le gusta disfrutar. Siempre está trabajando en algo creativo. Le interesa la relación con la sociedad. Se siente en contacto continuo con la vida, y con la gente de su alrededor. Su filosofía de vida se basa en ayudar y ser ayudado, considera muy bello, dar y recibir. Su personaje histórico favorito es Jesús. En la danza busca la naturalidad, no lo lejano. Considera que hay que coger tu “pared”, tus límites, y bailar un Vals, con tu límite emocional, con tu límite físico, siendo esto lo más original, justo la fragilidad, es lo más especial de una persona. Su trabajo actual de danza se basa en ir desde la verticalidad a la caída, y a la recuperación. Sus espectáculos

quieren reflejar aspectos de la sociedad, siendo de color transparente, que cambia de color, según los colores que recibe, por lo que vive la sociedad.

44. **Susana:** Mujer. 50 años. Española. Susana es una persona alegre y sociable. A Susana le gusta la improvisación, la expresividad, el trabajo de suelo. En la danza le gusta expresar emociones y la sensación de libertad. Busca la calidad de movimiento. Le gusta bailar descalza.

Construcción de la película documental que recoge las entrevistas y danzas de los 45 bailarines y bailarinas, de todas las especialidades, entrevistados en la investigación, y que presento como parte de este TFM, haciendo ver que el resultado ha sido:

Película documental **“Simple: El cuerpo importa”**

Representación escénica, como herramienta artística y pedagógica.

RESULTADOS

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

Danza Colérica

Grandes espaldas que denotan poder personal. Musculatura desarrollada y compacta para acción hacia fuera. Fuerza muscular y fortaleza del esqueleto para impactos y golpes. Tono muscular muy alto. Su movimiento se manifiesta a través de la tensión muscular. Movimientos a partir del glúteo, como los saltos. Descargas con golpes, o entregas energéticas. Cambios de direcciones precisos, directos y cortantes, movimientos con un principio, y un fin. Escucha de los impulsos, a la vez que control sobre ellos, con facilidad para el ritmo. Proyecciones. Mirada exterior. Energía alta e intensa. Movimientos vigorosos, con demostraciones de ilimitadas cualidades atléticas. Desplazamientos muy rápidos y amplios en el espacio, en líneas, buscando la confrontación o la exploración. Gusto por avanzar, le dan la espalda al público. Mirada de acecho. Relación con otras disciplinas deportivas.

Imagen de fuerza y poder, o de ira y agresividad. Desarrollo de la danza como iniciación a la batalla. Solución de conflictos mostrando lucha consigo mismo, o con el medio. El deseo de control. Referencias urbanas y arquitectónicas.

Esta tipología está relacionada con los bailarines masculinos de la danza clásica necesarios para los portés, y la danza contemporánea. Ejemplos de bailarines de esta tipología son: Rudolf Nureyev, Sergei Polunin o Wim Vandekeybus

Danza Sanguínea

Construcciones de espirales. Movimiento de la cadera y columna vertebral, prioridad de los giros. Cambio de ritmos e intensidad, apertura de pecho y pelvis.

Equilibrios. Entradas y salidas constantes del suelo. Retrocesos con facilidad. Mirada acogedora y directa, búsqueda del otro, gracia, brazos y manos como fuente de expresividad, gusto por seguir la armonía en las piezas musicales. Rapidez de los pies y piernas, que expresa ligereza. Rostro y pelo, forman parte de la coreografía, conexión de las extremidades inferiores y superiores, incluyendo como una más, la cabeza. Creación constante, gusto por la improvisación. Sensualidad con su cuerpo y con los elementos, predisposición a bailar en pareja. Búsqueda y propuesta de la belleza. Entrega y sensación corporal de relajación y gozo.

Su movimiento es continuo, en curva, y tiende a un vaivén de izquierda-derecha.

Imagen de la alegría, el amor, la apertura de corazón. La imaginación, el equilibrio, y la entrega.

Las danzas de movimiento que se asemejan a esta tipología serían: Claqué, Hip-Hop, Capoeira, Salsa y una danza contemporánea, muy alegre y vivaz. Ejemplos de bailarinas de esta tipología son: Isadora Duncan, Rita Heyworth o Mikhail Baryshnikov.

Danza Melancólica

Construcción de líneas. Movimiento de las articulaciones, de las extremidades inferiores y superiores, en todas sus posibilidades. Movimientos lineales en su propio cuerpo. Preferencia por la lentitud, llegando a constante estatismo donde trabaja la intensidad. Resistir en una posición, con la estructura profunda, posiciones de protección y recogimiento.

Dirección de la mirada al suelo. Movimientos nerviosos, disociados y en pulsiones contradictorias. Descargas de su sistema nervioso. Movimientos introspectivos.

Recorridos cortos. Poca movilidad desde el axis, hasta el coxis. Tendencia a meter los pies hacia dentro. Distribución del peso corporal en los talones. Escaso contacto visual con el medio físico.

Preferencia por espacios pequeños y espacios no comunes para la danza. Gusto por escasa iluminación y espacios minimalistas, el silencio, la intimidad y el ruidismo.

Predisposición a mostrar emociones. Sentido del humor que oscila desde la ironía a el surrealismo. Constantes muestras de dolor y desesperación. Seriedad, sutileza, sentido estético muy desarrollado , compasión y otras.

Imagen de profundidad, intensidad, concentración y ensimismamiento consigo mismo. El dolor humano es parte de su bagaje, así como la incomprensión 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. En desequilibrio manifiestan tristeza, melancolía o dolor. Su trabajo de verticalidad, le 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 Plisétskaya, o Pina Bausch.

Danza Linfática

Encuentro con su clown y pantomima, provocar, movimiento lento ondulado, elasticidad, cambio de gestos en rostro pasando por todas las emociones, acunar, menear, vibrar, autoexploración, pérdidas de equilibrios, conciencia del abdomen, entrega al suelo, paz, tranquilidad, serenidad, parodia. Rompen el ritmo, descansos.

Su danza nace de las vísceras, el estómago. 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. Tienen cualidades para la caracterización. Su movimiento es pesado. Tiende a sacudir partes del cuerpo. Tienen mucha elasticidad, sin tono muscular.

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

Ilustraciones de danzantes según la tipología corporal y el temperamento



Ilustración 6: Atlético-Colérico

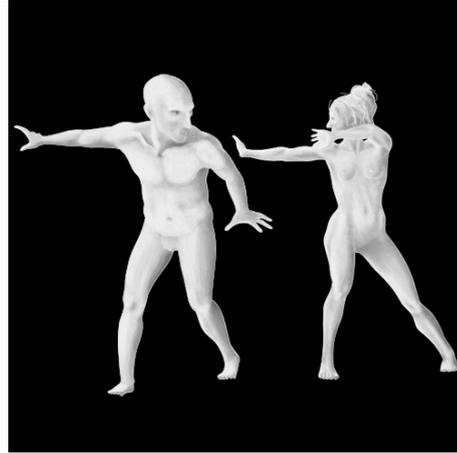


Ilustración 7: Atlético/Pícnico-Sanguíneo

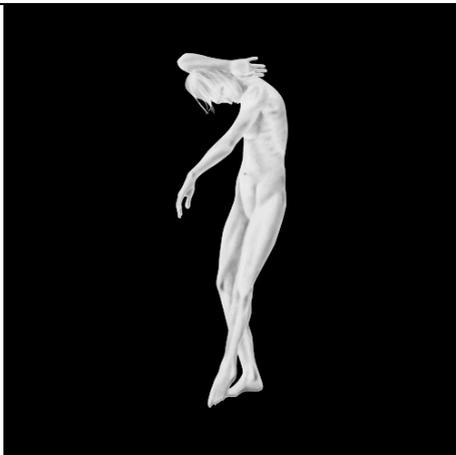


Ilustración 8: Leptosomático-Melancólico

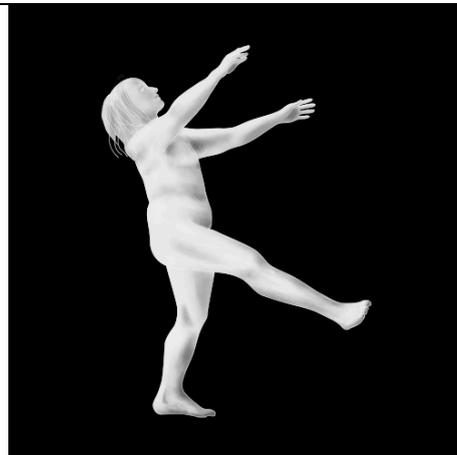


Ilustración 9: Pícnico-Linfático

CONCLUSIONES

Mantenemos la clasificación de los humores como base temperamental propuesta desde Hipócrates, en cuatro grandes tipologías, colérico, melancólico, sanguíneo y linfático, como diseño necesario de la máquina 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 éste no es de un modo único, sino que la suma de todos, dan una supervivencia grupal. Teniendo que establecer interconexiones relacionales entre éstos, para equilibrar y balancear las ventajas y desventajas, en relación a otros cuerpos.

Identificar la ventaja de las máquinas 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, y la no acción (conservadurismo, estatismo). Estos conceptos anclados en la materia (las constituciones), por su esencia (los temperamentos), evidenciaron 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 ésta, a su vez, se conecta con la facultad de conexiarse en un todo personal, el medio, y el servicio altruista al grupo humano. Lo mejor de mí mismo es lo que considero que tengo para entregar, y cuando quiero darlo, lo hago de cuatro formas fundamentales (observado en las entrevistas y danzas filmadas a los bailarines/as, de la que he realizado la película documental). Siendo éstas, las detectadas para llevarlo de la FACULTAD al PLACER, de éste, 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, no solo 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 intérprete, 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 “defenderían, amarían, cuidarían, compadecerían” en nuestro grupo humano.

Por ello, la investigación, da como resultado que el ÉXTASIS dancístico, (definido como estado de plenitud máxima, asociada a una lucidez intensa, en el que se siente un grado constante de satisfacción; esta experiencia es resultado de unificar los sentidos, el pensamiento, el entender y el hacer, estando armónicamente integrados), está relacionado con el concepto de ALTRUISMO.

BIIBLIOGRAFÍA

- Astacio, Martín (2011): *¿Qué es un Cuerpo?*. A Parte Rei 14: revista de filosofía.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3898239> [consultado 11/11/2017]
- Barocio, Rosa. (2011). *Conocer tú temperamentos mejora tus relaciones*. México: Editorial Pax.
- Cena, Marcela M. (2011): *Preocupaciones Sociológicas del cuerpo para mirar la formación docente de educación física*. Córdoba: IPEF
- Chejov, Michael (1999): *Sobre la técnica de la actuación*. Barcelona: Alba Editorial.
- Chia, Mantak (1996): *Chi Nei Tsang: Técnicas de masaje Chi Para órganos internos*. Madrid: Editorial Mirach.
- Duncan, Isadora (2016): *Isadora Duncan. El arte de la danza y otros escritos*. Madrid: Ediciones Akal.
- Flibansky, Raymond, Panofsky, Erwin, y Saxl Fritz. (2016): *Saturno y la melancolía*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gaspa, Piero (1998): *Manual práctico de Fisiognomía y Anatomía*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Goethe, Johann Wolfgang Von. (1999): *Teoría de los Colores*. Colegio Oficial de Arquitectos Técnicos de Murcia. Madrid: Celeste Ediciones.
- Graves, Robert (2016): *Los mitos griegos*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Grimal, Pierre (2010): *Diccionario de mitología griega y romana*. Madrid: Espasa Libros.
- Heydebrand, Caroline Von. (2001): *Los cuatro temperamentos. Cómo conocerlos y educarlos*. Barcelona: Editorial Pau de Damasc. ISSN: 0718-6568 [consultada 05/12/17]
- Mandingo, James, Francis, Nancy, Lodewyk, Ken, Lopez, Ron, (2009): *Physical Literacy for Educators*. Canada: Brock University
- Jung, Carl G. (1970): *Arquetipos e inconsciente colectivo*. Barcelona: Paidós.
- Kagan, Jerome (2011): *El temperamento y su trama. Cómo los genes, la cultura, el tiempo y el azar inciden en nuestra personalidad*. Buenos Aires: Katz Editores.

- Kandinsky, Wassily (1996): *De lo espiritual en el arte*. México: Premia editora de libros.
- Krestchmer, Ernst. (1961): *Constitución y carácter. Investigaciones acerca del problema de la constitución y de la doctrina de los temperamentos*. Barcelona: Editorial Labor.
- Loupe, Laurence. (2011): *Poética de la danza contemporánea*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Pereira, Sofía. (2006): *Emociones y Temperamentos*. Madrid: Editorial Rudolf Steiner.
- Posel, P. y Shulte, E. (2000): *Sobotta Mini, Esquemas de Anatomía, Histología Embriología*. Madrid: Marban Libros.
- Rojas, Alexis S. (2011): *Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo*. Polis, Revista Latinoamericana. URL: <http://polis.revues.org/1417>
- Sheldon, William Herbert y Stevens, Stanley Smit. (1972): *Las variedades del temperamento. Psicología de las diferencias constitucionales*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Steiner, Rudolf (s.f): *El Misterio de los Temperamentos. Armonía y equilibrio*. Madrid. Editorial Antroposófica.
- Stokoe, Patricia y Schächter, Alexander (1994): *La expresión corporal. Paidós técnicas y lenguajes corporales*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Villanueva Sagrado, María. (1990): *Manual de Técnicas Somatotipológicas*. México. Universidad Autónoma de México.
- Wengrower, Hilda y Chaiklin, Sharon (coords.) (2008): *La vida es danza. El arte y la ciencia en la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona: Editorial Gedisa.

ANEXOS

Isadora Duncan

“Todo el arte surgió de la consciencia del hombre una vez que descubrió la belleza de su cuerpo”

Isadora Duncan era de tipología corporal de mujer “reloj de arena”. Su rostro era redondeado, de formas suaves y nariz respingona. Con un centro de gravedad cercano a la tierra, proporcionándole equilibrio, y un movimiento, que como el aire, es continuo y suave y cálido, que humedecía nuestra existencia. Su pelo era ondulado, como las salvajes olas que nos muestran la vitalidad y vida del presente. Su cintura marcada, y sus curvas nos mostraban lo femenino, la delicadeza, sensualidad de la armonía.

Isadora se comía la vida. Isadora era la Venus de Botticelli o las modelos de Fortuny, era el amor y la sensualidad.

“Los movimientos son bellos cuando son naturales”

Su danza la formuló matemáticamente Fibonazzi en su sucesión y espiral áurea; las medidas de la belleza. Su movimiento lo guiaba el corazón, y se acoge al ritmo del universo. Su danza transitaba por la tierra sin dejar huella, acariciándola, deslizando y apoyándose en ella, para vivir y ofrecer a la vida sus más refinados frutos. Su movimiento era el perfecto equilibrio zigzagueante entre los lados, desde sí misma, para conexionarse con todo.

“Todo cuerpo está regido por la ley de la gravedad, por la atracción y repulsión, la resistencia y el abandono: esto es lo que produce el ritmo de la danza”

Isadora es el éxtasis que nos lleva a sentirnos plenos con nosotros mismos, con la naturaleza y la belleza que nos rodea, con todas las personas, y que son esencias de amor y corazón. Sus manos hacían cabriolas de expresividad alegría. Su cuerpo entrega su expresión acogedora, sus pies rápidos y veloces, expresando la ligereza en la vida. Su pelo suelto, era la libertad y la expresividad de las emociones salvajes e infinitas.

“El movimiento de una cosa procede directamente de su forma, en otros términos, el movimiento y la forma son indivisibles y para hablar del movimiento, es preciso primero considerar la forma”.

“El cuerpo se debe mover en armonía con la naturaleza de su forma”

Su danza imitaba los ritmos de la naturaleza y expresaban vida, al igual que las estatuas griegas que daban sensación de movimiento.

“Es la cualidad de reposo en movimiento lo que dota a los movimientos de su dimensión eterna”

Su danza era una reverencia a Dionisio, expresaba goce y disfrute, conexas consigo misma, con los demás, con la naturaleza, y con la vida que le rodeaba. Una danza que no mostraba agresividad ni miedo, que mostraba amor y confianza, que no mostraba pasividad ni dolor, sino acción y disfrute. Su danza era la de la confianza en la vida, el amor, y la admiración de las cosas naturales y bellas de la vida. De gran imaginación y creatividad ante un alma siempre curiosa, y conectada con lo que le rodeaba, creaba desde el amor, la belleza y la poesía sublime de lo fácil, poético y artístico. Quizá sin paciencia para la educación, ni gusto por el dinero, nada más que por su uso y disfrute. Se dedicó a dar el amor que ofrece el arte, la mayor de las bellezas.

“el cuerpo no es más que un instrumento armonioso y bien adaptado cuyos movimientos expresan no solo los movimientos del cuerpo, como en la gimnasia, sino también los pensamientos y sentimientos del alma”

Isadora murió con el glamour que le caracterizaba, enredada en un largo pañuelo, ante las costas de Niza, dejándonos en su legado, el mayor de los legados a la danza, la expresividad, la libertad y el amor, emulando las esculturas de su amado Fidias; en sus creaciones, reconstruía la danza como si se tratara de reconstruir la Acrópolis, ella se imaginaba vestida como las Cariátides, para moverse y volar como las olas que reconstruía en su pensamiento; evocó los paisajes acuáticos en su doble representación, desde la calma y desde la tempestad, logrando fusionar pasión y emoción en el marco del *Phatos griego y del éxtasis*, acciones de máxima plenitud que, desde la poesía y la ciencia, permitían a Isadora identificarse con una Bacante renovada.

Pina Bausch

Pina Bausch era de tipología corporal leptosomática, su temperamento melancólico.

Su danza es de líneas, de bailar desde las extremidades movilizadas desde las articulaciones de los huesos. Su danza era profunda, de movimiento lento o en ocasiones nervioso, y extremadamente rápido. Su presencia y expresividad estaba en el no movimiento, sus recorridos son cortos. Tendía a realizar redondos hacia dentro, como cerrar el eje, o cerrar el corazón ante el dolor de lo humano. Disociaba el cuerpo, buscando la estructura.

Su mundo era el del pensamiento, el de las ideas. Su humor absurdo, descendiente de lo ridículo e incompresible que nos estrega la sociedad.

Viajaba desde el interior para conquistar el paisaje del alma, inmolándose desde el Romanticismo alemán: ante la pintura romántica y expresionista, se alía con el salvajismo y el arte negro, para comunicarse con los estados salvajes surrealistas que rastreaba en el zapateado flamenco, en las esculturas abocetadas.

Su música era el silencio, los ruidos que se engrandecen. Su música, son ambientes, que expresan tristeza y melancolía.

Su vestuario era desgarrado y elegante. Espectáculos que alteraran los sentidos, sus aromas se podían llegar a oler e invocaban la sinestesia, los sentidos se mezclaban para recorrer los cuatro elementos: Agua, Tierra, Fuego y Aire, para residir en densa y dura materia. La antropología de danza, en la dinámica de los elementos, unía la poética de la resistencia de la tierra, y la naturaleza con el color Negro de Saturno.

Tus poesías nunca se olvidarán, como el dolor y el miedo siempre formarán parte de la naturaleza humana, porque nos ponen los límites y nos dan dirección en el amor y la compasión entre nosotros. Gracias Pina.

Textos danzados

Reflexiones pensadas, donde el lector de este trabajo aprende las frases, y las siente.

Lectura de esta parte recomendada: tomando un sorbo de tu bebida preferida sentado alrededor de tu propia intimidad, buscando a los que están cerca de ti. Esta lectura se convierte en un delicioso juego.

6 de Marzo. 2018.

El sanguíneo es movimiento, el melancólico quietud. El temperamento sanguíneo es el equilibrio, el melancólico el desequilibrio. El equilibrio es un punto en movimiento continuo serpenteante entre la izquierda y la derecha.

El melancólico es el de los excesos; o come mucho o no come nada durante horas, o son muy altos o bajitos, o gordos o delgados, o son muy austeros o tienen la casa de llena de cosas. Diógenes era melancólico.

El sanguíneo es lo dionisiaco, el melancólico es lo apolíneo. El sanguíneo es Eros, el melancólico es Tánatos.

El melancólico es la tragedia, el sanguíneo la comedia, quizá del colérico la sátira.

El sanguíneo es armónico, el melancólico disarmónico, pero también bello.

El sanguíneo es de crear de forma fácil y de forma efectiva, el melancólico lento y complicado.

El surrealismo es melancólico, el realismo sanguíneo.

El melancólico es la línea, el sanguíneo la curva.

El sanguíneo es la luz, el melancólico la oscuridad.

El sanguíneo no quiere límites, le interesa lo frágil. El melancólico necesita límites, lo gusta lo resistente.

El colérico es acción, el linfático pasividad.

Símbolos del temperamento melancólico: espejos, ventanas, nubes, ruinas, plumas, iglesias, jardines, las formas geométricas, la naturaleza, la intimidad.

El expresionismo alemán, el cubismo, el minimalismo; todos los “ismos” son melancólicos.

Símbolos del temperamento sanguíneo: la espiral áurea, la serpiente, las olas, el corazón, el ritmo, los sonidos de campanillas, , la sangre, el delfín, la cultura árabe, los colibrís, la naturaleza, lo colectivo..

El colérico es la diagonal, el linfático el robusto y estable cuadrado.

Hamlet era melancólico; Falstaff, linfático; Lady Macbeth, colérica; Viola, sanguínea.

4 de Marzo.

El trabajo es cosa del colérico. El intelecto del melancólico.

El linfático maneja muy bien las cosas materiales, el dinero, es conservador.

El colérico es de desgastar las energías, el linfático es de ahorrarlas.

Los mejores corredores de maratones son los de cuerpo leptosomático, bajitos, fibrosos y huesudos, tienen mucha resistencia. Los pícnicos se apuntan a las maratones.

El colérico es el rojo, el linfático el azul, el sanguíneo el verde, el melancólico el negro y el violeta.

A los sanguíneos y los melancólicos no les es fácil encajar en un trabajo formal, necesitan libertad, aportan creatividad y son relacionales.

Miércoles 21 de Marzo.

El linfático busca la unidad. El colérico desea control. El melancólico desea identidad. Y el sanguíneo lo que desea, es cambio.

El linfático espera, el colérico trabaja, el melancólico planifica y el sanguíneo busca.

El sonido del sanguíneo es la risa, del melancólico el gemido, del linfático el llanto, y del colérico el grito.

El sanguíneo es acusado de exhibicionista, pero solo es que le gusta su cuerpo y lo muestra.

El colérico es el verano, el melancólico el otoño, el linfático el invierno, y el sanguíneo la primavera.

El colérico son los oros, el sanguíneo los bastos, el melancólico las espadas y el linfático las copas.

El linfático solicita mucha atención, puede ser más absorbente que el Fairy.

El melancólico habla tan bajo porque piensa que, total, no le vas a comprender. Se considera más inteligente que el resto, que puede ser.

Domingo 25 de Marzo.

Los chacras están todos en el torso que tanta atención y presencia le da el sanguíneo. El Katsuguen es una técnica japonesa que son 5 movimientos de columna. El Butoh son miles de movimientos de huesos.

Al sanguíneo lo que busca todo el tiempo es disfrutar con todo.

El yoga es melancólico, son movimientos especiales para cuerpos leptosomáticos.

Las plantas, las flores, los animales, que nos rodean suelen tener las formas, colores, o olores de nuestro temperamento. Las cosas que nos regalan tendrán el carácter temperamental del que nos las regala.

Saturno y la Tierra son melancólicos, Júpiter y Venus sanguíneo, Marte colérico, la Luna linfático.

Lo frío es introvertido, el calor extroversión, la humedad alegría, la sequedad, tristeza.

Al sanguíneo le encantan mirar los dibujos de los pájaros en el cielo, al melancólico las nubes y el cielo.

El colérico son unos superhéroes, unos conquistadores. Y en sus conversaciones van a parecer las palabras; lucha, batalla, conquista, todo tipo de vocabulario bélico.

El linfático es Buda.

Dalí era melancólico, Buñuel también, Lorca era sanguíneo mezclado con melancólico.

El sanguíneo es nocturno y de levantarse tarde. El melancólico duerme poco, pero se puede quedar dormido en una silla o sillón del cine.

El colérico prefiere las mañanas para su actividad, para la noche ya ha quemado todas sus energías..

El sanguíneo puede leer un libro o ver un película sin tener un sentido, por puro entretenimiento, el colérico necesita hacer las cosas por algo.

El melancólico recicla.

Las comidas del sanguíneo deben ser sabrosas, en salsas. Las comidas del melancólico, secas. La carne del colérico quemada tirando a seca. Las del linfático, dulces.

Al linfático le encanta la patata cocida sin sal ni na. Al sanguíneo le encanta la tortilla antes de hacer.

Al colérico le encanta hablar de política. El melancólico es responsablemente político.

El linfático te dice lo que nadie se atreve a decirte.

El sanguíneo es el lenguaje analógico, el melancólico el digital.

El linfático dice muchas veces la palabra “asco”.

Los sanguíneos son los cocineros más creativos. Los melancólicos los que más cocinan. Los linfáticos y coléricos, los que no se pierden una comida.

El melancólico se relaciona con el 1, la unidad, el colérico con el dos, la dualidad, el sanguíneo con el tres, el triángulo, y el linfático con el cuatro, y el círculo.

Kandinsky y Fortuny eran sanguíneos, Picasso y Goya coléricos.

Nietzsche y el Marqués de Sade eran sanguíneos. Kafka melancólico.

Valle Inclán y su género del esperpento, Peter Brook y su teatro ausente de cosas, Artaud y su teatro de la crueldad, Carlos Saura, son de tipología corporal Leptosomática y temperamento melancólico.

PRESENTACIÓN PERFORMÁTICA “SALÓN DE BAILE”

TFM “DANZAS-MODOS-CUERPO: SILENCIO HABLADO”

David León Vega

Sinopsis

La danza nace en el espacio más íntimo de todos nosotros, “el cuerpo”, el alma aviva este recipiente produciendo el movimiento. Como danzamos según nuestra tipología natural en el salón de nuestras casas, es una propuesta escénica que aúna una profunda e intensa investigación de las tipologías humanas en bailarines profesionales y personas ajenas a la danza.

Terpsícore, musa de la danza, nos invita a un desayuno doméstico donde el café se sirve en tazas diferentes. ¿Cómo baila un Colérico? ¿Cómo baila un Pícnico? ¿Cómo baila un Sanguíneo? ¿Cómo baila un Leptosomático?. El proyecto se convierte en una experiencia viva.

Descripción de contenido

Para la creación del espectáculo “Salón de baile” invité a cuatro personas ajenas a la danza de diferentes tipologías, a que interpretaran libremente una música dada. Bailes, que posteriormente utilicé para la creación del espectáculo y las coreografías, siendo estas una interpretación estilizada. El escenario lo ambiente en un salón de casa, bailo sobre una alfombra y me relaciono con una bata según cada temperamento hizo en la investigación. Mientras, una Roomba limpia el salón.

Conclusiones

He querido mostrar la sensación de estar en tu intimidad, en la estructura de tu hogar, tu cuerpo, tu casa. Y he cogido el salón de casa, que es el hogar, que es, desde la infancia, donde tiene que estar la educación. También trabajo desde el salón, con la idea de que la danza tiene que estar en la cotidianidad de nuestras vidas.

Con la tecnología he querido mostrar lo natural y lo cultural; lo natural es lo que tenemos en el planeta tierra, lo cultural son las construcciones humanas que se dan.

El desarrollo de la tecnología es una parte de la cultura humana, donde se tiene muy clara la forma que se necesita para realizar funciones concretas, siendo obvio la forma y el objetivo de esas tecnologías según las funciones para las que trabaja. La forma de un Rumba es la de estar pegada a la tierra, para recoger lo que la tierra da en la acción de barrer, y tenerlo dentro de sí. Esto nos recuerda a la manera de estar del linfático, y nunca se haría una Roomba de otra forma, ya que por ejemplo, no sirve de nada que pueda volar, o que cumpla otra función, por lo que queda claro que una forma define un movimiento.

Podemos hablar aquí de toda la tecnología aerodinámica, que lo que intenta liberar y afinar, para ser más etéreos y profundos. Nos estamos dando cuenta de que la construcción de la cultura tiene que ir en la línea de lo natural, pudiendo coger las potencialidades de cada forma. La divergencia entre natural y cultural no es un objetivo de la expresión artística, sino siempre la unión, ya que la propia palabra Arte, significa “unión”, y la primera unión es con la estructura de uno mismo.

David León Vega

Tel. +34 646 243 818

davidleonvega@gmail.com

www.danzatemperamento.com