

---

ABSTRACT de:

**“Temperamentología de la danza”.**

David León Vega. Madrid. 2019.

#

Temperamentology of dance.

Four main types of dance styles can be easily distinguished, as they correspond directly to the four traditional "body typologies" known as "temperaments". These were referred to in antiquity and confirmed again and again by several other authors to this day.

Therefore, it follows that by checking the temperament of someone's body, it is easy to assign the most appropriate dance style to avoid injury and to excel and stand out as a professional.

---

**“Temperamentología” de la danza.**

David León Vega.

Mi intención con esta investigación es la de, a través del estudio de la forma de los cuerpos y de su relación con su expresividad en función de su temperamento, elaborar una estructura para la determinación del estilo de danza más adecuado a cada tipología corporal.

Tras años viendo cómo se ejecutan movimientos que producen esguinces, deformaciones, esclerosis, todo tipo de problemas y lesiones en bailarines y bailarinas provocados por el dolor al que se somete el cuerpo en la disciplina de la danza, he investigado por qué el cuerpo no funciona, salvo algunas excepciones, al nivel de rendimiento que se exige a nivel profesional. Me doy cuenta de que hay que estudiar la estructura del cuerpo, por ser la herramienta fundamental del bailarín.

En la metodología de la Danza es importante que el cuerpo esté adecuado al

movimiento, cuerpo y tipo de movimiento en una manera de estar en el mundo, y hay diferentes cuerpos para diferentes tipos de movimientos.

La medicina ha comprobado científicamente que existe una estrecha relación entre la estructura corporal del ser humano y su psique. Siendo su personalidad desde donde el danzante se expresa, y siendo el cuerpo, la herramienta con la que baila. Estando éstas inter-relacionadas, cabe pensar, que, observando la estructura corporal de dicho danzante, podremos relacionar los movimientos característicos de ese cuerpo con su expresividad emocional característica. Dicha estructura la podemos alterar engordando, adelgazando, causándonos roturas o lesiones, realizando un trabajo físico intenso, o con un fuerte impacto corporal, pero su estructura inicial es, a lo largo de la vida de un ser humano, inmutable. Ni siquiera sufriendo los más graves traumas físicos, como por ejemplo mutilaciones, tendrá lugar un cambio de temperamento.

### Te susurro.

Era absoluta primavera, el aire suave me hacía recordar lo fácil que es respirar, llenarme de vida, todo se movía con la gracia del viento constante, impredecible e ingobernable. Una nueva bocanada de aire consiguió convertirse en verdadera inspiración. Sentí al unirme a la materia en este improvisado baile que aquello que no podía moverse sufría y no porque esas estructuras estuviesen celosas de otras que volaban por los aires, sino porque su naturaleza era ejercer la resistencia, y en esa tensión interna conseguían que la parada, el aparente reposo, fuera danza elegida, de presencia increíblemente habitada, profunda y tenaz. Objetos rodantes se golpeaban con la quietud y no les importaba el golpe solo la entrega, no podía dejar de ver formas y clases de movimientos que inexorablemente ejecutaban, sospecho que la forma determina la VERDAD de su movimiento.

Mi tóxico cigarrillo se estaba acabando, en este caso el veneno se volcó sanación, tenía que trasladar a mi amor a la danza esa nueva ventura. Me imaginé todas las formas danzando, todos los animales danzando, y por último a todos mis amigos danzando según su estructura, ¡cuánta consciencia!

Ya tenía todos los ingredientes en la mesa servidos para poder comenzar la alquimia que me mostraría los secretos de los diferentes gustos. A modo de cocinero, definiría lo que está salado, dulce o agrio. Después de este gusto de la opípara mesa, mis clasificaciones quedaron en tarros de esta manera:

### **Éste fue mi resultado.**

Todos los cuerpos que podemos percibir están compuestos de materia y forma. La materia es de lo que está hecho el cuerpo, y la forma lo que lo determina en el espacio, lo individualiza y lo hace reconocible. La materia que conforma el cuerpo determina las características de su forma y el movimiento que ese cuerpo realiza en el espacio.

Cada cuerpo tiene una energía o impulso vital propio. El impulso vital que es la vida, se compone de sensaciones muy amplias según la filosofía de la cultura en la que nos encontremos. En los seres humanos esta energía se trata de energía emocional o nerviosa. En los cuerpos inertes esta energía viene determinada por la resistencia al movimiento que el cuerpo ejerce, parando el cuerpo o manteniéndolo estable, o como continuador del movimiento al ejercer una fuerza sobre él. La materia y la forma de un cuerpo define su tipo de movimiento, y la energía emocional que trasmite.

### **Etiqueta 1: Este frasco contiene “los cuatro elementos”.**

Desde la antigua Grecia, e incluso actualmente especialmente en occidente, se dice que todos los cuerpos de la naturaleza están formados por cuatro elementos: *fuego, tierra, aire y agua*. Pero no se refiere a que las cuerpos estén formadas por las sustancias en sí mismas, sino que de forma conceptual se describen las cualidades de la materia de los cuerpos, cualidades físicas, pero también psíquicas, mostrando las cuatro formas en la que

se manifiesta la materia (sólido, líquido, gaseoso y combusto o plasma) y la energía que trasmite.

Las cualidades de la materia por la que se rige esta clasificación de los cuerpos son: *caliente y frío, seco y húmedo*, formando dos ejes de cualidades opuestas, la presencia de una es la ausencia de otra. Las cualidades frío-caliente se referían a cualidades activas o dinámicas; y el eje húmedo-seco, a cualidades pasivas o plásticas. Las cualidades de los elementos son:

1. Fuego: caliente y seca.
2. Agua: fría y húmeda.
3. Aire: caliente y húmeda.
4. Tierra: fría y seca.

Algunas características de cada elemento son:

- 1) **Fuego:** Activación, acción, vigor, intensidad, agresividad, avance, visión, dominio, pasión, iluminación, inspiración y aventura.
- 2) **Agua:** Acogedora, sanadora, nutritiva, entregada, envolvente, desinhibida, contactada, fusionadora, e infantil.
- 3) **Aire:** Comunicación, adaptabilidad, distanciamiento, racionalidad, información y rapidez.
- 4) **Tierra:** Metódica, lenta, constructiva, conservadora, analítica, productiva, exigente, y realista.

**Etiqueta 2: Este frasco contiene “los cuatro temperamentos”.**

Estas cuatro cualidades de la materia también se dan en la materia de los cuerpos humanos, a los que se ha llamado “humores” o emotividad, y que cada uno está vinculado a un elemento.

Para entender la estructura de la personalidad con la que se relaciona la estructura corporal, nos tenemos que ir a tiempos de Hipócrates, que fue el primero que estableció que existe una correlación entre las sustancias que conforman el cuerpo y la personalidad del individuo. Así según la predominancia de estos líquidos (bilis amarilla, bilis negra, linfa y sangre) podríamos determinar el carácter o enfermedad que sufría el sujeto. Los humores que determinó Hipócrates, que representó con mayúscula por ser los objetos centrales de este estudio, son: Colérico, Sanguíneo, Melancólico y Flemático (o Linfático).

A modo de resumen, podemos diferenciar cada uno de estos humores en función de ciertas correspondencias fundamentales, las cuales son:

<b>HUMOR (o “temperamento”)</b>	<b>SUSTANCIA</b>	<b>ELEMENTO</b>	<b>CUALIDADES</b>
Colérico	Bilis amarilla	Fuego	Caliente y seco
Flemático	Flema o linfa	Agua	Frío y húmedo
Sanguíneo	Sangre	Aire	Caliente y húmedo
Melancólico	Bilis negra	Tierra	Frío y seco

Actualmente se conoce el humor con la palabra “temperamento”, y las características emocionales de cada uno son las siguientes:

1) **Colérico:** Son personas centradas en sí mismas, sensibles, inquietas, activas, dinámicas, prósperas, intensas, de mucha fuerza y excitables. En desequilibrio son bruscas, agresivas, coléricas, avasalladoras o destructivas. Muy impulsivos y optimistas. Inestables emocionalmente y extrovertidos.

- 2) **Flemático:** Centradas en sí mismas, pasivas, cuidadosas, pensativas. Son personas fiables, ecuánimes, serenas, estables, introvertidas y desinhibidas. En equilibrio muestran sensibilidad, calma, paz y despreocupación, y un carácter conservador, receptivo y magnético. En desequilibrio son acaparadoras, dependientes, vulnerables, susceptibles, materialistas, absorbentes e interesadas únicamente en sus necesidades.
- 3) **Sanguíneo:** Son personas sociables, armoniosas, positivas, ligeras, inclusivas, cohesionadoras, entregadas, éticas, artísticas y creativas. Amigos de entrar y salir. Habladoras, ocurrentes, desenvueltas, enérgicas y estables. También pueden ser ciclotímicas, histéricas, exageradas, abandonadas o despersonalizadas.
- 4) **Melancólico:** Son personas relacionales, de humor variable. Ansiosas, rígidas, serias y pesimistas. En equilibrio se muestran intelectuales, responsables, controladoras, originales, compasivas, bondadosas, rectas y profundas. También pueden ser reservadas, insociables, tristes, melancólicas, inmóviles, miedosas, introspectivas, preocupadas, excéntricas y autodestructivas.

La “Teoría de los cuatro humores” de Hipócrates fue la base de la medicina hasta prácticamente la Revolución Industrial, en la que se produjo un éxodo del campo a las metrópolis, originando una mayor desconexión del ser humano de la naturaleza.

Más adelante en la historia, tomando como referencia las descripciones del humor establecidas por Hipócrates, se estudió profundamente esa relación con el cuerpo. Médicos y psicólogos, como E. Kretschmer o W. Sheldon establecieron las tipologías de los caracteres de Hipócrates en torno a morfologías corporales concretas.

Lo primero de lo que me doy cuenta desde aquí, es que cuerpo, temperamento y danza están relacionados entre sí.

**Etiqueta 3: Este frasco contiene “las cuatro tipologías corporales”.**

Aunque todos los seres humanos cuentan con los mismos miembros, si atendemos a la formas corporales existen diferentes tipos: rectangular, cuerpos ovalados, cuerpos lineales, cuerpos con forma de pera o manzana, de triángulo invertido o de reloj de arena.

Según los estudios de la relación psicósomática de Kretchmer y Sheldon, los temperamentos en relación a las formas corporales se clasifican en tres tipos. En relación a los cuatro temperamentos de Hipócrates, estos autores expresaron que el temperamento sanguíneo es una mezcla equilibrada de las otras tres tipologías:

<b>E. KRETSCHMER</b>	<b>W. SHELDON</b>	<b>HIPÓCRATES</b>
Atléticos	Mesomorfos	Coléricos
Pícnicos	Endomorfos	Linfáticos
Atlético/Pícnico	Equilibrio de los tres	Sanguíneos
Leptosomáticos	Ectomorfos	Melancólicos

En cada tipología predominan diferentes partes y sistemas orgánicos del cuerpo que toman mayor presencia o registran en proporcionalidad mayor actividad. A continuación describo las características anatómicas de cada tipología corporal y el sistema orgánico que toma una mayor presencia por las características naturales de su morfología:

1. Cuerpo de formas angulares.
2. Cuerpo de formas redondas.
3. Cuerpo de formas curvas.
4. Cuerpo de formas lineales.

1) El **cuerpo angular**, también llamado de “triángulo invertido”: Rasgos faciales angulosos. Hombros anchos y desarrollados. Cuerpo proporcionado según el esquema clásico. Glúteo mayor desarrollado. Musculatura desarrollada. Solidez en el sistema óseo. Escasa cadera. Espalda amplia. Ejemplo: los típicos superhéroes.

En esta tipología predomina una presencia en el sistema muscular, que sostiene y general el movimiento en el cuerpo. La acción muscular se genera a través de la contracción y expansión, y genera calor corporal. También se relaciona con la parte más egoica (la que afirma el Yo) de las personas, ya que tiene que ver con su fuerza y potencia.

2) El **cuerpo redondo**, cuadrado u oval: Caras redondas. Predominan estaturas bajas. Formas acuosas y tejidos suaves. Manos pequeñas. Poca cadera. Desarrollo de la parte alta del tronco. Zona abdominal desarrollada con forma ovaloide. Discreta presencia del glúteo y del tren inferior. Cuerpo de “manzana”. Ejemplo: Sancho Panza.

Este cuerpo tiene una predominancia del estómago y las vísceras. El sistema digestivo y el sistema linfático, encargados de la asimilación, transformación y conservación de la energía, toman mayor presencia en la actividad del organismo de esta tipología.

3) El **cuerpo curvo**, o también llamado en tipología corporal de mujer “reloj de arena”: Cintura estrecha. Tronco largo, en relación a las extremidades. Misma anchura de hombros y cadera. Presencia del cabello. Brazos proporcionados a la altura. Tren inferior desarrollado. Estatura mediana. Glúteo menor desarrollado. Rostro frecuentemente ovalado. Pecho ancho. Musculatura redonda. En las mujeres, la tipología corporal es similar a un “reloj de arena”. Ejemplo: Marilyn Monroe.

Se relaciona con la sangre, que tiene su matriz en la espina dorsal y la columna, bombeada por el corazón es distribuida por el sistema circulatorio por todo el cuerpo hasta sus terminaciones: manos, pies y pelo. También se relacionan con el sistema nervioso, y con el equilibrio entre las sensaciones internas y externas que percibimos por los sentidos.

4) El **cuerpo lineal**, también llamado en tipología corporal de mujer “rectangular”, y también incluye la tipología de “forma de pera” por su estrechez de longitud entre los hombros: Tronco en forma de rectángulo. Escaso desarrollo de la caja torácica. Escaso desarrollo muscular. Mirada nerviosa. Habitualmente hombros estrechos o caídos, a modo de protección. Proporción longitudinal de las extremidades sobre el tronco. Habitualmente esbeltez y sensación de sutileza. Rostro triangular y/o alargado. Escaso contacto visual. Habitualmente muy altos o excepcionalmente muy bajos, de más de 1,80 metros, o menos de 1,55 metros. Rasgos faciales cerrados. Manos y pies largos. Cuerpos de tipología rectangular o en forma de “pera”. Ejemplo: Don Quijote de la Mancha.

En esta tipología toma mayor presencia el esqueleto, el sistema óseo, y el sistema nervioso, pero esta vez, en desequilibrio entre las sensaciones internas y externas que percibimos. Tiene una actividad mental constante, que tiende a focalizar en sus sensaciones internas. Por su presencia en el sistema óseo siente el cuerpo como pesado y rígido.

**Etiqueta 4: Este frasco contiene “las cuatro emociones básicas”.**

Las emociones también se han agrupado buscando una estructura simplificada que permita un mayor acercamiento al entendimiento de la personalidad. Así, dentro de las clasificación de las emociones básicas encontramos la clasificación de los “Big Five”, cinco emociones básicas distinguidas y establecidas por consenso, que son: apertura a nuevas experiencias, extraversión, responsabilidad, inestabilidad emocional, y cordialidad. Entre otras clasificaciones de emociones principales o básicas, encontramos: asco, alegría, miedo, sorpresa, ira y tristeza. Las emociones se generan en el cuerpo, se sienten en él, y muchas de las veces no sabemos ni por qué nos sentimos así ni de dónde procede tal estado emocional.

En relación a estas clasificaciones de las emociones y los mundos emocionales que preponderantemente habitan en cada temperamento, me atrevo a lanzar mi propia clasificación de los estados o emociones básicas o más importantes en el ser humano:

1. Agresividad.
2. Pasividad.
3. Alegría.
4. Tristeza.

Éstas comprenden al siguiente grupo de emociones, que toman especial presencia según la tipología corporal:

1) **Agresividad:** Acción, lucha, destrucción, ira, brutalidad, rabia, cabreo, enojo, cólera, furor, furia, indignación, irritación, amabilidad, pasión o autoafirmación.

Estas emociones toman mayor predominancia en los cuerpos angulares o atléticos, por su capacidad de acción y fuerza.

2) **Pasividad:** Reposo, paz, calma, delicadeza, ternura, cuidado, tranquilidad, serenidad, sosiego, aplomo, moderación, entereza, flema, hieratismo, asco, placidez, reserva.

Estas emociones toman predominancia en los cuerpos ovalados o redondos, por sus cualidades pasivas.

3) **Alegría:** Contento, júbilo, alborozo, jolgorio, animación, entusiasmo, felicidad, regocijo, diversión, esparcimiento, entretenimiento, gozo, regodeo, satisfacción, risa, hilaridad, manía, inconstancia, entrega, y otras que impliquen semejanza.

Estas emociones toman predominancia en los cuerpos curvos, o de temperamento sanguíneo, por su capacidad activa dirigida a disfrutar la vida y relacionarse con todo y con todos, sin olvidarse de sus sensaciones internas.

4) **Tristeza:** Pena, desconsuelo, aflicción, amargura, melancolía, pesadumbre, pesar, quebranto, tribulación, desdicha, nostalgia, profundidad, vitalidad, carisma, etc.

Estas emociones toman predominancia en los cuerpos lineales o leptosomáticos, por su falta de energías que consumen rápidamente por un sistema nervioso incesante.

**Etiqueta 5: Este tarro contiene “los cuatro colores primarios”.**

Existen los colores primarios de la naturaleza, a partir de los cuales, por su mezcla o combinación, se generan el resto de los colores.

Goethe describió cómo estos colores nos evocan emociones concretas (Goethe, J. W, *Teoría de los Colores*, Madrid, Celeste ediciones, 1999). Según estas emociones o energías que transmiten, los podemos clasificar en cuatro grupos, que estarían cercanos a los mundos emocionales de los temperamentos, y a las emociones básicas anteriormente descritas:

1. Rojo.
2. Azul y naranja.
3. Verde y Amarillo.
4. Negro y Violeta.

**1) Rojo:** *Está relacionado con el fuego y evoca sensaciones de calor y excitación. Es el color de la sangre y el color del planeta marte, símbolo de la violencia y de la pasión sensual. Sugiere acción e impulso. Es el color del movimiento y de la vitalidad. Aumenta la tensión muscular, activa un cierto estado de alerta en el cerebro.*

**2) Azul:** *Es el color de la inteligencia, la sabiduría, la reflexión y la paciencia.*

*Induce al recogimiento, proporciona una sensación de espacio abierto, es el color del cielo y el mar en calma, y así evoca también paz y quietud. Actúa como calmante, sosegando los ánimos e invitando al pensamiento.*

**Naranja:** *Mezcla de amarillo y rojo, tiene las cualidades de ambos, aunque en menor grado. Para Goethe es el color de la energía, un color para temperamentos primarios, que gusta a niños, bárbaros y salvajes porque refuerza sus tendencias naturales al entusiasmo, al ardor, a la euforia. En la expresión infantil correspondería al grupo del temperamento flemático, y en la expresión eufórica al grupo del temperamento colérico.*

**3) Verde:** *El verde significa la llegada de la primavera, simboliza la juventud y la esperanza. Por ser el color de la naturaleza, de los prados húmedos, sugiere aire libre y frescor; este color es reconfortante, libera al espíritu y equilibra las sensaciones.*

**Amarillo:** *Es el color del sol. Para Goethe posee una condición alegre, risueña, es el color del optimismo. El amarillo tiene las cualidades del sol, es el color del poder y la arrogancia, pero también de la alegría, el buen humor y la buena voluntad; es un color estimulante.*

**4) Violeta:** *El violeta es el color de la madurez y la experiencia. En un matiz claro expresa profundidad, misticismo, misterio, melancolía, es el color de la intuición y la magia; en su tonalidad púrpura es símbolo de realeza, suntuosidad y dignidad.*

**Negro:** *Simboliza negación, es el color de la elegancia, de la exposición al peligro. Transmite nobleza y esbeltez. Caracteriza al misterio, el error, el mal y en forma negativa lo impuro y maligno. Es la muerte, la ausencia del color.*

Podemos observar una relación de concordancia entre las clasificaciones en grandes grupos de la materia, forma y expresividad de los cuerpos:

ELEMENTOS	CUALIDADES	TEMPERAMENTOS	CUERPOS	EMOCIONES	COLORES
Fuego	Caliente y seco	Colérico	Angular	Agresividad	Rojo
Agua	Frío y húmedo	Flemático	Redondo	Pasividad	Azul - Naranja
Aire	Caliente y húmedo	Sanguíneo	Curvo	Alegría	Verde - Amarillo
Tierra	Frío y seco	Melancólico	Lineal	Tristeza	Violeta - Negro

Todos los cuerpos contienen todas las cualidades, aparecen unas por presencia, otras por ausencia, y su combinación conforma un cuerpo único e individualizado, en el que predominan las cualidades de una energía, o puede haber presencia de dos, existiendo las mezclas equilibradas de dos tipologías, consiguiendo con esta clasificación diferenciarlas e identificarlas. Los cuerpos de formas y energías iguales se atraen, formando la unidad, la naturaleza, la cual está formada por la mezcla y el equilibrio de todas estas cualidades que dan origen a la vida.

Desde aquí me surge la necesidad de dar más protagonismo a estas teorías, utilizándolas en la clasificación de los cuerpos, comprobando su relación con la personalidad, colocándome en una línea de investigación y conocimiento como medio para desentrañar el lenguaje del cuerpo en la danza. Y lanzo mi teoría de la “Temperamentología de la danza”, y “Danza según el temperamento”.

Mi investigación ha consistido en comprobar si existe tal relación entre la estructura corporal y el temperamento, con el fin de comprobar si en la danza se podía observar las diferentes expresividades emocionales, y si mantenían relación con la forma corporal del artista bailarín, a la vez de que si existían semejanzas de movimientos entre las mismas tipologías corporales, y qué expresividad habitaban en sus movimientos.

Partiendo de las clasificaciones de las formas y las cualidades, he podido acercarme a qué forma y qué cualidades emocionales tiene el lenguaje de los diferentes cuerpos en Danza.

## ***Etiqueta 6: Este tarro contiene “las cuatro tipologías de Danza”.***

La forma de la danza coincide con la forma del aparato que la ejerce, con su herramienta, con la forma de su cuerpo.

Cuatro estructuras que tienen un desafío y una virtud EN RELACIÓN a la facilidad e impedimentos para llevar a cabo estas acciones, y la forma en que se realizan van variando haciendo cuatro entidades de personas con las mismas características físicas. Ésto lo realizo con gente profesional de la danza y con gente que no es profesional observando que dan el mismo resultado. Con lo que cual observé que dichos rasgos tienen que ver con un temperamento. Al dejarlos elegir los movimientos libremente, el mismo cuerpo se decanta por lo que mejor le acompaña.

1. Cuerpo angular – Danza colérica.
2. Cuerpo redondo – Danza linfática.
3. Cuerpo curvo – Danza sanguínea.
4. Cuerpo lineal – Danza melancólica.

**1) Danza colérica:** Grandes espaldas que denotan poder personal. Musculatura desarrollada y compacta para acción hacia fuera. Firmeza en la postura y en el movimiento. Fuerza muscular y fortaleza del esqueleto para impactos y golpes. Tono muscular muy alto. Su movimiento se manifiesta a través de la tensión muscular, los golpes o movimientos a partir del glúteo. Energía alta e intensa. Su movimiento es el más físico y fuerte, con mucho dinamismo. Su movimiento es rápido y expansivo. Gusto por avanzar. Movimientos vigorosos con demostraciones de ilimitadas cualidades atléticas. Descargas con golpes o entregas energéticas. Saltos. Movimientos cortados, con principio y fin. Cambios de direcciones precisos, directos y cortantes. Desplazamientos muy amplios en el espacio en líneas buscando la confrontación o la exploración. Se desplazan en línea recta y diagonales. Proyecciones. Escucha de los impulsos a la vez que control sobre ellos, con facilidad para el ritmo. Gusto por la aventura física. Dotación energética. Necesidad y

placer del ejercicio. Le dan la espalda al público. Mirada de acecho.

Transmisión emocional: Da imagen de fuerza y poder, o de ira y agresividad. Da la sensación de estar alerta o al acecho, en actitud de lucha o caza. El deseo de control. Solución de conflictos mostrando lucha consigo mismo o con el medio. Desarrollo de la danza como iniciación a la batalla. Referencias urbanas y arquitectónicas. Bailarines masculinos de danza clásica, necesarios para los portés. Acróbatas. Es la tipología con más capacidad de asimilar movimientos de otras tipologías. Relación con otras disciplinas deportivas.

Ejemplo de bailarín: Rudolf Nureyev.

**2) Danza linfática:** Relajación postural y del movimiento. Movimiento sin mucha acción o dinamismo. Gusto por la comodidad física. Su danza le nace de las vísceras, del estomago. Danza lenta, tranquila. Reacciones lentas. Sin tono muscular. Tono muscular bajo. Su movimiento es fluido, acuoso, ondulado, lento, tranquilo. Poco desplazamiento. Tienden a bailar en el suelo, al que se entregan. Relajación. Elasticidad. Movimiento pesado. Rompen el ritmo. Acunar, menear, vibrar. Autoexploraciones. Pérdidas de equilibrio. Conciencia del abdomen. Descansos.

Transmisión emocional: Foco y expresión en el rostro por el que pasan todas las emociones. Tienen cualidades para la caracterización. Encuentro con su clown y pantomima. Imagen de paz, calma, tranquilidad, serenidad y plenitud o quietud. Nos recuerda a lo infantil y a lo ingenuo. Imagen de bebe. Trasmiten ausencia de esqueleto. Dan sensación de suavidad, laxitud. Les gusta provocar. Parodia. Ropa clásica y cómoda. Ropa ajustada. Color Azul. Cualidades para el canto. Poca presencia en el ámbito de la danza.

**3) Danza sanguínea:** Construcciones de espirales. Su movimiento nace en la columna, pecho, brazos y movimientos a partir de la cadera. Apertura de pecho y pelvis. Su danza va pegada a la tierra, entran y salen de ella de forma continuada, deslizan, giran, ruedan de forma fluida y eficientemente. Su movimiento se manifiesta a través de la curva. Prioridad de los giros. Son muy rápidos y explosivos, aunque no de forma duradera

en el tiempo. Retrocesos con facilidad. Cambios de ritmo e intensidad. Abarca todo el espacio. Su movimiento es continuo, sin paradas o cortes. Tienen ritmo propio. Su caminar da sensación de que vayan bailando. Gracia, brazos y manos como fuente de expresividad. Visualizan las manos, los pies y bailan movilizándolo como proyección de energía. Rostro y pelo forman parte de la coreografía. Conexión de las extremidades inferiores y superiores, incluyendo, como una más, la cabeza. Rapidez de los pies y las piernas, que expresan ligereza. Cualidades para el equilibrio. Elasticidad. Su mirada es tranquila y relajada, acogedora y directa, buscan con ella a los demás. Su movimiento actúa en un vaivén de izquierda-derecha. Gusto por seguir la armonía en las piezas musicales. No les importa mostrarse. Suelen ir ligeros de ropa. Creación constante. Gusto por la improvisación.

**Transmisión emocional:** Son grandes defensores de la libertad, de la alegría, del amor y de la apertura de corazón. La imaginación, el equilibrio y la entrega. La vida se basa en dar y recibir. Su movimiento es grácil y sensual, expresa armonía. Su mirada es exterior, sin perder su individualidad, habla de lo real, lo cotidiano, de la vida que le rodea. Sensualidad con su cuerpo y los elementos. Predisposición a bailar en pareja. Búsqueda y propuesta de la belleza. Entrega y sensación corporal de relajación y gozo.

**Ejemplos de danzas:** Claqué, Hip Hop (Top Rock), Capoeira. Contemporáneo vivaz, abierto y alegre.

**Ejemplos de bailarines:** Isadora Duncan, David Zambrano y Akram Kam.

**4) Danza melancólica:** Construcción de líneas. La imagen de su danza con respecto a la forma es de líneas, movilizándolo las extremidades (brazos, piernas y cuello) en un intento de estructurar su mundo exterior. Movimientos lineales en su propio cuerpo. Preferencia por la lentitud, movimiento lento y denso, llegando a constantes estatismos donde trabaja la intensidad. Resistir en una posición, con la estructura profunda, posiciones de protección y recogimiento. Escaso contacto visual con el medio físico. Dirección de la mirada al suelo. A veces exhiben una mirada “perdida”, pero no “vacía”. Tienden a cerrar el eje. Movimientos nerviosos, disociados y en pulsiones contradictorias. Tiene la capacidad de disociar el cuerpo en el movimiento. Descargas de su sistema nervioso. Movimientos introspectivos. Recorridos cortos. Bailan construyendo un mundo íntimo, prefiriendo un

espacio reducido. Preferencia por espacios pequeños y espacios no comunes para la danza. Son muy mentales y creativos, de gran resistencia al esfuerzo. Poca movilidad de axis hasta el coxis. Tendencia a meter los pies hacia dentro. Distribución del peso corporal en los talones. Manifiestan la respiración en el baile. Su mundo mental y espiritual hace que no contacten fácilmente con el exterior, lo que le provoca en el contacto a veces confusión o absurdo, llevándonos a su mundo de humor particular.

Transmisión emocional: La profundidad, la intensidad, la concentración y el ensimismamiento consigo mismo. El dolor humano es parte de su bagaje, así como la incomprensión que da a la locura, y el conflicto con 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 una danza elevada y etérea. Eligen la soledad, teniendo dificultad de contacto con otros. Predisposición por mostrar emociones. Sentido del humor que oscila desde la ironía a el surrealismo. Constantes muestras de dolor y desesperación. Seriedad, sutileza, compasión y sentido estético muy desarrollado.

Dan sensación de espiritualidad y elevación o de estar en otras dimensiones. Gusto por la escasa iluminación y por los espacios minimalistas, el silencio, la intimidad y el ruidismo.

Se acercan a un dibujo del ballet, butoh, danza contemporánea limitando la ondulación, los giros y los deslizamientos al suelo.

Ejemplos de bailarines: Alicia Alonso, Maya Plisetskaya o Pina Bausch.

### **Concluyendo:**

Se necesita mucho trabajo, estudio y comunicación entre diferentes disciplinas y materias para que la valoración de una educación en la danza mejore. Espero inspirar a otros, como el elemento fuego que me representa personalmente, para que pidan, anhelen,

expresen, suplquen y se nieguen a maltratar de ninguna de las maneras su cuerpo en nombre de la danza, porque la danza no está relacionada con la pérdida de respeto hacia su herramienta más fundamental.

Todos los cuerpos tienen las mismas partes, pero no todos los cuerpos tienen la misma forma o energía; no se mueven igual, ni expresan lo mismo. ¡Qué aburrimiento si fuese así!

*David León Vega.*

**Madrid. 2019**

### **Bibliografía:**

Albert Gutiérrez, Juan José, *Ternura y agresividad. Carácter: Gestalt, Bioenergética y Eneagrama*, Madrid, Mandala Ediciones, 2009.

Astacio Frias, Martín, «¿Qué es un Cuerpo?». *A Parte Rei 14: revista de filosofía*, 2011, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3898239> [consultado 11/11/2017]

Cena, Marcela, *Preocupaciones sociológicas del cuerpo para mirar la formación docente de educación física*, Córdoba, IPEF, 2011.

Chia, Mantak, y Chia, Maeewan, *Chi Nei Tsang: Técnicas de masaje Chi para órganos internos*, Madrid, Editorial Mirach, 1993.

Sánchez, José Antonio, *Isadora Duncan. El arte de la danza y otros escritos*, Madrid, Ediciones Akal, 2016.

Klibansky, Raymond, Panofsky, Erwin, y Saxl, Fritz, *Saturno y la melancolía*, Madrid, Alianza Editorial, 2016.

Goethe, Johann Wolfgang von, *Teoría de los Colores*, Madrid, Celeste Ediciones, Colegio Oficial de Arquitectos Técnicos de Murcia, 1999.

Gould, Stephan Jay, *La falsa medida del hombre*, Argentina, Ediciones Orbis, 1987.

Heydebrand, Caroline von, *Los cuatro temperamentos. Cómo conocerlos y educarlos*, Barcelona, Editorial Pau de Damasc, ISSN: 0718-6568 [consultada 05/12/17], 2001.

Jung, Carl Gustav, *Arquetipos e inconsciente colectivo*, Barcelona, Paidós, 1970

Kagan, Jerome, *El temperamento y su trama. Cómo los genes, la cultura, el tiempo y el azar inciden en nuestra personalidad*, Buenos Aires, Katz Editores, 2011.

Kandinsky, Wassily. *De lo espiritual en el arte*, México, Premia editora de libros, 1996.

Krestchmer, Ernest, *Constitución y carácter. Investigaciones acerca del problema de la constitución y de la doctrina de los temperamentos*, Barcelona, Editorial Labor, 1961.

Lowen, Alexander, *Bioenergética. Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. Editorial Diana, México, D.F. 1977.

Lowen, Alexander, *El lenguaje del cuerpo. Dinámica física de la estructura del carácter*. Barcelona, Herder Editorial, S.L., 1985.

Lowen, Alexander, *La espiritualidad del cuerpo: Bioenergética , un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia*, Barcelona, Ediciones Paidós Ibérica, 1994.

Mercurial, Jerónimo, *Arte gimnástico*, Madrid, Instituto Nacional de Educación Física, 1973.

Pereira-García, Sofia, *Emociones y Temperamentos*, Madrid, Editorial Rudolf Steiner, 2006

Posel, Peter, y Shulte, Erik. *Sobotta Mini, Esquemas de Anatomía, Histología Embriología*, Madrid, Marban Libros, 2000.

Rolf, Ida P., *Rolfing, La integración de las estructuras del cuerpo humano*, Barcelona, Ediciones Urano, 1994.

Sheldon, William, Stevens, S., *Las variedades del temperamento. Psicología de las diferencias constitucionales*, Buenos Aires, Editorial Paidós, 1972.

Steiner, Rudolf, *El Misterio de los Temperamentos. Armonía y equilibrio*, Madrid, Editorial Antroposófica.

Villanueva Sagrado, María, *Manual de Técnicas Somatotipológicas*. México. Universidad Autónoma de México. 1990.

Wengrower, Hilda, y Chaiklin, Sharon, *La vida es danza. El arte y la ciencia en la Danza Movimiento Terapia*, Barcelona, Editorial Gedisa, 2008.

### **Agradecimientos:**

A María Fernanda Santiago Bolaños, profesora del Instituto de Danza Alicia Alonso de la Universidad Rey Juan Carlos, por la posibilidad de publicar este artículo.

A Aldegunda Vegara Iglesias, “Gruñidos Salvajes”, directora de artes escénicas, criminóloga y astróloga, y a Daniel Alejandro Pedraz Decker, “Mundo Roto. Disseny”, artista plástico, por su colaboración y aportación de conocimientos al artículo.

**David León Vega.**

Currículum Vitae.

**2019.**

Graduado en Turismo por la Universidad Rey Juan Carlos, Máster en Dirección y Gerencia por la Universidad Politécnica, y Posgraduado en Artes Escénicas por el Instituto Alicia Alonso, en Madrid.

Paralelamente ha desarrollado una fuerte carrera artística como bailarín y artista escénico, trabajando con artistas como Aldegunda Vegara, Dani Decker, Donald B Lhen, o bailarines/as como: Michelle Man, Cesc Gelabert, David Zambrano, Carmen Werner, Sharon Fridman, Beatriz Palenzuela ó Guillermo Weickert, entre otros.

Además de realizar sus propios proyectos de creación e investigación artística, trabaja para la Asociación de Malabaristas de Madrid, en la escuela de Circo Carampa (Premio Nacional de Circo 2011), donde imparte clases y hace cargo de la gestión económica de la entidad.

Tel: (+34) 646 243 818

Email: [davidleonvega@gmail.com](mailto:davidleonvega@gmail.com)

[www.danzatemperamento.com](http://www.danzatemperamento.com)

Twitter.com/danzatemperamen

Facebook.com/danzatemperamentos

Vimeo.com/danzatemperamento