Opositando

# Danza Contemporánea

## Volumen práctico

7 de noviembre de 2026

Síguenos en Instagram y entérate de nuestras últimas actualizaciones:

**opositando.shop**

# Índice


1. Bloque 1: Análisis histórico, estético y contextual de la evolución de la danza contemporánea . . . 1
   - 1.1 Ejercicio 1 . . . 1
   - 1.2 Ejercicio 2 . . . 5
   - 1.3 Ejercicio 3 . . . 12
   - 1.4 Ejercicio 4 . . . 20
   - 1.5 Ejercicio 5 . . . 25
   - 1.6 Ejercicio 6 . . . 33
   - 1.7 Ejercicio 7 . . . 38
   - 1.8 Ejercicio 8 . . . 43
   - 1.9 Ejercicio 9 . . . 49
   - 1.10 Ejercicio 10 . . . 57
2. Bloque 2: Análisis comparado de técnicas, escuelas, creadores y estilos de danza contemporánea . . . 61
   - 2.1 Ejercicio 11 . . . 61
   - 2.2 Ejercicio 12 . . . 67
   - 2.3 Ejercicio 13 . . . 74
   - 2.4 Ejercicio 14 . . . 77
   - 2.5 Ejercicio 15 . . . 83
   - 2.6 Ejercicio 16 . . . 91
   - 2.7 Ejercicio 17 . . . 95
   - 2.8 Ejercicio 18 . . . 102
   - 2.9 Ejercicio 19 . . . 108
3. Bloque 3: Diseño de ejercicios de colocación, conciencia corporal y educación postural . . . 113
   - 3.1 Ejercicio 20 . . . 113
   - 3.2 Ejercicio 21 . . . 119
   - 3.3 Ejercicio 22 . . . 126
   - 3.4 Ejercicio 23 . . . 130
   - 3.5 Ejercicio 24 . . . 137
   - 3.6 Ejercicio 25 . . . 144
   - 3.7 Ejercicio 26 . . . 147
   - 3.8 Ejercicio 27 . . . 154
   - 3.9 Ejercicio 28 . . . 161

4. Bloque 4: Diseño de tareas de acondicionamiento físico, calentamiento y prevención de lesiones . . . 166
4.1 Ejercicio 29 . . . 166
4.2 Ejercicio 30 . . . 174
4.3 Ejercicio 31 . . . 182
4.4 Ejercicio 32 . . . 187
4.5 Ejercicio 33 . . . 193
4.6 Ejercicio 34 . . . 199
4.7 Ejercicio 35 . . . 203
4.8 Ejercicio 36 . . . 210
4.9 Ejercicio 37 . . . 218
5. Bloque 5: Planificación y progresión de ejercicios técnicos de danza contemporánea 223
5.1 Ejercicio 38 . . . 223
5.2 Ejercicio 39 . . . 230
5.3 Ejercicio 40 . . . 236
5.4 Ejercicio 41 . . . 241
5.5 Ejercicio 42 . . . 246
5.6 Ejercicio 43 . . . 254
5.7 Ejercicio 44 . . . 259
5.8 Ejercicio 45 . . . 265
5.9 Ejercicio 46 . . . 272
6. Bloque 6: Diseño de propuestas de improvisación, creatividad y composición coreográfica . . . 278
6.1 Ejercicio 47 . . . 278
6.2 Ejercicio 48 . . . 285
6.3 Ejercicio 49 . . . 292
6.4 Ejercicio 50 . . . 297
6.5 Ejercicio 51 . . . 303
6.6 Ejercicio 52 . . . 312
6.7 Ejercicio 53 . . . 316
6.8 Ejercicio 54 . . . 323
6.9 Ejercicio 55 . . . 329
7. Bloque 7: Diseño y análisis de prácticas de Contact-Improvisation y trabajo corporal en pareja . . . 333
7.1 Ejercicio 56 . . . 333
7.2 Ejercicio 57 . . . 340
7.3 Ejercicio 58 . . . 347
7.4 Ejercicio 59 . . . 351
7.5 Ejercicio 60 . . . 357
7.6 Ejercicio 61 . . . 364
7.7 Ejercicio 62 . . . 368
7.8 Ejercicio 63 . . . 374
7.9 Ejercicio 64 . . . 382

8. Bloque 8: Análisis y aplicación de la música, el ritmo y el silencio al movimiento . 386
8.1 Ejercicio 65 . . . 386
8.2 Ejercicio 66 . . . 391
8.3 Ejercicio 67 . . . 398
8.4 Ejercicio 68 . . . 403
8.5 Ejercicio 69 . . . 410
8.6 Ejercicio 70 . . . 415
8.7 Ejercicio 71 . . . 420
8.8 Ejercicio 72 . . . 426
8.9 Ejercicio 73 . . . 434
9. Bloque 9: Selección, análisis y metodología de enseñanza del repertorio coreográfico 437
9.1 Ejercicio 74 . . . 437
9.2 Ejercicio 75 . . . 445
9.3 Ejercicio 76 . . . 452
9.4 Ejercicio 77 . . . 456
9.5 Ejercicio 78 . . . 464
9.6 Ejercicio 79 . . . 471
9.7 Ejercicio 80 . . . 475
9.8 Ejercicio 81 . . . 481
9.9 Ejercicio 82 . . . 487
10. Bloque 10: Programación didáctica y gestión del proceso de enseñanza-aprendizaje en danza . . . 492
10.1 Ejercicio 83 . . . 492
10.2 Ejercicio 84 . . . 499
10.3 Ejercicio 85 . . . 507
10.4 Ejercicio 86 . . . 512
10.5 Ejercicio 87 . . . 520
10.6 Ejercicio 88 . . . 526
10.7 Ejercicio 89 . . . 529
10.8 Ejercicio 90 . . . 535
10.9 Ejercicio 91 . . . 542
11. Bloque 11: Diseño de propuestas interdisciplinares, patrimoniales y mediadas por tecnologías . . . 548
11.1 Ejercicio 92 . . . 548
11.2 Ejercicio 93 . . . 554
11.3 Ejercicio 94 . . . 563
11.4 Ejercicio 95 . . . 567
11.5 Ejercicio 96 . . . 574
11.6 Ejercicio 97 . . . 582
11.7 Ejercicio 98 . . . 586
11.8 Ejercicio 99 . . . 594
11.9 Ejercicio 100 . . . 601

# 1. Bloque 1: Análisis histórico, estético y contextual de la evolución de la danza contemporánea

## 1.1 Ejercicio 1

Sobre la transformación de la danza occidental entre la Edad Media y el Renacimiento:

- Indique una función social predominante de la danza medieval.
- Identifique una novedad propia de la danza renacentista.
- Explique brevemente cómo dicha novedad favoreció la profesionalización del maestro de danza.

### Solución

#### Paso 1: Identificación y estrategia

El ejercicio se sitúa en la transición entre la **danza medieval** y la **danza renacentista**, contenidos vinculados sobre todo a los temas 1 y 2. No pide una exposición completa de ambos periodos, sino una respuesta comparativa muy acotada con tres operaciones intelectuales:

- Seleccionar una **función social predominante** de la danza en la Edad Media.
- Elegir una **novedad específicamente renacentista**.
- Establecer una relación causal precisa entre esa novedad y la progresiva **profesionalización del maestro de danza**.

La clave es no responder con datos aislados. La estructura correcta consiste en pasar de una danza medieval mayoritariamente integrada en la vida comunitaria a una danza renacentista más reglada, enseñable y vinculada a los ambientes cortesanos. Esa transformación crea la necesidad de una persona especializada que conozca, transmita y organice el saber dancístico.

Como novedad renacentista pueden citarse, entre otras, la aparición de los primeros maestros y tratados de danza, la sistematización de pasos y reglas, la expansión de la danza de corte o la génesis del *Ballet de cour*. Para responder con la máxima solidez, se escogerá la **aparición de tratados y la codificación o sistematización de pasos, figuras y reglas de ejecución**, porque permite explicar de modo directo el papel especializado del maestro.

#### Paso 2: Resolución razonada

En primer lugar, una función social predominante de la danza medieval fue la **función comunitaria y festiva**. La danza estaba presente en celebraciones populares, festividades vinculadas al calendario religioso y agrario, bodas, reuniones colectivas y acontecimientos cívicos. A través de bailes colectivos, danzas en corro, cadenas o procesiones danzadas, contribuía a reforzar la cohesión del grupo, la participación social y la transmisión de costumbres compartidas.

Conviene matizar que la danza medieval no tuvo una única función. También pudo tener usos rituales, religiosos, teatrales, cortesanos o lúdicos, y la valoración eclesiástica fue ambivalente: en ciertos contextos se toleró o integró, mientras que en otros fue censurada por considerarse excesivamente mundana o desordenada. Sin embargo, si se solicita una función **predominante**, la respuesta más segura es su carácter **social, colectivo y celebrativo**.

En segundo lugar, una novedad propia del Renacimiento fue la **sistematización y transmisión escrita de la danza mediante tratados elaborados por maestros**. En la Italia del *Quattrocento*, figuras como Domenico da Piacenza, Antonio Cornazano y Guglielmo Ebreo da Pesaro dejaron textos en los que se describían pasos, maneras de bailar, principios rítmicos, figuras y normas de comportamiento cortesano. La danza deja así de depender exclusivamente de una transmisión oral, práctica y local para convertirse progresivamente en un saber que puede ser observado, descrito, organizado y enseñado.

Esta novedad favoreció la profesionalización del maestro de danza por varias razones relacionadas entre sí.

- **Primera razón: especialización del conocimiento.** Si los pasos, los encadenamientos, la musicalidad y las figuras espaciales se organizan en un cuerpo de saber, ya no basta con participar espontáneamente en una danza colectiva. Es necesario conocer una técnica y unas convenciones determinadas. El maestro posee ese conocimiento especializado.
- **Segunda razón: necesidad de enseñanza.** La danza renacentista de corte exigía aprender repertorios, modales, relaciones con la música, posiciones y comportamientos adecuados al rango social. El maestro se convierte en mediador entre ese código y el alumnado, especialmente entre los miembros de la nobleza y de la corte.
- **Tercera razón: autoridad y reconocimiento.** El tratado fija y legitima un conocimiento. Aunque la práctica corporal no puede quedar reducida a la escritura, el hecho de que pueda ser descrita y ordenada concede prestigio a quien domina sus principios. El maestro deja de ser únicamente un buen bailarín o animador de la fiesta y adquiere autoridad como docente, creador y organizador.
- **Cuarta razón: vínculo con la institución cortesana.** La corte necesita espectáculos, ceremonias, diversiones y formas de representación del poder. Los maestros pueden enseñar danzas, componer *balletti*, ordenar entradas y figuras colectivas y colaborar en festejos. Esta demanda estable de servicios especializados consolida su función profesional y prepara el desarrollo posterior del *Ballet de cour* francés.

Por tanto, una respuesta sintética y plenamente válida para el ejercicio sería la siguiente:

La danza medieval tuvo predominantemente una **función comunitaria y festiva**, pues acompañaba celebraciones populares, rituales y reuniones colectivas, reforzando la cohesión social. Una novedad renacentista fue la **aparición de maestros y tratados que sistematizaron pasos, figuras y normas de ejecución**, especialmente en el ámbito cortesano. Esta codificación favoreció la profesionalización porque convirtió la danza en un saber técnico y socialmente codificado que requería especialistas capaces de enseñarlo, transmitirlo y organizarlo en la corte.

### Paso 3: Claves para el examen

En ejercicios breves de historia de la danza, la dificultad principal no suele ser recordar muchos nombres, sino **seleccionar el dato pertinente y relacionarlo con exactitud**. Conviene responder respetando exactamente los tres núcleos solicitados: Edad Media, Renacimiento y efecto sobre el maestro.

Un error frecuente es identificar la danza medieval exclusivamente con la Iglesia o afirmar que estaba totalmente prohibida. Esa formulación es inexacta. La relación entre danza y religión medieval fue compleja, y coexistieron censuras, tolerancias y prácticas vinculadas a celebraciones religiosas o populares. Es preferible hablar de función comunitaria, festiva, ritual o social, precisando que existieron otros usos.

Otro error habitual es atribuir al Renacimiento una novedad demasiado genérica, como afirmar que «aparece la danza». La danza existía desde mucho antes. Debe nombrarse una transformación histórica concreta: **tratados**, **maestros**, **sistematización técnica**, **danza cortesana** o **Ballet de cour**. Si se menciona este último, hay que evitar situarlo vagamente en cualquier corte renacentista: su formulación histórica se asocia de forma particular a la Francia de finales del siglo XVI.

También es insuficiente decir que los tratados profesionalizaron al maestro «porque enseñaba mejor». La explicación debe desarrollar una relación causal: la codificación crea un conocimiento técnico organizado; ese conocimiento exige transmisión; la transmisión demanda especialistas; y la corte reconoce y remunera esas funciones.

Para presentar una respuesta clara bajo presión de examen, resulta eficaz escribir tres párrafos breves, uno por cada demanda. En el tercero debe aparecer un conector causal explícito: **«Esta novedad favoreció la profesionalización porque…»**. Esa fórmula hace visible al tribunal que no se está simplemente acumulando información, sino razonando históricamente.

### Paso 4: Qué debes aprender

Debes dominar la diferencia general entre ambos contextos históricos. En la **Edad Media**, la danza posee una fuerte dimensión social, comunitaria, festiva y ritual; su transmisión es principalmente práctica, oral y ligada a contextos locales, aunque existen también manifestaciones cortesanas y espectaculares. En el **Renacimiento**, especialmente en los ámbitos italianos y cortesanos, la danza se ordena como práctica artística y social: se describen pasos, se organizan figuras, se establecen normas y aparecen maestros con reconocimiento creciente.

Debes recordar que la profesionalización no significa que antes no hubiera personas hábiles o experimentadas, sino que se produce una mayor **especialización, estabilidad, legitimación y reconocimiento social** de la función del maestro. Los tratados, la enseñanza cortesana y la organización de espectáculos son factores esenciales de ese proceso.

Ante preguntas similares, aplica siempre este procedimiento:

- Identifica el periodo inicial y selecciona una función o rasgo verdaderamente característico.

- Identifica el periodo posterior y elige una innovación concreta, no una afirmación vaga.
- Formula el vínculo de causalidad entre innovación, necesidad de enseñanza y consolidación del especialista.
- Añade, si el espacio lo permite, un ejemplo histórico pertinente, como los maestros italianos del siglo XV o la evolución hacia el *Ballet de cour*.

Así, la respuesta no será una mera enumeración de contenidos, sino una explicación histórica coherente de cómo los cambios en las prácticas de danza transforman también el estatuto de quienes las enseñan y crean.

## 1.2 Ejercicio 2

En una programación se afirma que la danza contemporánea nace únicamente como rechazo formal del ballet clásico y que su evolución puede explicarse mediante una sucesión lineal de técnicas cerradas. El documento menciona a Isadora Duncan, Martha Graham y Merce Cunningham, pero no relaciona sus aportaciones con los cambios sociales, musicales, escénicos y pedagógicos de sus respectivos contextos. Asimismo, presenta la improvisación posmoderna como una ausencia de técnica y omite las diferencias entre la expresividad moderna, la autonomía del movimiento cunninghamiano y las prácticas de composición instantánea. Se solicita revisar críticamente esta interpretación para convertirla en una explicación histórica rigurosa.

Redacte una valoración razonada que corrija la tesis inicial, relacione las tres figuras con sus principales aportaciones y explique dos transformaciones conceptuales decisivas en la evolución de la danza contemporánea.

### Solución

#### Paso 1: Identificación y estrategia

El ejercicio no pide una simple reseña biográfica de Isadora Duncan, Martha Graham y Merce Cunningham. Exige realizar una **revisión crítica de una interpretación historiográfica reduccionista** y sustituirla por una explicación que conecte estética, técnica, contexto histórico y pedagogía. Por ello, hay que responder a tres núcleos del enunciado: refutar que la danza contemporánea sea solo una negación formal del ballet; explicar las aportaciones específicas de las tres figuras citadas; y desarrollar dos transformaciones conceptuales que permitan comprender la evolución histórica sin presentarla como una línea mecánica de técnicas cerradas.

Los conocimientos movilizados pertenecen principalmente a los temas relativos al nacimiento, desarrollo y expansión de la danza contemporánea: los pioneros de comienzos del siglo XX, la modern dance estadounidense y los precedentes del posmodernismo. También intervienen conocimientos sobre improvisación, composición, relación música-danza y metodologías de enseñanza.

La estrategia adecuada consiste en partir de una **tesis correctora general** y, desde ella, organizar el razonamiento. En primer lugar, se debe matizar el relato de ruptura: la danza contemporánea cuestiona convenciones del ballet, pero no nace exclusivamente contra él ni lo sustituye de modo lineal. En segundo lugar, conviene estudiar cada autora o autor atendiendo a cuatro dimensiones: contexto, idea del cuerpo, aportación técnico-compositiva y repercusión pedagógica. Finalmente, se seleccionan dos cambios conceptuales amplios y se justifican mediante las figuras analizadas: el paso hacia un cuerpo expresivo, natural, terrestre y subjetivo; y el paso desde la expresión dramática hacia la autonomía del movimiento y las prácticas abiertas de composición.

#### Paso 2: Resolución razonada

La afirmación inicial debe ser corregida porque interpreta la historia de la danza contemporánea como una oposición única y simple: ballet clásico frente a danza contemporánea. Esta oposición

contiene una parte de verdad, pues muchas creadoras y creadores cuestionaron la verticalidad, la codificación académica, el ideal de ingravidez, el uso narrativo del gesto y determinadas convenciones escénicas del ballet. Sin embargo, resulta insuficiente por tres razones.

En primer lugar, la danza contemporánea no posee un origen único ni una estética homogénea. Surge de un entramado de transformaciones culturales: los nuevos ideales de libertad individual y emancipación femenina, la reacción frente a la industrialización y la vida urbana, el interés por culturas no occidentales —a veces formulado desde miradas exotizantes que hoy deben analizarse críticamente—, las investigaciones sobre cuerpo y movimiento, las vanguardias artísticas, las nuevas músicas y la transformación de los espacios escénicos.

En segundo lugar, el ballet no es solo aquello que se rechaza. Constituye también una tradición técnica y profesional con la que la danza moderna y contemporánea dialoga, de la que toma recursos y frente a la cual redefine sus prioridades. La historia no puede describirse como una sustitución total: ballet, danza moderna, neoclasicismo, danza-teatro, posmodernidad, jazz, prácticas somáticas, improvisación y lenguajes híbridos han coexistido, se han influido y se han discutido mutuamente.

En tercer lugar, tampoco es riguroso explicar esa evolución como una sucesión lineal de técnicas cerradas. Graham, Cunningham, el Judson Dance Theater, el Contact-Improvisation o la danza-teatro no son eslabones que cancelen necesariamente lo anterior. Son propuestas que modifican preguntas fundamentales: qué cuerpo se considera válido para bailar, qué relación existe entre movimiento y emoción, cómo se compone una obra, qué papel adquiere la música, cómo se organiza el espacio y qué grado de decisión corresponde al intérprete.

**Isadora Duncan: naturaleza, libertad corporal y renovación escénica**

Isadora Duncan fue una pionera decisiva en la configuración de una nueva sensibilidad dancística a comienzos del siglo XX. No elaboró una técnica sistematizada en el sentido en que más tarde lo harían Martha Graham o Merce Cunningham, pero sí propuso una concepción del movimiento de enorme influencia. Su danza se vinculó con la naturaleza, la imagen idealizada de la Grecia antigua, la musicalidad orgánica, la respiración y la libertad de un cuerpo no constreñido por el corsé ni por las convenciones académicas.

Su cuestionamiento del ballet no fue, por tanto, un mero cambio externo de vestuario o de pasos. El uso de túnicas, pies descalzos y movimientos ondulantes expresaba una nueva idea de corporalidad. Frente a una imagen de cuerpo altamente codificado y orientado hacia la exhibición de formas predeterminadas, Duncan defendía un movimiento que pareciera nacer del centro corporal, de la respiración, de las emociones y de los ritmos naturales. Su inspiración helénica no debe entenderse como una reconstrucción arqueológica de la danza griega, sino como una referencia estética e ideológica para imaginar sencillez, armonía y libertad.

El contexto social es esencial. Duncan actuó en una época de cambios en la condición de las mujeres, de crítica a la rigidez moral victoriana y de búsqueda de nuevas formas de educación. Su propuesta tuvo una dimensión pedagógica: concibió la danza como formación integral y no exclusivamente como entrenamiento virtuoso para la escena. En sus escuelas, el movimiento se asociaba a música, sensibilidad, imaginación y desarrollo de la personalidad.

También fue relevante su relación con la música. Bailó obras de compositores clásicos y románticos, pero no concibió la música como simple acompañamiento métrico de una serie de pasos. Buscó traducir o encarnar su estructura afectiva y dinámica. Así, su aportación escénica y musical consiste en plantear una danza que dialoga con la música desde la continuidad del fraseo, la respiración y la expansión corporal.

**Martha Graham: técnica, drama y modernidad estadounidense**

Martha Graham representa una fase posterior: la consolidación de la modern dance estadounidense como campo profesional, técnico y artístico. Si Duncan había abierto una vía de liberación corporal y expresiva, Graham construyó un lenguaje dotado de principios reconocibles, una pedagogía sistemática, una compañía y un repertorio de enorme influencia.

Su aportación técnica se articula especialmente en torno a la **contraction and release**, es decir, la contracción y liberación. No debe enseñarse como un mero gesto abdominal ni como una forma decorativa de curvar la espalda. Es un principio de organización del movimiento que relaciona centro corporal, respiración, articulación de la columna, impulso emocional y proyección espacial. A este principio se unen el trabajo con el suelo, la oposición, la espiral, las caídas y recuperaciones, el uso expresivo de la pelvis y una cualidad dinámica frecuentemente intensa, angular y dramática.

En Graham, el cuerpo no pretende aparentar ligereza ni neutralidad. Es un cuerpo atravesado por conflicto, deseo, memoria, violencia, dolor y energía. Esta dimensión se comprende mejor al relacionarla con su contexto: la modernidad norteamericana, la crisis económica y social de las décadas de 1930 y 1940, la búsqueda de mitos fundacionales estadounidenses y el diálogo con las artes visuales, el teatro y la música contemporánea. Colaboró con figuras como Louis Horst, Isamu Noguchi y compositores como Aaron Copland, lo que muestra que su obra se construyó en una red interdisciplinar.

Sus coreografías no se limitan a ilustrar relatos; transforman materiales míticos, psicológicos y sociales en estructuras de movimiento. Obras como *Lamentation*, *Appalachian Spring* o *Cave of the Heart* manifiestan una concepción expresionista y teatral: el movimiento se organiza para producir una experiencia poética y dramática. La expresividad grahamiana no equivale a gesticular sentimientos de manera superficial, sino a integrar energía, forma, respiración, tensión muscular, ritmo y presencia escénica.

En el plano pedagógico, Graham demuestra que la modernidad no equivale a falta de técnica. Su técnica es rigurosa, progresiva y codificada, pero sus principios no reproducen los del ballet. Forma bailarines capaces de dominar el centro, articular la columna, asumir el peso, cambiar dinámicas y dotar de densidad expresiva al movimiento. Por tanto, una corrección imprescindible del documento inicial es afirmar que la danza contemporánea incluye técnicas estructuradas, aunque estas no deban presentarse como sistemas aislados o inmutables.

**Merce Cunningham: autonomía del movimiento, azar y nueva relación escénica**

Merce Cunningham constituye una transformación decisiva respecto a la centralidad dramática de la modern dance. Formado inicialmente en el entorno de Martha Graham, desarrolló desde

mediados del siglo XX una concepción diferente de la danza. Su propuesta no niega la técnica ni elimina la complejidad: crea una técnica extremadamente exigente, caracterizada por precisión, velocidad, claridad espacial, independencia de torso y piernas, cambios de dirección, coordinación y movilidad de la columna.

La novedad central de Cunningham es que el movimiento no necesita expresar una historia, un personaje o una emoción previamente definida. La danza puede sostenerse por su propia organización temporal, espacial y dinámica. Esta es la **autonomía del movimiento**: no significa que el movimiento sea vacío, frío o carente de experiencia, sino que su sentido no queda subordinado obligatoriamente a una narración, a una psicología dramática o a la ilustración literal de la música.

Su colaboración con John Cage fue esencial. Ambos cuestionaron la jerarquía tradicional entre música y danza. En muchas obras, danza y música podían ser creadas de forma independiente y encontrarse solo en el momento de la representación. Esto obligaba al intérprete y al público a escuchar y mirar sin buscar una correspondencia ilustrativa constante. La escena se convertía en coexistencia de acontecimientos, no en una unidad dirigida por un argumento central.

Cunningham también modificó el uso del espacio escénico. Rechazó la centralidad exclusiva del frente y la jerarquía entre solista y cuerpo de baile. Cualquier zona del escenario podía ser relevante y varios acontecimientos podían producirse simultáneamente. Además, empleó procedimientos de azar para decidir aspectos compositivos, como el orden de secuencias, las direcciones o la distribución espacial. El azar no elimina la composición: es una herramienta para evitar decisiones basadas únicamente en el gusto habitual del coreógrafo y para generar combinaciones no previsibles.

Su influencia pedagógica y creativa alcanza a la posterior danza posmoderna, aunque no debe confundirse sin más con ella. Cunningham fue un precursor fundamental por su descentramiento de la escena, su relación no jerárquica con la música y su cuestionamiento de la expresividad narrativa obligatoria. Sin embargo, la posmodernidad desarrollará otros procedimientos, especialmente la valoración de la tarea cotidiana, la participación activa del intérprete, la improvisación estructurada y la revisión crítica de qué puede ser considerado danza.

**Primera transformación conceptual decisiva: del ideal formal y elevado al cuerpo vivido, expresivo y sometido a la gravedad**

Una primera transformación decisiva es el desplazamiento desde una concepción del cuerpo orientada prioritariamente a la forma académica, la verticalidad, la rotación externa y la ilusión de elevación hacia un cuerpo concebido como fuente de experiencia, respiración, peso, impulso y subjetividad.

Esta transformación no implica que el ballet carezca de expresividad ni que la danza contemporánea abandone toda forma. Lo que cambia es la prioridad artística. En Duncan, el movimiento se vincula con naturaleza, musicalidad y libertad corporal. En Graham, el cuerpo se convierte en lugar de conflicto y energía interior; la respiración, el centro y la relación con el suelo adquieren valor estructural. En ambos casos, la gravedad deja de ser solamente un obstáculo que debe vencerse para aparentar levedad y se convierte en un elemento expresivo y técnico.

Este cambio tiene consecuencias pedagógicas directas. La enseñanza debe desarrollar conciencia corporal, movilidad articular, alineación funcional, relación respiración-movimiento, percepción del peso y capacidad de modular el tono muscular. El alumnado no aprende únicamente una forma externa, sino a reconocer desde dónde inicia el movimiento, cómo distribuye los apoyos, qué relación establece con el suelo y qué cualidad dinámica produce.

**Segunda transformación conceptual decisiva: de la danza como expresión narrativa a la composición autónoma y a la improvisación con reglas**

La segunda transformación afecta al sentido y a la composición de la danza. En gran parte de la modern dance, y de manera ejemplar en Graham, el movimiento se organiza con una fuerte carga expresiva, simbólica o dramática. Cunningham desplaza esta prioridad: el movimiento puede organizarse sin depender de un relato psicológico o de una correspondencia directa con la música. La composición se centra entonces en el tiempo, el espacio, la duración, la simultaneidad, la dirección y la relación entre materiales corporales.

Esta transformación prepara las prácticas posmodernas, pero no debe llevar a afirmar que la improvisación es ausencia de técnica. La improvisación posmoderna exige atención, disponibilidad perceptiva, decisiones rápidas, conciencia espacial, escucha, manejo del peso, organización temporal y capacidad para asumir restricciones. Una improvisación puede partir de una consigna, una partitura de acciones, una tarea, una regla espacial, una relación con objetos, una estructura temporal o una interacción con otras personas.

En el entorno del Judson Dance Theater, creadoras como Yvonne Rainer cuestionaron la espectacularidad, el virtuosismo obligatorio y la teatralidad convencional mediante acciones cotidianas, tareas y procedimientos de composición que hacían visible el hacer. Trisha Brown investigó la gravedad, los espacios no teatrales, la continuidad del movimiento y sistemas de acumulación. Steve Paxton desarrolló el Contact-Improvisation, práctica basada en el contacto físico, la escucha compartida, el intercambio de peso, los apoyos cambiantes, las caídas, las rodadas y la adaptación instantánea.

Por ello, es necesario diferenciar tres planos que el documento inicial confunde. La **expresividad moderna**, ejemplificada por Graham, organiza el movimiento con una intensa dimensión dramática y subjetiva. La **autonomía cunninghamiana** libera al movimiento de la obligación de significar un argumento o seguir la música de modo ilustrativo, pero mantiene una alta exigencia técnica y una composición precisa. La **composición instantánea e improvisación posmoderna** sitúa parte de la composición en el presente de la acción, aunque lo hace mediante prácticas, entrenamientos, partituras y criterios de decisión; no equivale a espontaneidad descontrolada.

En conclusión, una explicación histórica rigurosa debe presentar la danza contemporánea como un campo plural de investigaciones corporales, escénicas, musicales y pedagógicas. Duncan abrió una vía de renovación basada en libertad, naturaleza, música y educación del cuerpo; Graham sistematizó una técnica moderna de fuerte densidad expresiva y dramática; Cunningham reorganizó las relaciones entre movimiento, música, espacio y composición, preparando cambios decisivos para la posmodernidad. La evolución no es lineal ni consiste en abandonar técnica por

libertad, sino en ampliar las maneras de entender qué es técnica, qué puede expresar un cuerpo y cómo puede componerse una danza.

### Paso 3: Claves para el examen

El error más frecuente consiste en responder mediante tres biografías separadas. El enunciado exige una **valoración razonada**: las figuras deben aparecer relacionadas entre sí y vinculadas con la crítica de la tesis inicial. Conviene abrir la respuesta con una frase clara que niegue el reduccionismo: la danza contemporánea no nace solo como rechazo formal del ballet ni progresa mediante una secuencia única de técnicas cerradas.

También debe evitarse una oposición simplista entre ballet y contemporáneo. No es preciso defender que sean idénticos, pues poseen tradiciones y prioridades diferentes, pero sí explicar que existen intercambios, continuidades, préstamos y diálogos. Una formulación madura reconoce tanto el cuestionamiento de las convenciones académicas como la influencia persistente de la formación técnica y del repertorio clásico.

Es especialmente importante no usar términos como «técnica», «improvisación», «expresividad» o «azar» sin definirlos. Decir que Cunningham utilizó azar no basta: hay que explicar que se trata de un procedimiento compositivo. Decir que el Contact-Improvisation es libre resulta impreciso: debe aludirse a escucha, contacto, peso, apoyos, gravedad y decisiones en tiempo real. Decir que Graham es expresiva exige conectar esa expresividad con contraction and release, respiración, centro, tensión y dramaturgia.

La contextualización debe ser pertinente y breve. No se trata de acumular fechas, sino de relacionar cada propuesta con transformaciones sociales, artísticas y escénicas. En este ejercicio resultan especialmente productivos la emancipación corporal y femenina en Duncan, la modernidad artística estadounidense y la consolidación institucional de la modern dance en Graham, y la colaboración interdisciplinar con John Cage junto con el cuestionamiento de las jerarquías escénicas en Cunningham.

Una presentación eficaz puede organizarse en párrafos bien diferenciados: tesis crítica inicial, análisis de cada figura, exposición de las dos transformaciones conceptuales y conclusión. Si el tiempo de examen es limitado, es preferible desarrollar con precisión dos transformaciones sólidas antes que enumerar muchos movimientos, compañías o nombres sin establecer relaciones.

### Paso 4: Qué debes aprender

Para resolver ejercicios de este tipo debes dominar, ante todo, una forma de pensamiento histórico no lineal. La historia de la danza contemporánea debe entenderse como una red de continuidades, rupturas, coexistencias e influencias mutuas, no como una lista de estilos que se sustituyen unos a otros.

Debes poder caracterizar a Isadora Duncan como pionera de una corporalidad libre, natural, musical y pedagógicamente renovadora; a Martha Graham como fundadora de una técnica mo-

derna sistematizada, basada en contraction and release y orientada a la expresión dramática; y a Merce Cunningham como creador de una técnica rigurosa y de una nueva concepción compositiva fundada en la autonomía entre danza y música, el descentramiento espacial y el empleo del azar.

Asimismo, debes distinguir con claridad entre tres ideas que suelen confundirse: una técnica codificada no es necesariamente académica o clásica; la improvisación no es falta de entrenamiento; y la ausencia de relato no equivale a ausencia de sentido artístico. La danza contemporánea amplía el concepto de técnica al incorporar conciencia corporal, peso, suelo, respiración, atención, composición, escucha y capacidad de decisión.

Finalmente, ante cualquier enunciado que plantee una tesis tajante, conviene aplicar un procedimiento estable: identificar la simplificación, matizarla con contexto, seleccionar ejemplos significativos, definir los conceptos clave y cerrar con una síntesis que responda exactamente a lo solicitado. Esta estrategia permite elaborar respuestas rigurosas incluso cuando cambien las figuras, los periodos históricos o las prácticas dancísticas analizadas.

Opositando

# Fin de la muestra

Has visto los dos primeros ejercicios de esta relación.

La relación completa, con todos los ejercicios resueltos paso a paso, está disponible en **opositando.shop**.

Síguenos en Instagram y entérate de nuestras últimas actualizaciones:

**opositando.shop**