

## **LA DANZA A TRAVÉS DE LA IMAGEN Y EL MOVIMIENTO: MOTRICIDAD Y DESARROLLO HUMANO**

*“Vivir al igual que Danzar es buscar la armonía en la pureza del cuerpo, palabra y mente” ( V. Antón , Madrid agosto2015)*

Maturana afirma que “las distintas acciones humanas quedan definidas por la emoción que las sustentan “, pues el lenguaje las emociones y me atrevo a añadir, la imagen y el movimiento, están estrechamente ligados a la conformación del individuo y a su desarrollo pleno en la comunidad. Los estudios de la biología y de la vida humana, desde el enfoque de la complejidad han estado preferentemente encaminados a los aspectos relacionados con la neuropsicología y la neurofenomenología, intentando incorporar la teoría de caos , donde la mente es algo virtual que no se puede localizar únicamente en el cerebro, pues este sin la presencia de otros sistema , no existe como ser.

La motricidad humana se inicia desde los comienzos del desarrollo embrionario y el movimiento se asocia intrínsecamente a la pervivencia en estas primeras etapas así, apenas en las primeras tres semanas de vida, el embrión en estadio de mórula se desplaza para anidar en las paredes endometriales que le propician el sustento nutricional necesario para su desarrollo. Posteriormente desde estadios avanzados de la vida intrauterina hasta la puesta en pie o bipedestación el niño transitará por diferentes estadios genéticamente programados que incluyen la filogénesis y ontogénesis postural humana. Pasando por fases sucesivas de locomoción con características propias de los peces (vida intrauterina), anfibios (reptación) y mamíferos (gateo) hasta alcanzar la postura erecta y la marcha bípeda característica de los seres humanos.

Esta información, perfectamente registradas en nuestra información genética, nos permite el desarrollo posterior de habilidades motrices tales como la práctica deportiva, el desarrollo del habla y la escritura, el manejo de utensilios para adaptar o adaptarnos al medio y otras actividades motrices más complejas como las artes marciales o la danza.

Estudios genéticos recientes han demostrado que el crecimiento de las células nerviosas embrionarias se acelera en el momento en que se produce la conexión de estas con la

fibra muscular a través de la placa motora y que es el potencial eléctrico / vibratorio de la fibra muscular la que induce este crecimiento (Gilbert,2010).Estos descubrimientos avalan lo que empíricamente ya era conocido en la práctica de la fisioterapia neurológica, la indisoluble relación del cerebro con el músculo que se hace especialmente patente en el análisis del desarrollo motor humana, en el que los ítems madurativos cerebrales se asocian de forma directa con la calidad postural y de los movimientos del niño (Vöjta, 1990).

Tradicionalmente se ha postulado que el fin último de la motricidad humana es permitir la locomoción autónoma del individuo y la liberación de la mano como órgano de apoyo para permitir la manipulación y la llamada motricidad fina , no en vano por años desde la perspectiva evolucionista se ha calificado a los movimientos digitales de oposición del pulgar al resto de los dedos como expresión de la supremacía del desarrollo cognitivo de la especie humana, denominándola “pinza inteligente”, pero a poco que profundicemos en el estudio del movimiento humano podemos darnos cuenta que esta es una aproximación simplista.

Morin plantea varios principios que caracterizan a los seres vivos, como la autonomía y la autoorganización, el bucle entre especie e individuo, la noción del sujeto que es capaz de representar una finalidad en si mismo, auto constituyendo una unidad entre un grupo de sujetos de características semejantes que a su vez pueden conformar un nosotros.

El lenguaje sustentado necesariamente en el adecuado desarrollo de la musculatura fonadora y de las áreas cerebrales relacionadas con la expresión verbal y localizadas en el córtex cerebral del hemisferio izquierdo, se plantea desde una perspectiva que permite al humano subjetivarse; adicionalmente la libertad, que implica la capacidad cognitiva de elegir junto con el amor entendido como la capacidad de sentir plenitud en la relación con el / los otros y por último la incertidumbre de saber si es el Yo quien habla o es el Yo hablado por otros el que se expresa cuando me comunico verbal o motrizmente hacia el exterior, oscilando entre los polos del egocentrismo y la universalidad. (Morin, 1990)

Ante esta concepción del sujeto humano el movimiento corporal, cuya máxima expresión es la danza, se concibe inmerso en la identidad que uno forja, es decir, constituyéndola y haciéndola visible (Ciurana, 2003).

Sócrates decía que “el bailarín al danzar, con su ser todo, participa de la pura, inmediata violencia de la felicidad extrema”.

La danza es definida por Martha Graham, como el espacio exterior de la imaginación. Dalcroze, pedagogo musical, afirmaba que lo propio de la música es, ante todo, provocar en el alma de los hombres una necesidad de imaginación y de realización. Y planteaba ¿por qué renunciar a ese poder? Cervera Salinas, V. y Rodríguez Muñoz, A. (1999) afirman que el alma es en la danza la alegría de la liberación. El cuerpo humano en la danza se hace precisamente “alma”. Es un momento supremo en el que el cuerpo deja de actuar en pos de la utilidad para hacerlo en su encuentro con lo abierto.

Estas frases dejan patente que la danza tiene una gran influencia sobre las emociones, es más, genera felicidad. Además permite la expresión del mundo imaginario del que baila y la apertura de su mente. Y su vehículo, la música, también conduce a la creatividad y a la exploración del mundo interno. Además de este vínculo emocional, la danza influye directamente en el desarrollo cognitivo, aunando factores psicomotores, musicales, creativos y comunicativos

La realización de movimientos coordinados y la visualización de imágenes agradables estimula nuestro centro de recompensa cerebral (Krakauer, John; universidad de Columbia). Parsons ha demostrado que bailar mejora la memoria operativa, la planificación ejecutiva, la habilidad en la realización de multitareas y la concentración. Según este autor la habilidad para bailar depende, entre otras cosas, de haber tenido un entrenamiento temprano en la práctica de esa disciplina. Por ello, danzar supone beneficios cognitivos, que están mayormente asegurados si la ejercemos desde niños.

Muchos pueblos alrededor del mundo ven la vida como una danza, desde el movimiento de las nubes a los cambios de estación. La historia de la danza refleja los cambios en la forma en que el pueblo conoce el mundo, relaciona sus cuerpos y experiencias con los ciclos de la vida.

En la India, el Creador es un bailarín (Siva Nataraj) que hace bailar al mundo a través de los ciclos del nacimiento, la muerte y la reencarnación. En los primeros tiempos de la Iglesia en Europa, el culto incluía la danza, mientras que en otras épocas fue proscrita en el mundo occidental.

En el antiguo Egipto las danzas ceremoniales fueron instituidas por los faraones. Llegaron a ser tan complicadas que sólo podían ejecutarlas profesionales altamente cualificados. De hecho los bailarines gozaban de gran prestigio público.

En la Grecia antigua no distinguían entre poesía y música (y danza). Los rituales de danza a los Dioses han sido reconocidos como los orígenes del teatro contemporáneo occidental.

En Roma la danza fue considerada peligrosa, pero durante el mandato de Augusto (63 a.c. 14 d.c.) surgió una danza conocida actualmente como pantomima o mímica en la que la comunicación se establece sin palabras, a través de estilizados gestos y movimientos, convirtiéndose en un lenguaje no verbal en la multicultural Roma.

Más recientemente, en el pasado siglo en Estados Unidos se ponían en tela de juicio todos los conceptos artísticos y se buscaban nuevas formas en un marco de amplia libertad. Así Isadora Duncan creó un estilo propio apoyado estrechamente en sus emociones personales. Creó una danza de acuerdo con su propio temperamento.

Fue la primera bailarina que se presentó en escena descalza, y vestida sólo con túnicas de corte clásico. Su arte no estableció un vocabulario sistemático de sus movimientos, ni una técnica, sino que representó los impulsos musicales que ella misma sentía. Redescubrió la forma natural y humana de caminar, saltar y correr, desprovista de toda ornamentación innecesaria. Introduce nuevos tipos de personajes en el escenario, inspirándose en la antigua cultura india, en leyendas orientales o en rituales de los indios americanos. Afirmó: “La danza para mí no es solo el lenguaje del alma. Es la posibilidad de adentrarse en las profundidades del cuerpo, abriéndonos a una escucha más real, más libre, más armoniosa”

La danza es el desplazamiento efectuado en el espacio por una o todas las partes del cuerpo del bailarín, diseñando una forma, impulsado por una energía propia, con un ritmo determinado, durante un tiempo de mayor o menor duración.

El uso predominante de uno u otro de los elementos del movimiento (ritmo, espacio, tiempo, forma y energía) no es siempre parejo. En algunas danzas predomina el ritmo, en otras el uso del espacio, etc. De acuerdo al carácter de ésta se acentuará el uso de uno u otro elemento.

Es importante reseñar, teniendo en cuenta la última definición, que bailar incluye un uso adecuado del tiempo y el espacio, que se supedita a un ritmo y al uso de la energía, también en un medio de comunicación y expresión.

Según afirman Cervera Salinas y Rodríguez Muñoz (1999), “El acto y el arte de la danza no han de entenderse como meros procesos técnico-artísticos, como un simple virtuosismo corporal, sino que revelan categorías de lo perceptivo, lo sensitivo y lo intelectual”.

La danza, mejora el estado físico general, como cualquier otra actividad física, aunque con la ventaja de ser más motivante que otros ejercicios físicos, a la hora de realizarla, mantenerla y trabajarla con más intensidad. Estos beneficios son: Aumento de la fuerza muscular, de la flexibilidad, de la resistencia física y mejora del funcionamiento cardiovascular.

La práctica de la danza favorece también el desarrollo de las facultades cognitivas, según afirma Robinson J. en su libro “El niño y la danza”,(1992). Según esta autora se despertarán facultades como: la observación, la memorización, asociación, análisis, disociación, síntesis, previsión, conceptualización, combinación, optimiza las facultades sensoriales, ya que agudiza el sentido de la vista, el oído, el tacto, el cinestésico (Laban 1978).

La danza desarrolla, quizá inconscientemente, nuestros mecanismos propioceptivos y cinestésicos aprendiendo a observar-escuchar el cuerpo y desarrollando, por tanto, este sentido,(según Hamilton, Iris, 1989), que llega a trascender lo puramente físico para convertirse en una escucha de nuestro propio ser, si se adopta un planteamiento en el que se incita a “descubrir” la capacidad de producir arte, de ser “artista” y desarrollar a través del movimiento, pero muy en consonancia con nuestra mente, cualidades de

sensibilidad, percepción, afectividad, espiritualidad, creatividad y comunicación. Ello ayuda al sujeto no solo a ser bailarín y creativo en la danza, sino a ser creativo en cualquier área de su vida, incluso científica, ( Stokoe Patricia ,1996).

Desde esta perspectiva la danza es en sí misma no solo una facilitadora del desarrollo físico, psíquico y emocional, es también una potente herramienta terapéutica orientada a mejorar la salud de quienes la practican.

Son variados los métodos terapéuticos que a través de los tiempos se han sustentado en la danza y de forma recíproca los que desde la práctica fisioterápica pueden ayudar al practicante de danza a prevenir o resolver lesiones: En los textos védicos la práctica de la respiración consciente y las posturas descritas “asanas” posibilitan no solo la prevención de patologías orgánicas, también preparan para la práctica meditativa propiciando la salud mental y el desarrollo del amor, la compasión y la empatía.

Gerda Alexander (1976) “propone la cabal recuperación del cuerpo para que, en una perfecta simbiosis con el espíritu, el hombre alcance la plenitud de sus posibilidades” y desarrolla un método al que denomina. Eutonía del griego eu (bien, armonioso) y tonos (tensión) aspira a un equilibrio de las distintas tensiones que coexisten en el cuerpo; es un método para experimentar la unidad psicofísica del hombre y para facilitar el intercambio dinámico con los demás. Esta unidad se consigue con la observación intensa y una actuación consciente sobre nuestras tensiones muscular y nerviosa, para que lleguen a un estado armonioso. Se actuaría sobre el tono de los músculos estriados y lisos, sobre el sistema neurovegetativo y sobre el sistema neuromotor.

La Eutonía no es un método extraño que tenga que incorporarse a la vida; por el contrario, se aplica en todos los momentos y actividades de la misma. Interesa por igual a sanos y enfermos, a deportistas, a bailarines, a los que realizan un trabajo físico o un trabajo intelectual, ya que su objetivo es lograr que el hombre llegue a su propia esencia y actúe de forma creativa. Su procedimiento no es desvelado en ningún libro, es algo que requiere la enseñanza y guía de un profesor especializado, que a su vez se ha formado un mínimo de 3 a 4 años. La lógica de este hecho es que cada intervención individualizada para cada persona, aunque el ejercicio practicado sea el mismo, los resultados no lo son, por tanto no existe un método general.

La motricidad tiene un papel preponderante en la eutonía, pero no cualquier movimiento, sino el denominado “movimiento eutónico”. Se trata de un movimiento con autoconocimiento, en el que se ha indagado en lo inconsciente que lo determina. Se trabaja mucho con la imaginación, observando el interior y el exterior y somatizando esa experiencia (observar y sentir). Los sentidos y en especial el tacto son foco de trabajo eutónico.

Los pasos que se van siguiendo en este proceso serían: Descubrir la sorprendente sensibilidad de la piel, para llegar a una conciencia plena del espacio corporal; Regulación del tono muscular. Se busca la postura natural encontrando las tensiones crónicas que desvelan las posiciones de control eutónicas; Normalización de la respiración a través de la evitación de tensiones; Influencia consciente en las tensiones vegetativas a través de las técnicas de contacto (con el suelo, con otras personas) y acercamiento. El movimiento eutónico se caracteriza por la facilidad de ejecución y la poca energía que necesita. Requiere suprimir las fijaciones tónicas. Para conseguir mejoras en la movilidad de todas las articulaciones se utiliza la técnica de prolongamiento (contacto con el suelo y el espacio que nos rodea).

La educadora musical Violeta Hemsy de Gainza y la eutonista Susana Kesselman ofrecen en su libro “Música y Eutonía” (2003) recursos técnicos y conceptuales relacionados con una pedagogía de la sensibilidad y el movimiento, y proponen herramientas e intervenciones operativas variadas para la producción de lo que las autoras llaman cuerpo en estado de arte; es decir, de una disposición que libere al cuerpo de estereotipos y le permita inventar otros cuerpos, otros tonos posibles

La Terapia de la Danza y el Movimiento es una forma de terapia que se utiliza desde hace años con excelentes resultados y aunque en su inicio se utilizó solamente con pacientes mentales, ahora se han comprobado sus beneficios en personas con diferentes tipos de discapacidad motora o sensorial y como forma de canalizar el estrés, las tensiones y las depresiones. Es una modalidad terapéutica interdisciplinaria que sintetiza el arte del movimiento con la ciencia de la psicología. Parte de la confluencia del saber construido por la psicología del siglo xx en las áreas de las teorías y psicoterapias psicodinámicas (aunque no se limita a ellas) con la psicología del arte y

del proceso creativo. Además, se nutre del nuevo conocimiento adquirido sobre el uso social, espiritual y curativo de la danza.

Los nombres de Marian Chace, Trudy Schoop y Mary S. Whitehouse, son los que marcan los comienzos de la conexión entre la danza como arte y su aplicación en el área de salud mental, con psicóticos las dos primeras, con neuróticos la última de ellas.

Su aplicación se basa en la idea de que el cuerpo y la mente son inseparables, por lo que el movimiento refleja estados emocionales internos que pueden, por medio de movimientos, ser tratados para lograr una salud integral.

Así la danza terapéutica tiene dos premisas básicas: El movimiento refleja estados emocionales internos y cambios en la conducta o patrones de movimiento pueden conducir a cambios en la psique, promoviendo la salud física y emocional.

En base a estas dos premisas el terapeuta en danza no es el que enseña movimientos, rutinas coreográficas o "pasos", sino quien motiva al individuo a expresarse a través del movimiento y con ello descubrir juntos procesos de comunicación, patrones de conducta, mecanismos de defensa, procesos emocionales. Una vez descubiertos estos procesos, se abre un mundo de posibilidades para el individuo hacia un crecimiento integral. Ya que a través de su propio cuerpo y movimiento se descubre a sí mismo y tiene una oportunidad de alterar o cambiar o descubrir, abriendo un canal de comunicación interno y también hacia los demás.

Al terapeuta en danza le importan los aspectos cualitativos, psicológicos y expresivos del movimiento sin dejar aspectos del movimiento que van dirigidos a dotar al cuerpo de flexibilidad, tonicidad, fuerza y percepción del ritmo entre otros aspectos más físicos. Su uso en personas con: desordenes de conducta; problemas emocionales, neurológicos o de integración social; discapacidades motoras, sensoriales, síndrome de Down; daño cerebral, discapacidad intelectual, discapacidad motora-gruesa y sensoria; trastornos en el aprendizaje y alteraciones asociadas a los procesos de envejecimiento, ha demostrado notables beneficios.

Las técnicas básicas en la danza terapéutica son: técnicas de concientización corporal y desbloqueo muscular; técnicas de desarrollo de expresividad emotiva a través del movimiento corporal; técnicas de trabajo corporal en grupo; y técnicas de trabajo corporal individual.

Un estudio realizado en 2006 en la Universidad de Karlstad y la Universidad de Danza de Estocolmo, han demostrado que la estimulación a través de la danza, de chicos hiperactivos de entre 5 y 7 años, mejora notablemente su comportamiento y rendimiento en clase. El estudio también incluyó datos sobre los adolescentes, entre los cuales (según sus conclusiones) bailar ayuda sobre todo a los que sufren de depresión, ya que eleva su autoestima y mejora su imagen ante los demás.

En 1985 Palacios, P. en su libro “Cuerpo, sonido, música y otros lenguajes” nos habla del cuerpo como canalizador de lenguajes y emociones, por medio de la expresión. El cuerpo recibe multitud de estímulos que asimila y a partir de ellos convierte su expresión en una totalidad corporal. El plantea que a través de la educación podemos enseñar a expresar ese mundo interior en relación con lo exterior, de manera que llegue a beneficiar al sujeto, antes de que necesite la expresión de forma terapéutica. No habla explícitamente de danza, pero sí del movimiento en estrecha relación con los motivos psicológicos y los estímulos exteriores Plantea una didáctica en la que el sujeto utiliza la imaginación y un análisis de su mundo emocional como motor de movimiento. Hace un análisis del uso del espacio, sintiendo en él nuestro peso, la sensación de gravedad, utilizando puntos de referencia de ese espacio para jugar moviéndonos y estando muy conscientes de él, pues es el lugar de proyección de nuestra emoción.

María Fux en su libro “Danza, experiencia de vida” (1981), plantea que se vivencien los estímulos que inspiran el movimiento, y para ello ha de proponerse un trabajo interiorizado a través de la imaginación y que conduzca a una danza personalizada”. Afirma que “Nuestro estado emocional es la base del ritmo interior que inspira el movimiento”

Llegados a este punto cabe preguntarnos ¿cuál sería el efecto de la visualización de la imagen y el movimiento en la danza y como puede afectar a nuestro estado emocional y orgánico?

El cerebro responde de igual forma, en un entorno de realidad virtual a como lo haría en el mundo real, pero no sólo "tiene clarísimo que está percibiendo una realidad distinta" sino que "parece que las células que controlan el espacio pasan a controlar la temporalidad" ( Martínez L, 2015).

“Los protocolos de tratamiento en entornos virtuales en pacientes postictus con entrenamiento virtual inmersivo mejora la capacidad de prensión y de marcha. En la rehabilitación del equilibrio y en la heminegligencia unilateral se han obtenido prometedores resultados. Existe un moderado nivel de evidencia respecto a la efectividad de estas terapias. Se ha comprobado la activación del córtex sensitivomotor en el hemisferio lesionado y del sistema de neuronas en espejo durante estos tratamientos” (Bayón, 2010)

Estos son los resultados de algunos de los estudios que avalan las teorías de que nuestro cerebro funciona en una especie de realidad virtual consciente, que desde el punto de vista empírico se ha venido utilizando desde la antigüedad para crear estados de ánimo determinados, desarrollar la conciencia y la comprensión o provocar efectos orgánicamente beneficioso en nuestro cuerpo-mente.

El contagio emocional que proporciona una coreografía bien estructurada a través de la imagen y el movimiento puede ser un afortunado espectáculo, tanto para las personas que están bailando como para las que lo están contemplando. Esto ocurre debido a que se activan las “neuronas espejo”, que son capaces de infundir placer a los espectadores mediante las emociones visuales ocasionadas por la coreografía en cuestión, al mismo tiempo que los bailarines disfrutaban de la misma emoción a través de la ejecución del movimiento.

Al igual que cuando bailamos de forma placentera, promovemos la liberación de una cantidad inusual de neurotransmisores (endorfinas, noradrenalina, y oxitocina entre otros) responsables de esa sensación grata, quien observa la danza y se deja arrastrar por la música de forma espontánea está sometido a ese mismo proceso fisiológico, y estas

sustancias sirven para disminuir el estrés, mejoran el ánimo y son importantes para conseguir un mejor aprendizaje.

Estamos inmersos en un mundo que danza, para el derviche, cuanto existe danza, del átomo a los planetas que gravitan en el universo. Danzan los animales, la lluvia, el viento, también las piedras, los árboles y el ser humano. Todo danza al son de una misteriosa melodía, interpretada en la distancia por un ejecutante invisible, como dijera Einstein.

Al bailar expresamos la solidaridad con un cosmos habitado por el ritmo, el orden geométrico y el movimiento eterno. Bailar es trascenderse, situarse en el lindero de lo humano, significa vaciarse, morir a sí mismo para en esta muerte simbólica del ego hallar la comprensión del misterio de la vida. Escribió Yaluladdin Rumí, allá por el siglo XIII: “ No ser nada es la condición requerida para ser”.

Bailar es unión: unión del hombre consigo mismo, con el resto de los seres humanos, con el cosmos y, a la postre con el misterio de lo divino. (Halil Bárcena, 2010)

## REFERENCIAS

Acredolo, L.P. (1988). Infant mobility and spatial development. En García Madruga, Gutiérrez Martínez y Carriedo López (2002). *Psicología Evolutiva II. Desarrollo cognitivo y lingüístico*, volumen I. Madrid: UNED.

Ajuriaguerra, J. (1983). *Manual de psiquiatría infantil*. Barcelona: Toray-Masson.

Alcántara, J.A. (1995). *Cómo educar la autoestima*. Barcelona: grupo editorial CEAC.

Alexander, Gerda (1976). *La eutonía*. Barcelona: Paidós.

Alexander, M.P. y cols. (1989). *Crossed aphasia can be a mirror images or anomalous*.

Junqué, Brune y Mataró (2004). *Neuropsicología del lenguaje*. México: Elsevier Masson.

Bayón M, Martínez J. (2010). Rehabilitación del ictus mediante realidad virtual *Rehabilitación*, Volume 44, Issue 3, Pages 256-260

Cervera Salinas, V. y Rodríguez Muñoz, A. (1999). El diálogo del alma y la danza. En *Revista de las I Jornadas de Danza e Investigación*. Murcia: Los libros de Danza, S.

Damasio A.R. y Damasio, H. (1992). Brain and language. *Scientific American*, nº 267, pp. 63-71.

Dalcroze, Jaques (1903). *La Rythmique*. En Bachmann, M.L. (1994). *La rítmica Jaques-Dalcroze*. Madrid: Pirámide.

Enns, J.T. (1990). *The development of attention. Research and theory*. Ámsterdam: Elsevier Science Publishers.

Fux, María (1981). *Danza Experiencia de Vida*. Barcelona: Paidós.

Fux, María (1997). *La formación del danzaterapeuta*. Barcelona: Gedisa Editoria

Gilbert, Scott F. (2010) *Developmental Biology*, 9th edition, Sinauer Associates, Sunderland, MA 01375, USA.

Hamilton, Iris (1989). *Música y danza en la condición física*. Málaga: Unispo.

Laban, Rudolf (1978). *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós.

Maturana, H.R. (1985). *Fenomenología del conocer, del Universo al Multiverso*. Santiago. *La Psicología en busca del paradigma*.

Maturana, H. R. (1987) *Individuo y Sociedad entre la guerra y la paz*. La opinión de un científico. En: *Política Mundial hacia el siglo XXI*. Santiago .Ed. Universitaria.

Mejias Cuenca, MI (2009). Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza. Departamento de psicología evolutiva i de la educació. Universitat de Valencia. Servei de Publicacions.

Morin, Edgar (1990). Introducción al pensamiento complejo,.Francia. ESF editorial.

Palacios J. y Mora J. (1990). Crecimiento físico y desarrollo psicomotor hasta los dos años. En Coll, Marchesi y Palacios (1990), *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza Editorial.

Roger Ciurana, Emilio (1997). Educación y desarrollo Humano. Tabanque: revista pedagógica. ISSN 0214-7742, nº 16, 2001-2002.

Stokoe, Patricia (1996). Expresión corporal y danza: Arte, salud y educación. Revista Música y Educación, octubre 1996

Václav Vojta / Edith Scheweizer (1990). El descubrimiento de la motricidad ideal . Madrid Ediciones Morata S.L.

[www.edgadmorin.org](http://www.edgadmorin.org)