

DANZAR-EN-EL-MUNDO: “EL SÍ MISMO EN MOVIMIENTO”
(Trabajo de Grado para optar por el título de Psicóloga)

DIANA SOFÍA ALVARADO MARTÍNEZ

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SAN JUAN DE PASTO

2013

DANZAR-EN-EL-MUNDO: “EL SÍ MISMO EN MOVIMIENTO”

DIANA SOFÍA ALVARADO MARTÍNEZ

ASESORA

Mg. CARMEN ALICIA MARTINEZ MUÑOZ

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SAN JUAN DE PASTO**

2013

NOTA DE RESPONSABILIDAD

“Las ideas y conclusiones aportadas en el presente trabajo de grado son responsabilidad del autor”

Artículo 1 del Acuerdo No.324 del 11 de Octubre de 1966. Emanado del honorable concejo directivo de la Universidad de Nariño.

NOTA DE ACEPTACIÓN

JURADO

JURADO

San Juan de Pasto, 11 de Junio de 2013

AGRADECIMIENTOS

A mi mamá, mi abuela y mis tías Cielo y Lucía por su amor incondicional.

A los compañeros de vida y de escena por permitirme acercar a su universo en esta investigación y por enseñarme cada día. Por su cariño y alegría.

A mi asesora Carmen Alicia, por su cariño, paciencia y complicidad.

A los maestros en el arte y en la vida, gracias por guiarme en el encuentro con el cuerpo, el movimiento y la energía, con la intensidad de estar vivo.

A los bailarines y teóricos del arte, que a partir de un proceso reflexivo y autobiográfico ayudan a aclarar el panorama a quienes estamos empezando, son una base fundamental para construir un nuevo discurso corpo-oral desde el arte y la vida.

A pequeña Nina, por su compañía y amor incondicional, por su suavidad y ternura.

A los amigos y compañeros de vida, arte y camino que apoyaron este trabajo.

Al Misterio de la vida que nos entreteje en este tiempo, que alberga el orden perfecto de las cosas.

DANZAR-EN-EL-MUNDO: “EL SÍ MISMO EN MOVIMIENTO”

RESUMEN

El cuerpo hace posible la existencia del ser humano; de sus emociones, creencias, conductas, relaciones y todo aquello en donde la Psicología ubica su ojo observador. El presente estudio aborda la experiencia de la danza contemporánea vivida desde el ser-corporal-en-el-mundo de tres bailarines de la ciudad de Pasto. Considerando la expresión “ser-en-el-mundo” de Husserl y Heidegger como una posición existencial del sujeto, y empleando la expresión “ser-corporal-en-el-mundo”, como una forma de hacer explícito el referente corporal de la existencia del ser humano en general y del bailarín en particular, que desde la práctica de la danza contemporánea hace contacto con sí mismo y con el mundo. Esta investigación, se realizó desde un paradigma de investigación cualitativo fenomenológico, desde un enfoque histórico hermenéutico, empleando el método de estudio de caso etnográfico, como camino hacia la comprensión de la realidad de los bailarines.

Palabras clave: Psicoterapia Gestalt, sí mismo corporal, danza contemporánea, fenomenología del cuerpo

ABSTRACT

Provided that the body makes possible the existence of human beings, their emotions, cognitions, behaviors, conducts, constructions, relationships and everything in which psychology observer places his eye, this study approaches the corporal process from the integral conception of the human being of the Humanist Psychology, Existential Gestalt Psychotherapy, Phenomenology, seeking to understand the recognition of "be-bodily-in-the-world" in the dancer of Contemporary Dance. Considering the Husserl and Heidegger's expression "be-in-the-world" as to existential subject position, and using the expression "be-bodily-in-the-world" as a way of making explicit reference to the body human existence in general and of dancers in particular, from the contemporary dance practice makes contact with itself and with the world. It is framed in a Phenomenological Qualitative Investigation paradigm, from a historical hermeneutic, using the method of ethnographic case study, as a path toward understanding the reality of the dancers.

Key words: Gestalt Psychotherapy, Contemporary Dance, Phenomenological body

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN

(R.A.I.)

Titulo

DANZAR-EN-EL-MUNDO: “EL SÍ MISMO EN MOVIMIENTO”

Autores

ALVARADO, Diana Sofía¹; MARTÍNEZ, Carmen Alicia²

Palabras claves

Danza contemporánea, Danza y Terapia, Psicoterapia Gestalt, Análisis de caso, Arte y psicología Humanista.

Descripción

La comprensión del acontecer del ser-corporal-en-el-mundo de 3 bailarines del grupo Teluria Danza Contemporánea de la Universidad de Nariño se realizó desde una perspectiva humanista y fenomenológica teniendo en cuenta 4 ejes fundamentales: la danza en el sí mismo y los mecanismos de evasión al contacto, la relación con el cuerpo y el movimiento corporal, la relación del bailarín con el otro bailarín, el coreógrafo y el público, y la integración de la experiencia de la danza contemporánea. Tanto la teoría de la psicoterapia humanista en especial la psicoterapia Gestalt y la teoría de la danza, fueron las luces epistemológicas de ésta investigación. Se encontró que danzar constituye una forma de ser-en-el-mundo para los bailarines investigados y que la danza contemporánea ofrece innumerables comprensiones y aportes a quienes la practican, los cuales están íntimamente relacionados con los propósitos terapéuticos de la terapia humanista. La danza se convierte en un agente de transformación personal y social.

¹ Facultad de Ciencias Humanas, Programa de Psicología

² Asesor de Trabajo de Grado

Fuentes

Se consultaron un total de 29 referencias bibliográficas distribuidas de la siguiente manera: 7 de Psicoterapia Humanista, 10 de Artes escénicas y Danza Contemporánea, 6 de Investigación Cualitativa, 2 de Fenomenología del cuerpo, 1 de Danza Terapia, 2 tesis de la Universidad de Antioquia sobre Cuerpo y danza y 1 de la Universidad Pontificia Bolivariana sobre Investigación Cualitativa de enfoque Histórico Hermenéutico y Crítico Social.

Contenido

Esta investigación es un análisis de caso de 3 bailarines en torno a la experiencia corporal y existencial que implica la práctica de la danza contemporánea. El objetivo general de la investigación fue: Comprender el acontecer del “ser-corporal-en-el-mundo” (sí mismo) en la práctica de la Danza Contemporánea en bailarines del grupo Teluria Danza de la Universidad de Nariño, para lo cual se establecieron 4 objetivos específicos: 1) Develar las sensaciones generadas por la experiencia corporal de la danza contemporánea en el sí mismo y los principales mecanismos de evasión al contacto que emergen, 2) Desentrañar el significado y la relación que desde su "ser-corporal-en-el-mundo" los bailarines establecen con el cuerpo y el movimiento corporal, 3) Entender la relación “bailarín-bailarín”, “bailarín-director”, “bailarín-público” en la Danza Contemporánea, 4) Reconocer como el Bailarín integra a su “ser-corporal-en-el-mundo” la experiencia vivida a partir de la Danza Contemporánea. Los Resultados son expuestos a nivel individual para cada bailarín, y en la Discusión se entretajan las tres historias en dialogo con la teoría y la autora de la investigación. La discusión se compone de 8 ejes a modo de capítulos que dan cuenta de la interpretación de los resultados: 1) La danza encuentro del sí mismo y el mundo 2) La Danza éxtasis, experiencias cumbre y fusión del sí mismo 3) La Danza de las oposiciones, la dualidad placer frustración y el riesgo del Arte, 4) Movimiento Corporal = Movimiento existencial, mecanismos de evasión al contacto 5) Fenomenología del cuerpo en la danza: conciencia

encarnada, cuerpoalma, 6) Re-conocimiento del sí mismo a través del movimiento, 7) Danzar-en-el-mundo: “cuerpos entrelazados que tejen con el movimiento la trama y la urdimbre de los sueños”, 8) La danza de la vida... la danza en la vida.

Metodología

La investigación se realizó a la luz del paradigma Cualitativo Fenomenológico, de método Estudio de Caso Tipo Etnográfico. Las Técnicas e instrumentos de Investigación fueron la Entrevista a profundidad, la Historia de Vida y la Observación participante. El procesamiento de la información se realizó a partir de matrices de categorización y triangulación de la información, la triangulación arrojó varias síntesis que fueron plasmadas en mapas mentales como ayuda metodológica.

Conclusiones

La danza contemporánea y las sensaciones que en sí misma genera, posibilita estados de cambio y autorregulación mediados por el éxtasis, la catarsis, la puesta en acción simbólica de emociones, y la vivencia amplia del cuerpo. Esto deviene en el establecimiento de relaciones distintas con el otro y con el mundo. Estos elementos tienen un carácter terapéutico esencial que de ser tenidos en cuenta y abordados con una visión terapéutica amplificarían su resonancia.

El momento de creación e improvisación es de carácter penetrante y vivo, y se constituye en un vehículo de éxtasis, fusión del sí mismo y de vivencia de experiencias cumbre. Estos momentos también implican un proceso de confrontación, de dualidad, de crisis y por ende de crecimiento, teniendo en cuenta que desde la psicoterapia existencial es precisamente este estado el que genera el encuentro de nuevos equilibrios.

En los movimientos preferidos y evitados por los bailarines, se vislumbra la relación directa entre lo que en este trabajo se ha denominado el movimiento existencial y el movimiento corporal. De este modo se puede comprender como

aquellos sucesos en apariencia “inexplicables” en cuanto a los procesos corporales pueden ser útilmente vistos como mensajes existenciales del sí mismo, en especial de sus partes negadas. Comprendiendo que por consiguiente un cambio en el movimiento corporal, llega a implicar un cambio en el movimiento existencial.

A diferencia de otras artes “más solitarias”, la danza está directamente mediada por la relación con el otro, una relación cargada de símbolos e historias. En consonancia, aquel que practica danza por más que desee evitar el contacto con los otros, se ve llevado a relacionarse directamente con las personas y su cuerpo, disolviendo poco a poco los prejuicios en torno al cuerpo propio y ajeno, y la evasión al contacto corporal y emocional.

La danza es un arte del ahora. De este modo cada encuentro es único y cargado de vida y de incertidumbre. En concordancia el bailarín llega a comprender que sólo tiene una oportunidad de vivir el movimiento, y busca vivirlo con intensidad. Esto extrapolado a la vida cotidiana, ayuda a fortalecer el principio humanista de vivir aquí y ahora.

El retorno a lo sagrado, a la memoria y a la conexión con la tierra que posibilita la danza contemporánea genera un re-vivir, re-habitar, re-valorar el cuerpo, la tierra y la naturaleza, este es un aporte valiosísimo a la situación actual del mundo y de Colombia en donde la pérdida de la conciencia de la esencia sagrada de la vida ha llevado a que ésta se pueda comerciar y violentar.

Es de vital importancia el comprender y reconocer plenamente la naturaleza corpórea de la existencia humana, teniendo presente que toda práctica corporal deviene en una práctica existencial y que dependiendo de la naturaleza y características propias de dicha práctica son el tipo de movilizaciones y construcciones. En el caso específico de la danza contemporánea ésta se constituye en un vehículo de autorrealización, sanación, cierre gestáltico y de cambio terapéutico.

Esta investigación enriqueció la visión holística, integradora y compleja del ser humano abordada desde la psicoterapia humanista. Se hace necesario que esta

comprensión fenomenológica del cuerpo-alma como unidad se tenga presente en la psicología y en los procesos terapéuticos, pues al desligar el cuerpo, de la mente y del alma del consultante con terapias puramente racionales que no implican a la corporeidad se contribuye a la escisión del sí mismo.

La danza constituye un medio para retornar a una vivencia plena y sagrada del cuerpo, permite volver a concebir un cuerpo-templo que se cuida, se respeta y no se mata.

Esta investigación enriqueció los puentes de comunicación entre Artes y Ciencias: la Danza y la psicología, una acción pionera en la región que se espera continúe con trabajos posteriores de estudiantes de la Universidad y del Departamento, teniendo en cuenta el valioso papel del arte como camino hacia la sanación, la movilización y la transformación de las sociedades.

Se aplaude la posición de la Universidad de Nariño al ofrecer este tipo de procesos transformadores en la comunidad universitaria y se insta a continuar con ellos, fortaleciéndolos y posicionándolos.

Se espera que la sociedad Colombiana logre reconocer a la danza como un vehículo de realización personal, profesional/vocacional y económico y a los artistas como agentes activos de transformación cultural, social y humana, teniendo en cuenta que danzar-en-el-mundo se convierte en su manera particular de existir y de ser-en-el-mundo.

Anexos

Se presentan 5 Anexos, entre estos los más importantes:

Anexo 1. GLOSARIO DE TERMINOS DE DANZA

Anexo 4. MATRIZ DE CATEGORIZACIÓN DE LOS OBJETIVOS

Anexo 5. EJEMPLO DE MATRIZ DE TRIANGULACION DE INFORMACION

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	6
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	16
OBJETIVOS	19
Objetivo General.....	19
Objetivos Específicos	19
METODOLOGÍA.....	19
Paradigma de Investigación	19
Método y Tipo de Investigación	19
Participantes.....	20
Unidad de Análisis.....	20
Unidad de Trabajo	20
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información	20
Procedimiento	21
Plan de Análisis de la Información	22
Consideraciones éticas y bioéticas.....	23
RESULTADOS	24
Nectario.....	25
“La Memoria Ancestral y Personal en Movimiento”	25
El camino recorrido	25
1. La experiencia de la danza desde el sí mismo.....	26
2. Ser-corporal-en-el-mundo y movimiento corporal	28
3. Danzar-en-el-mundo.....	30
4. Integración de la experiencia de la danza desde el sí mismo	31
“Acercarse al Cuerpo, Habitar Otra Realidad”	33

Javier.....	33
El camino recorrido	33
1. La experiencia de la danza desde el sí mismo.....	35
2. Ser-corporal-en-el-mundo y movimiento corporal	37
3. Danzar-en-el-mundo	39
5. Integración de la experiencia de la danza desde el sí mismo	41
“Danza, Universo Infinito”	43
Waira.....	43
El camino recorrido	43
1. La experiencia de la danza desde el sí mismo.....	44
2. Ser-corporal-en-el-mundo y movimiento corporal	45
3. Danzar-en-el-mundo.....	48
4. Integración de la experiencia de la danza desde el sí mismo	49
DISCUSIÓN	51
“EL ACONTECER DEL <i>SER-CORPORAL-EN-EL-MUNDO</i> EN LA DANZA” ..	51
1. La Danza: encuentro del <i>sí mismo</i> y el mundo	52
Modos del sí mismo en los momentos de la danza (categoría inductiva).....	53
2. La danza éxtasis, experiencia cumbre y fusión del sí mismo	57
El éxtasis en el aprendizaje.....	58
El éxtasis en la improvisación	59
El éxtasis en la creación.....	59
El éxtasis en el escenario	59
3. “La danza de las oposiciones”: la dualidad placer-frustración y el riesgo del arte	60
4. Movimiento Corporal = Movimiento existencial, mecanismos de evasión al contacto.....	61

Danza alivio emocional y catarsis	64
5. Fenomenología del cuerpo en la danza: conciencia encarnada, cuerpoalma....	65
Conciencia corporal	66
Movimiento corporal, flujo de la vida	67
6. Re-conocimiento del sí mismo a través del movimiento.....	68
7. Danzar-en-el-mundo: “cuerpos entrelazados que tejen con el movimiento la trama y la urdimbre de los sueños”	70
Tejer con el otro en la escena, acuerdos y conexión de cuerpos	70
Coreógrafo escultor de esa realidad paralela	71
Diálogo con el público, acto comunicante que co-construye la obra de arte....	71
8. La danza de la vida... la danza en la vida.....	72
Resacralización del cuerpo y del movimiento	72
Danza vehículo de autorregulación y autorrealización.....	73
La danza proyecto de vida y opción laboral artística.....	74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	74
REFERENCIAS	77
ANEXOS	80

TABLA DE FIGURAS

Figura 1: Procedimiento de Investigación, la Danza como metáfora de la investigación	17
Figura 2: Esquema de la estructura general del proceso de triangulación	18
Figura 3: Objetivo 1 “Nectario”	22
Figura 4: Objetivo 2 “Nectario”	24
Figura 5: Objetivo 3 “Nectario”	26
Figura 6: Objetivo 4 “Nectario”	27
Figura 7: Objetivo 1 “Javier”	31
Figura 8: Objetivo 2 “Javier”	33
Figura 9: Objetivo 3 “Javier”	35
Figura 10: Objetivo 4 “Javier”	37
Figura 11: Objetivo 1 “Waira”	40
Figura 12: Objetivo 2 “Waira”	42
Figura 13: Objetivo 3 “Waira”	43
Figura 14: Objetivo 4 “Waira”	45

INTRODUCCIÓN

¿Por qué nos interesa el arte?. Para cruzar nuestras fronteras, sobrepasar nuestras limitaciones, colmar nuestro vacío, colmarnos a nosotros mismos. No es una condición, es un proceso en el que lo oscuro dentro de nosotros se vuelve de pronto transparente. En esta lucha con la verdad íntima de cada uno, en ese esfuerzo por desenmascarar el disfraz vital, el arte escénico, con su perceptividad carnal, siempre me ha parecido un lugar de provocación. Es capaz de desafiar a sí mismo y a su público, violando estereotipos de visión, juicio y sentimiento; sacando más porque es el reflejo del hálito, cuerpo e impulsos internos del organismo humano. Este desafío al tabú, esta transgresión, proporciona el choque que arranca la máscara y que nos permite ofrecernos desnudos a algo imposible de definir pero que contiene a la vez a Eros y a Carites (Grotowski, 1971, p.16).

La naturaleza carnal, viva, intensa y efímera de un arte que sucede en el ahora como la danza contemporánea despierta un sin número de sensaciones que posibilitan la transformación corporal, espiritual y mental del artista; un artista que se expone desde su corporeidad en el escenario. El cuerpo aquel que le hace posible al ser humano “ser-en-el – mundo” (Costa, 2006) es el insumo indispensable de este arte que acontece *en, con y desde* el movimiento corporal y que establece canales de comunicación con el otro.

El bailarín, quien es el que hace visible la experiencia del movimiento, y el espectador, quien la recibe con su mirada atenta, son transportados a “*otro espacio y a otro tiempo*” más allá de aquellos en los que realmente están, develando “*un universo*” investido de una energía creadora que transita entre la racionalidad y la imaginación (Valery 2001, citado en Lozano, 2010). El bailarín se halla impulsado por una energía vital que por momentos escapa a su control, sumergido en un estado que conjuga la libertad y movimiento (Lozano, 2010).

La danza contemporánea que surge como reacción a la danza clásica de finales de 1800 y a su rigurosa estructura en cuanto a movimiento, técnica, concepto y puesta en escena, hace posible que todo cuerpo pueda bailar, y lo permite desde un lenguaje amplio y libre abarcando otros elementos del arte y de las técnicas corporales como el teatro, la poesía, el arte plástico, la gimnasia, las artes marciales, etc. De manera que se convierte en

un *medio* y un *fin*. Profundiza en sí misma como un *fin* último y a la vez se convierte en *medio* de sanación, autoexpresión y transformación, característica que ha posibilitado el surgimiento de la Danza terapéutica y la Danza Movimiento Terapia (DMT) en manos de bailarinas contemporáneas que notaron sus potentes efectos y quisieron organizar su experiencia para hacerla accesible a todas las personas.

“Danzar-en-el-mundo: el *sí mismo* en movimiento” es una aproximación fenomenológica y humanista hacia la vivencia corporal y existencial de la danza contemporánea de tres bailarines de la ciudad de Pasto. Teniendo en cuenta que tanto la vida como la danza se viven desde un *sí mismo* encarnado y enraizado a la tierra, a su historia personal y a su contexto; este trabajo representa un viaje hacia las profundidades sintientes de este cuerpo-alma, cuerpo-carne, cuerpo-sangre, cuerpo-lenguaje, cuerpo-historia, cuerpo-relación y cuerpo-movimiento, desde el que, el bailarín crea y re-crea realidades. La presente investigación se concibió como un encuentro entre artes: el arte de la danza y el arte de la psicoterapia. De este modo tanto la teoría de la danza como la teoría de la psicoterapia humanista existencial gestáltica fueron elementos claves para su abordaje.

Cabe anotar que existen pocos antecedentes de este tipo de estudios desde la psicología, y que la mayoría de investigaciones que se han interesado por la vivencia de la danza y su proceso existencial y complejo, provienen de los mismos bailarines. De este modo los antecedentes en los que se respaldó esta investigación, lo constituyeron varios pilares teóricos y prácticos, que hicieron posible la comprensión de la realidad del ser que danza, y la relación que éste establece con su cuerpo, con el movimiento, con sí mismo, con el otro y con el mundo. El primero es la *Psicoterapia Gestalt corporal*, con estudios de gran relevancia y profundidad en las publicaciones de James Kepner (2011), en donde se proponen nuevas formas de abordar el encuentro terapéutico desde un enfoque corporal que concibe al cuerpo como la base fundamental de la existencia humana. De este modo desde la Gestalt se desprenden varias líneas orientadas hacia el trabajo corporal, constituyéndose en nuevas maneras de hacer terapia y ofreciéndose cursos de formación de terapeutas corporales humanistas que pretenden trascender el carácter predominantemente verbal en la psicoterapia, para abordar al ser humano como un todo con su corporalidad en España, Argentina, México, Uruguay, España, Chile.

En cuanto a la *fenomenología del cuerpo*, están las publicaciones de fenomenólogos como Husserl, Heidegger y Merleau Ponty. Así mismo, en Colombia existen dos investigaciones muy interesantes que fueron claves para éste estudio, la primera: la tesis de maestría denominada “*Vivencia de prácticas corporales artísticas: allegar-se al cuerpo vivido desde las expresiones dancísticas*” (Castañeda, 2009) y la segunda: el trabajo investigativo denominado “*El cuerpo que siente: una vivencia consciente del cuerpo a través de elementos de la conciencia por el movimiento del método Feldenkrais, en el laboratorio Cuerpo, sensación y movimiento del Parque Explora en la ciudad de Medellín*” (Monsalve, 2009). Estos estudios, de la Universidad de Antioquia aportaron al conocimiento de elementos vivenciales sobre bailarines profesionales

Por otra parte, en el área de la Danza Contemporánea, se tuvo en cuenta los aportes de sus pioneros como Isadora Duncan, Marta Graham, Rudolph Laban y se retomaron investigaciones de bailarines profesionales latinoamericanos principalmente de Álvaro Restrepo creador del *colegio del cuerpo* en Cartagena y Wilson Pico creador de la *escuela de danza Futuro sí* en Quito, los dos pioneros y teóricos de la danza en su país.

De esta manera, el estudio desde este *acontecer* de la experiencia de la danza contemporánea en los bailarines se enfocó en la comprensión de 4 ejes fundamentales para obtener un panorama amplio de la misma: 1) la percepción de la danza desde el *sí mismo*, 2) la vivencia del cuerpo y del movimiento, 3) la relación bailarín-coreógrafo-público y 4) la *integración* al *organismo* de la experiencia de la danza. Teniendo en cuenta que existen términos que posiblemente son desconocidos para el lector y que provienen del lenguaje de la danza (los cuales se han puesto en letra *cursiva*) se ha creado un glosario de términos (Ver Anexo 1) que pueden apoyar la comprensión. Así mismo es importante aclarar que todas las alusiones a la palabra *danza* hacen referencia a la danza contemporánea, expresión que no se siempre se ha puesto de manera completa a lo largo del documento, para evitar reiteraciones que puedan agobiar al lector.

Bienvenidos a la danza de la vida.... A la vida de la danza!

OBJETIVOS

Objetivo General

Comprender el *acontecer* del “ser-corporal-en-el-mundo” (*sí mismo*) en la práctica de la Danza Contemporánea en bailarines del grupo Teluria Danza de la Universidad de Nariño

Objetivos Específicos

Develar las sensaciones generadas por la experiencia corporal de la danza contemporánea en el *sí mismo* y los principales mecanismos de evasión al contacto que emergen

Desentrañar el significado y la relación que desde su "ser-corporal-en-el-mundo" los bailarines establecen con el cuerpo y el movimiento corporal

Entender la relación “bailarín-bailarín”, “bailarín-director”, “bailarín-público” en la Danza Contemporánea

Re-conocer como el Bailarín integra a su “ser-corporal-en-el-mundo” la experiencia vivida a partir de la Danza Contemporánea

METODOLOGÍA

Paradigma de Investigación

López (2007) afirma que “los paradigmas configuran la visión del mundo y determinan la forma como se conoce la realidad, implican actitudes - creencias, sentimientos y acciones - que configuran los patrones de relación de un colectivo determinado en un momento histórico preciso” (p. 21). En consecuencia, la presente investigación se abordó desde un paradigma Cualitativo Fenomenológico, que posibilitó comprender la experiencia de los bailarines quienes desde ese danzar-en-el-mundo mueven con su cuerpo y desde su cuerpo la totalidad de su organismo.

Método y Tipo de Investigación

Estudio de caso tipo Etnográfico

Teniendo en cuenta el objetivo general de esta investigación, se hizo evidente la necesidad de realizar un estudio que profundice en la dimensión experiencial que los sujetos vivencian a partir de la danza como un *acontecer* histórico que se resignifica en el presente. Por este motivo, se adoptó el estudio de caso de tipo etnográfico como método que permite “reconstruir la creación personal de una historia, en diálogo con otras historias,

en el espacio sociocultural que les da sentido” (Aguirre, 1997), en consonancia, se abordó al bailarín desde su realidad, y su hacer dancístico, que a partir del movimiento corporal y orgánico construye significados y da sentido a su existencia.

A partir de esto, se logró interpretar la particularidad y a su vez los puntos de encuentro de la existencia de los bailarines, teniendo presente que mediante la narración el ser humano co-construye su vida y elabora, tentativamente, su arquitectura mental en la medida en que se percibe simultáneamente como “autor” e “interprete” de la historia relatada de sus acciones, emociones y decisiones (Aguirre, 1997).

Participantes

Unidad de Análisis

Grupo “Teluria Danza Contemporánea” adscrito al área de cultura de la Universidad de Nariño y que cuenta con doce bailarines que reciben formación en danza contemporánea.

Unidad de Trabajo

La unidad de trabajo estuvo conformada por 3 bailarines contemporáneos residentes en San Juan de Pasto. Un hombre de 40 años docente de la Universidad de Nariño, bailarín y coreógrafo con 18 años de práctica. Otro hombre de 31 años, bailarín, licenciado en filosofía de la Universidad de Nariño con estudios de danza en la Universidad Distrital (Bogotá). Y una mujer de 28 años egresada de la Universidad de Nariño, con 7 años de trabajo en danza, 5 en danza contemporánea. Los tres sujetos de investigación pertenecen al grupo Teluria Danza de la Universidad de Nariño, el primero en calidad de director y los demás en calidad de integrantes.

Estos sujetos fueron seleccionados para esta investigación, teniendo en cuenta su constante y prolongada práctica de la Danza Contemporánea, su incursión y acercamiento a procesos de creación y de enseñanza, y su elección de la danza como forma de vida, y opción laboral.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Observación participante

Teniendo en cuenta que la participación del investigador en el contexto que investiga no es propiamente una decisión suya puesto que su presencia no “puede ser tan externa como para no afectar en modo alguno al escenario y sus protagonistas” (Guber,

2001, p.55), se tomó la observación participante como técnica de recolección de información, para lograr un acceso vivencial a esos “significados que los sujetos negocian e intercambian” (Guber, 2001, p.56) y que sólo pueden comprenderse con la posibilidad del investigador de experimentar en carne propia, y percibir por todos sus sentidos una porción de la realidad de los sujetos.

Entrevista a profundidad

La entrevista como “estrategia para hacer que la gente hable sobre lo que sabe, piensa y cree” (Spradley 1979, citado en Guber, 2001 p.75), y que a profundidad por su estilo especialmente abierto permite la obtención de una gran riqueza informativa intensiva, de carácter holístico, contextualizada en las palabras y enfoques de los entrevistados (Valles, 1999) fue un elemento clave para esta investigación, teniendo en cuenta su utilización esencial para los estudios de caso y para hacer emerger la realidad de los sujetos. Las preguntas fueron validadas por revisión de expertos (Ver Anexo 2 y 3)

Historia de Vida

Se realizó junto a los bailarines una historia de vida, que expresó su vivencia en la danza en torno a sus experiencias en el tiempo. De manera que, por medio de esta técnica se logró hacer énfasis en la relación sujeto y vida, mediante la cual el bailarín relató su experiencia vital, del modo más sincero mientras interpretó la realidad histórica que lo envuelve (Aguirre, 1995).

Fichas de Observación

Estas fueron empleadas para registrar los datos importantes procedentes de la observación participante de los ensayos y presentaciones de los bailarines, teniendo en cuenta datos como: lugar, fecha, hora, tipo de situación, aspectos relevantes durante la sesión de observación y comentarios de la investigadora.

Material de audio

Grabaciones de audio como registro de las observaciones y las entrevistas.

Procedimiento

En esta investigación se presentaron varios momentos que guiaron el proceso, resaltando que por la naturaleza flexible y cíclica de la investigación cualitativa, esta estructura no fue rígida ni inmóvil, y que se fue adaptando de acuerdo a las necesidades y nuevas comprensiones que surgieron del ejercicio investigativo. Retomando la metáfora de

la investigación como la acción de DANZAR entre el tejido de realidades de los sujetos y el contexto, cada momento se encuentra mencionado en el siguiente esquema:

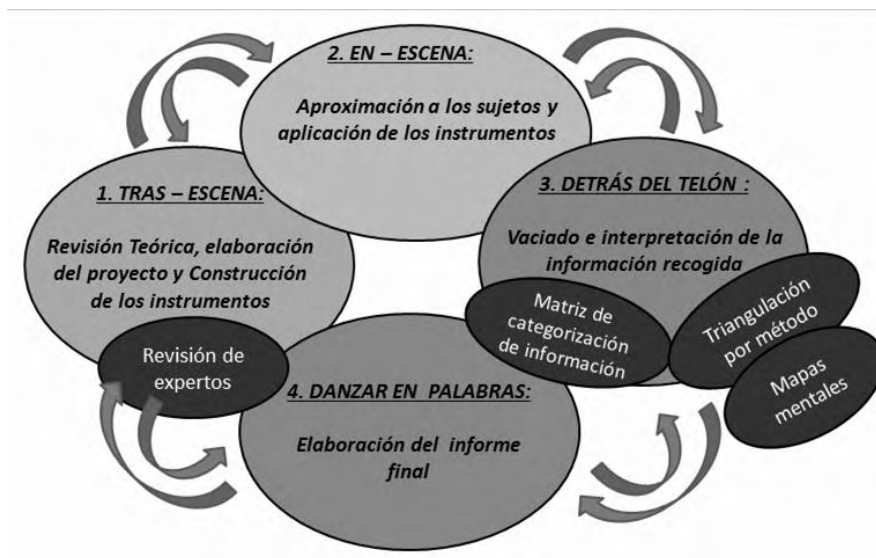


Figura 1: Procedimiento de Investigación, la Danza como metáfora de la investigación

Cabe resaltar que para garantizar la calidad y pertinencia de la entrevista a profundidad ésta fue sometida a un proceso de validación de expertos: un psicólogo de enfoque humanista y un maestro en artes escénicas con énfasis en danza contemporánea. (Ver anexo 2 y 3), y que en el proceso de vaciado e interpretación de la información recogida, se realizó una sistematización y categorización de acuerdo a las categorías deductivas planteadas en la matriz de categorización de objetivos y las preguntas orientadoras (Ver anexo 5). Teniendo en cuenta que esta investigación fue un estudio de caso, en cada sujeto se trianguló la información obtenida a partir de las técnicas. Esto permitió un acercamiento más profundo a la realidad de cada bailarín. Del mismo modo se tuvieron en cuenta las categorías inductivas que emergieron de la información recogida, información que también fue interpretada.

Plan de Análisis de la Información

El análisis de la información cualitativa busca producir un resumen lógico de las informaciones obtenidas, para que de ésta manera se pueda dar respuesta a los interrogantes que se plantearon en la investigación (Torres, 2006). En este estudio el análisis cualitativo se realizó a partir del vaciado de la información, que fue organizado y categorizado. Dicha categorización se efectuó de forma inductiva y deductiva, la inductiva a partir de los datos

que emergieron de los instrumentos y la deductiva a partir de la elaboración teórica y conceptual que se llevó a cabo para la elaboración del proyecto de esta investigación, teniendo en cuenta los objetivos específicos de esta investigación y las preguntas orientadoras que basaron cada instrumento con miras a cumplir cada objetivo. Para ver la matriz de categorización y triangulación remitirse al Anexo 4.

En el siguiente esquema se aprecia la estructura general del proceso de categorización y de triangulación de la información:

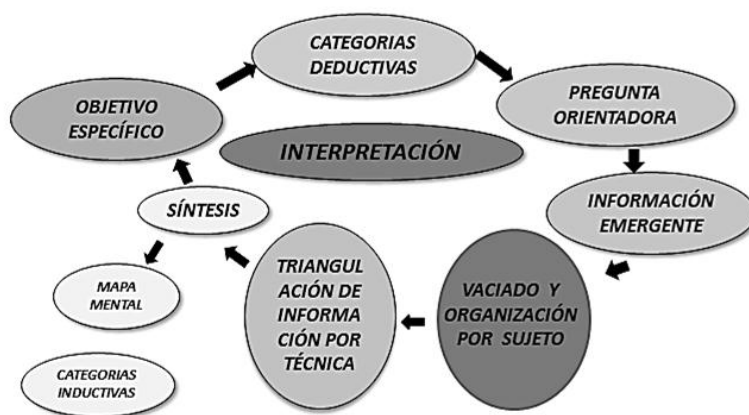


Figura 2: Esquema de la estructura general del proceso de triangulación

Consideraciones éticas y bioéticas

El presente estudio tiene en cuenta aspectos deontológicos y bioéticos en el desarrollo de una investigación científica. De esta manera se acoge a los postulados de la Ley 1090 de 2006 (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2006). Los principales apartados que tienen relación con esta investigación son:

Ley 1090 de 2006

Título I, Artículo 2º. De los principios generales del ejercicio del psicólogo:

6. *Bienestar del usuario.* En conformidad con este apartado se mantuvo suficientemente informados a los usuarios del proceso de investigación, reconociendo su libertad de participación.

Investigación con participantes humanos. Esta investigación se realizó respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2006).

Artículo 3º. Del ejercicio profesional del psicólogo.

a. Diseño, ejecución y dirección de investigación científica, disciplinaria o interdisciplinaria, destinada al desarrollo, generación o aplicación del conocimiento que contribuya a la comprensión y aplicación de su objeto de estudio y a la implementación de su quehacer profesional, desde la perspectiva de las ciencias naturales y sociales;

Título VII, Capítulo VII. De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones

Artículo 49. Los profesionales de la Psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

Artículo 50. Los profesionales de la Psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

Resolución No. 8430 de 1993

La presente investigación se encuentra dentro de la categoría de investigación sin riesgo, debido a que no se pretende intervenir o modificar las variables de estudio, sino recolectar información sobre las mismas (Resolución 8430, Ministerio de Salud, 1993).

RESULTADOS

A continuación se expone la información emergente organizada y categorizada tomando como referencia los objetivos específicos. Frente a la dificultad de adjuntar las Matrices de Análisis de la Información por su larga extensión, se construyeron mapas mentales para poder observar un panorama más condensado de los resultados de cada objetivo por cada bailarín, y para su posterior interpretación. Cabe anotar que en el Anexo 4 se exponen algunas matrices de categorización que ilustran cómo se realizó el proceso de triangulación.

Nectario

“La Memoria Ancestral y Personal en Movimiento”

El camino recorrido



Nectario nació en el año 1972 en el corregimiento José María Hernández en el municipio de Pupiales; “Tatambud” fue el nombre de su tierra en el principio y es ahora el nombre de su fundación escénica. “Tierra Alta y Fría”, es el significado atribuido a Tatambud, tierra que inspiró a Nectario desde niño, que lo asombró con sus montañas y ríos, y que marcó sus experiencias vitales y corporales.

Relata una infancia, llena de movimiento, de sensaciones, temperaturas, aromas, imágenes y juegos en el campo, que en sí constituyeron su inicio en la danza. El juego de rodar colina abajo, el mareo que este ocasiona, la circularidad, la percepción de la realidad y de las nubes en este estado, se manifestó más tarde en la recurrencia de los movimientos circulares y espiralados en su danza. Y es que la vida en el campo y las sensaciones que evoca han sido un tema recurrente en las creaciones de Nectario y en su estilo particular de movimiento; el fluir del agua, el crepitar del fuego, el humo del fogón, el recorrer los caminos con cantinas en la espalda flexionando las rodillas por el peso, más tarde han sido revelados y abstraídos en sus creaciones artísticas, a veces como un proceso conciente, otras veces porque el cuerpo habla desde su historia personal y colectiva.

Nectario confiesa que su inclinación por el arte escénico y la creación, se manifestó desde que era un niño; en la escuela, en los juegos con sus hermanas y más tarde en el colegio en la ciudad de Pasto. Esto lo impulsó a desear estudiar Arte Dramático, sin embargo no recibió el apoyo necesario en su casa de modo que entró a estudiar Economía en la Universidad de Nariño. Si bien no había nada más alejado de su ser-en-el-mundo que esta carrera (como segunda opción tenía Artes plásticas) estudió hasta sexto semestre. Sin embargo esta decisión le permitió conocer el grupo de teatro de la universidad que más tarde se independizó y que hoy se conoce como Aleph Teatro. Esos seis semestres para

nectario, que después fueron varios años trajeron consigo un devenir de sensaciones y aprendizajes en torno al arte escénico. Nectario participó en muchas obras, como actor y protagonista, aprendió sobre iluminación, escenografía, dramaturgia y experimentó mucha plenitud en esas actividades. Dejó la carrera y decidió estudiar Artes Plásticas.

Su paso por la carrera implicó un proceso de búsqueda y nuevas propuestas, y enriqueció sus conceptos en el teatro y la danza. Durante este tiempo, a sus 23 años creó su primera obra de danza, quedando entre los tres finalistas a nivel nacional en un concurso de jóvenes coreógrafos, esto y la claridad que un estado de elevación de conciencia a través del yagé le dio sobre la danza, le hizo comprender con certeza que su camino era la danza. Continuó su formación a partir de talleres, tomando clases en Quito con el Frente de Danza Independiente y, más tarde, realizando estudios de pos grado en Buenos Aires.

Desde ese tiempo su camino ha estado en un continuo fluir... encuentros... desencuentros.... Y más de 15 creaciones personales y colectivas han alimentado su trabajo escénico de más de 17 años, Nectario es un pionero de la danza contemporánea en Nariño, director de tres grupos de danza contemporánea en la actualidad, fue el primero que la dio a conocer en Nariño. Siempre hablando desde la memoria, la ancestralidad, también desde la realidad actual, Nectario ha dado a cada creación su sello propio, y un movimiento más auténtico, que al romper las estructuras formales de la danza siempre muestra al *ser que baila*.

1. *La experiencia de la danza desde el sí mismo*

La Danza-Éxtasis

Nectario narra una experiencia plena en la que siente que su cuerpo “se abre y se funde con el todo”... un cuerpo que se *expande* hacia el mundo con rayos de luz desde los brazos... “un cuerpo que se funde y que proyecta universos”. Una sensación de éxtasis, de liberación, de ofrenda, de exteriorizar emociones, de construcción de canales de comunicación con el otro desde la escena. Nectario comenta que ha encontrado en la danza su razón de estar-en-el-mundo y su conexión con el amor universal. Estas sensaciones de confluencia intensa en Nectario son provocadas, en especial, por los procesos de creación y por el momento de estar-en-escena. Para él, la creación se convierte un proceso continuo y vivo que le permite buscar y encontrar nuevas formas de moverse, “exorcizar”, limpiar y aliviar su emocionalidad, confrontarse a sí mismo en relación con el otro que observa, y

crecer a partir de las limitaciones técnicas y/o materiales apelando al lenguaje metafórico de la danza.

La Danza – Irreverente

El proceso particular de Nectario en cuanto su formación en la danza ha llevado a que la misma se haya dado de una manera muy poco académica y estricta. De esta manera

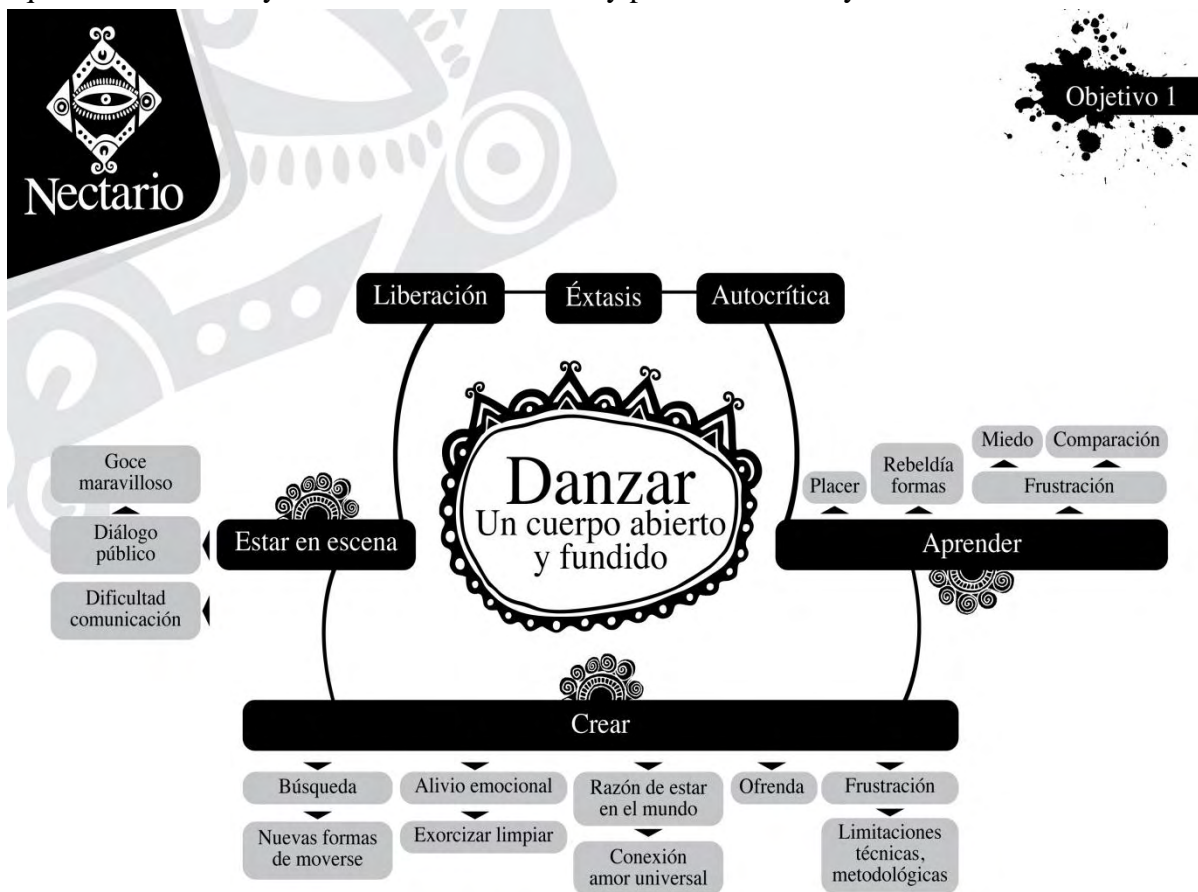


Figura 3: Objetivo 1 “Nectario”: sensaciones generadas por la experiencia corporal de la danza contemporánea en el *sí mismo*

Nectario ha priorizado la búsqueda personal de un movimiento auto expresivo y auténtico, utilizando la técnica pero buscando trascenderla, en él siempre ha estado presente la irreverencia hacia las formas estructuradas de la danza (técnica formal de la danza) y la indagación de un lenguaje propio.

La Dualidad placer – frustración

En Nectario las sensaciones de frustración, miedo y las acciones de autocriticarse o compararse también se presentan. La frustración, el miedo y la comparación en particular en el momento de aprendizaje, en el que el maestro o coreógrafo plantea nuevos ejercicios

y retos corporales, que implican desarrollar y demostrar destrezas, habilidades, e incorporar nuevos movimientos, entonces aparecen los miedos y la frustración.

La Autocrítica en Nectario, suele darse en especial en el momento posterior a estar-en-escena, en el que se hace una *integración* de lo que fue la presentación de la obra y se reflexiona sobre ella como creación artística. Sin embargo, ha optado por concebir la frustración como una potencialidad para crecer, para buscar nuevos caminos de creación.

2. *Ser-corporal-en-el-mundo y movimiento corporal*

Cuerpo-cosmos: proyección de universos

Nectario habla de un cuerpo-cosmos, un templo habitado que posibilita la vida, que le permiten ser conciente de ésta y que le recuerda que nunca se *es* sólo, que siempre se está afectado por el afuera, necesítándolo para existir. Para Nectario el cuerpo permite la posibilidad de construir, crear, sanar, evolucionar y practicar la danza que es su trabajo y su pasión. En la danza para Nectario el cuerpo es un instrumento que se abre y proyecta universos; estelas de lectura.

Cuidar el templo

Debido a que el cuerpo es, desde donde Nectario realiza su quehacer diario, que a la vez es su actividad más apreciada, la relación que establece con su cuerpo, es una relación de mucho cuidado del mismo, procurando una alimentación y unos hábitos saludables. Del mismo modo la describe como una relación de amor, y de curiosidad.

Ríos de Movimiento: la naturaleza del cuerpo/ la naturaleza en el cuerpo

El movimiento para Nectario es la materia prima de la vida y de la danza. Él concibe que para la danza se necesita un cuerpo listo, entrenado y expresivo y que esto es posibilitado por la técnica, sin embargo prioriza el tener un cuerpo creativo que en su movimiento siempre *muestre al ser que baila*. Nectario afirma que el movimiento corporal es influenciado por todo lo vivido. Entre las *calidades de movimiento* recurrentes y predilectas de Nectario están:

El *movimiento fluido y ondulado*; que para él tienen relación con el agua de las quebradas, ríos y cascadas de su pueblo, que en ese entonces le generaban una sensación doble de admiración – miedo.

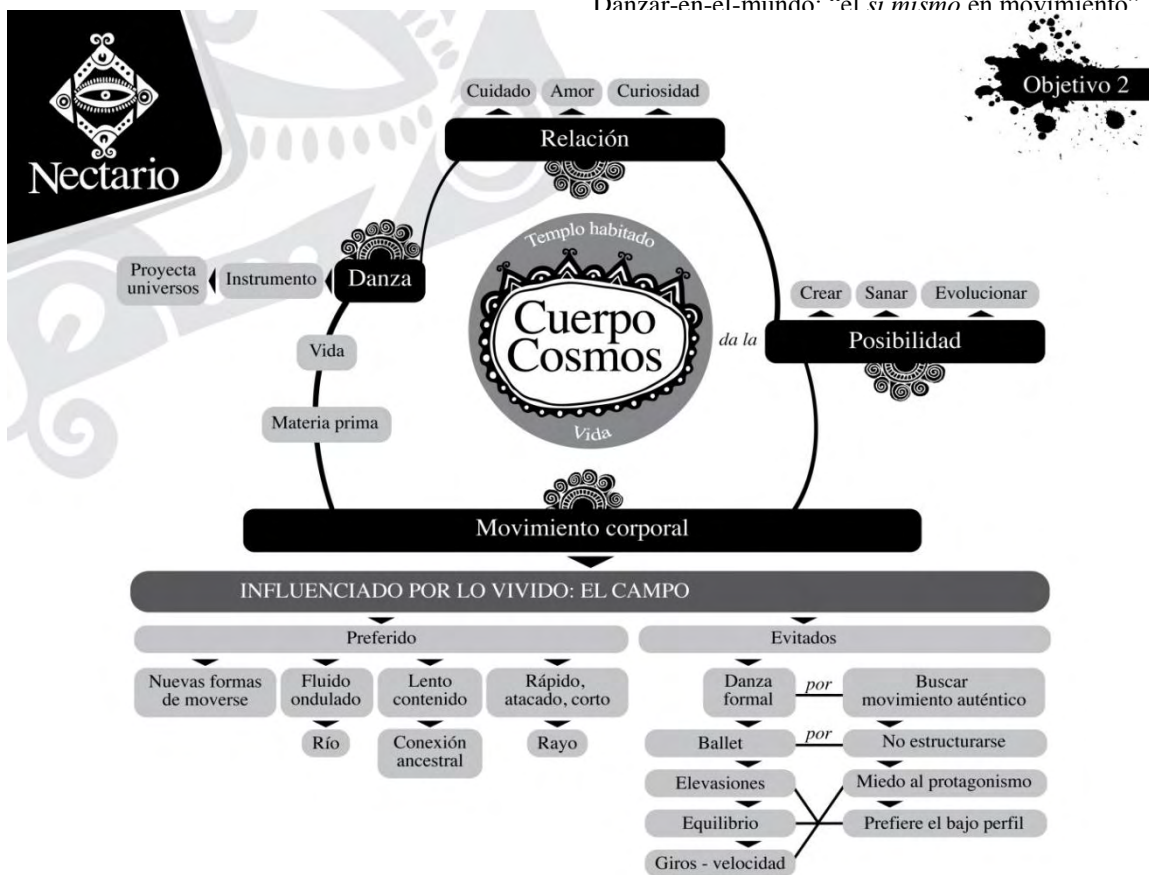


Figura 4: Objetivo 2 “Nectario”: significado y la relación que desde su "ser-corporal-en-el-mundo" los bailarines establecen con el cuerpo y el movimiento corporal

El *movimiento lento y contenido* el cual le genera una sensación de conexión con lo ancestral. Movimientos lentos y estáticos cargados de energía que remiten a todos los ancestros que llegan cuando se evocan con la danza.

El *movimiento atacado muy rápido*, en especial con movimientos *cortos* que pueden incluir pequeños golpes al cuerpo y al piso, que tienen relación con el rayo, la capacidad de sorpresa del cuerpo, y con la capacidad de variar el ritmo a nivel de improvisación y/o construcción coreográfica.

Al indagar por los movimientos predilectos, Nectario comenta que desde en un primer momento sus movimientos tenían mucha relación con lo ancestral y chamánico.

El movimiento “difícil”, evasiones, irreverencias y búsqueda de la libertad

Entre los movimientos que se le dificultan a Nectario se encuentran aquellos que tienen relación con la parte *formal en la danza*: las *posturas en equilibrio*, los giros “*espectaculares*”, los *grandes saltos*, las *altas elevaciones con las piernas*, lo cuales

además de costarle, le hacen sentir que desde ahí no cuenta mucho sobre su esencia. Nectario relaciona esta dificultad además de con su necesidad constante de buscar un movimiento propio, que le ayude a romper esquemas cotidianos y sociales en su búsqueda hacia la *libertad*. Sin embargo comenta que quizás, la dificultad en elevarse del piso tenga que ver con su miedo a “estar arriba”, a “protagonizar”, a tener un “alto perfil” por temor a caer. De ahí que Nectario afirma que cree que sí existe una relación clara entre la forma de moverse con el cuerpo y la forma de moverse en la vida. Esto constituye un elemento fundamental en cuanto a las luces que aporta ésta investigación.

3. *Danzar-en-el-mundo*

Caminando un sueño común: bailarín - bailarín

Nectario relata que la relación entre bailarines, entre compañeros de escena y de movimiento, es muy variada. Entre lo más destacado en esta relación se encuentra la complicidad, el compañerismo, la acción de caminar juntos hacia un sueño común, el aprender a partir de las fortalezas y dificultades de los otros. Sin embargo comenta que percibe algunas veces actitudes de competencia o de comparación.

Diálogo con el público: bailarín-público

Para Nectario el contacto con el público es indispensable para su existencia como arte y termina de construir la obra. Él lo concibe como un diálogo de ida y vuelta, a partir del cual se reconoce si la obra funciona o no y si el lenguaje empleado es claro, efectivo y fuerte. La felicidad-riesgo, entrega- desnudez, poder- fragilidad son las diadas que emergen en este tiempo de gran despliegue de energía, en el que el azar es inevitable.

Canalizando el movimiento para la escena: bailarín - coreógrafo

En la actualidad Nectario es coreógrafo de tres grupos de danza contemporánea, para él la relación bailarín - coreógrafo está enmarcada en sentimientos de amistad, complicidad y apoyo, los cuales facilitan el entendimiento en la escena. La delicadeza debe ser un rasgo importante en el coreógrafo que toma las decisiones de la participación en los montajes de sus bailarines. Para él, el coreógrafo asume dos posibles roles, el primero; guiar y canalizar el movimiento del bailarín y el segundo; transmitir el movimiento (técnica). Y debe tener en cuenta aspectos esenciales, como respetar el movimiento natural del bailarín, potenciar sus habilidades, y ayudarle a compensar sus dificultades. El bailarín intérprete, dará identidad a la coreografía, que tomará vuelo en él y profundizando en ella.

Algo curioso y particular para él, es que el bailarín intérprete evidencia en ella sus temores, pensamientos, cualidades, limitaciones y energía.

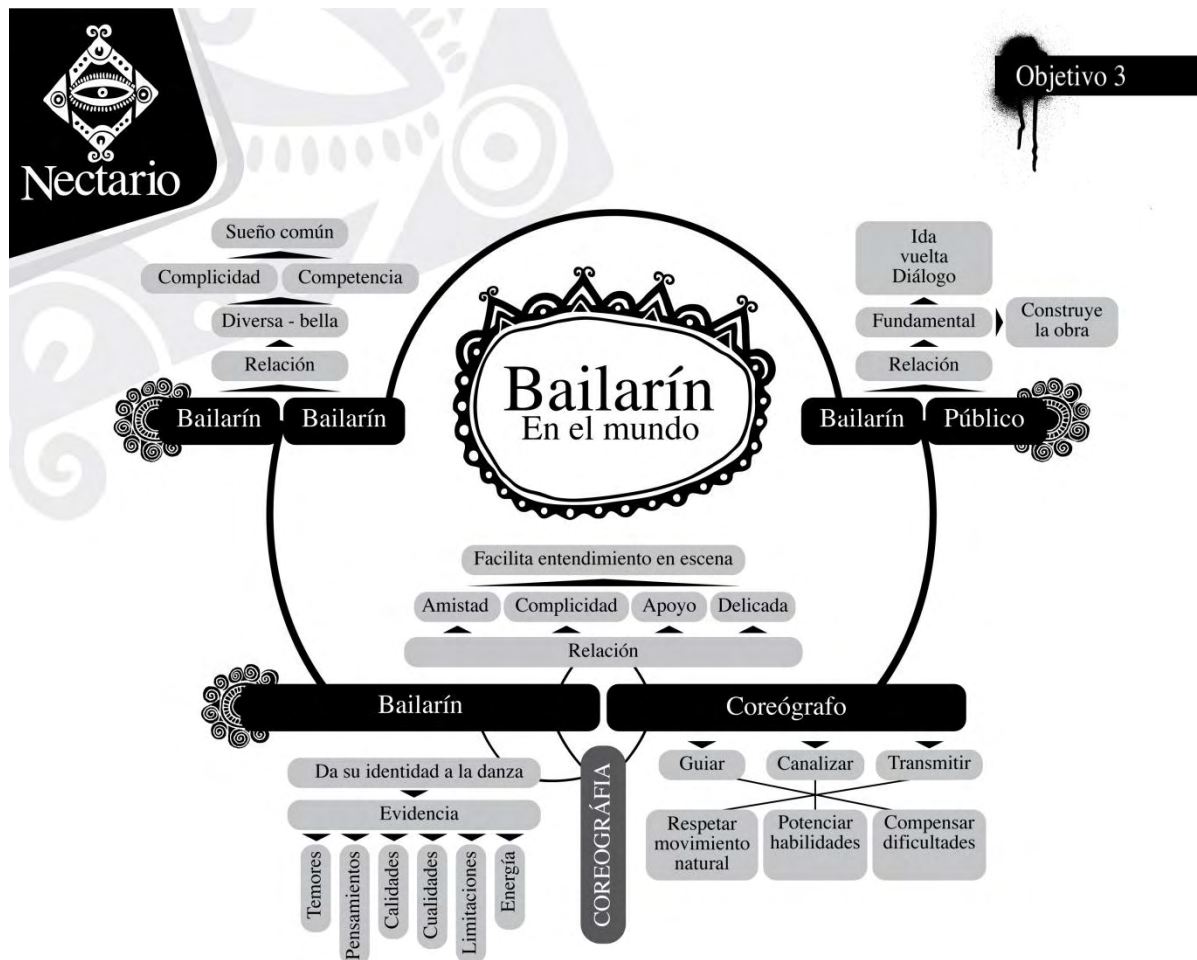


Figura 5: Objetivo 3 “Nectario”: Relación “bailarín-bailarín”, “bailarín-director”, “bailarín-público” en la Danza Contemporánea

4. Integración de la experiencia de la danza desde el *sí mismo*

La danza de la vida

Nectario simboliza la danza con los 4 elementos: el agua, el fuego, el aire y la tierra, así para él pensar en la danza es pensar “en la ondulación del río, o en la fugacidad del rayo, en la fuerza del fuego, en el corazón palpitante de la tierra, en la respiración y en esa sensación de volar, y pues todo eso lo tiene la danza y lo tiene la vida porque la danza en ese sentido es vida”. Así Nectario considera como símbolo de la danza una “imagen más completa en el que estos cuatro elementos estén unidos en uno solo.

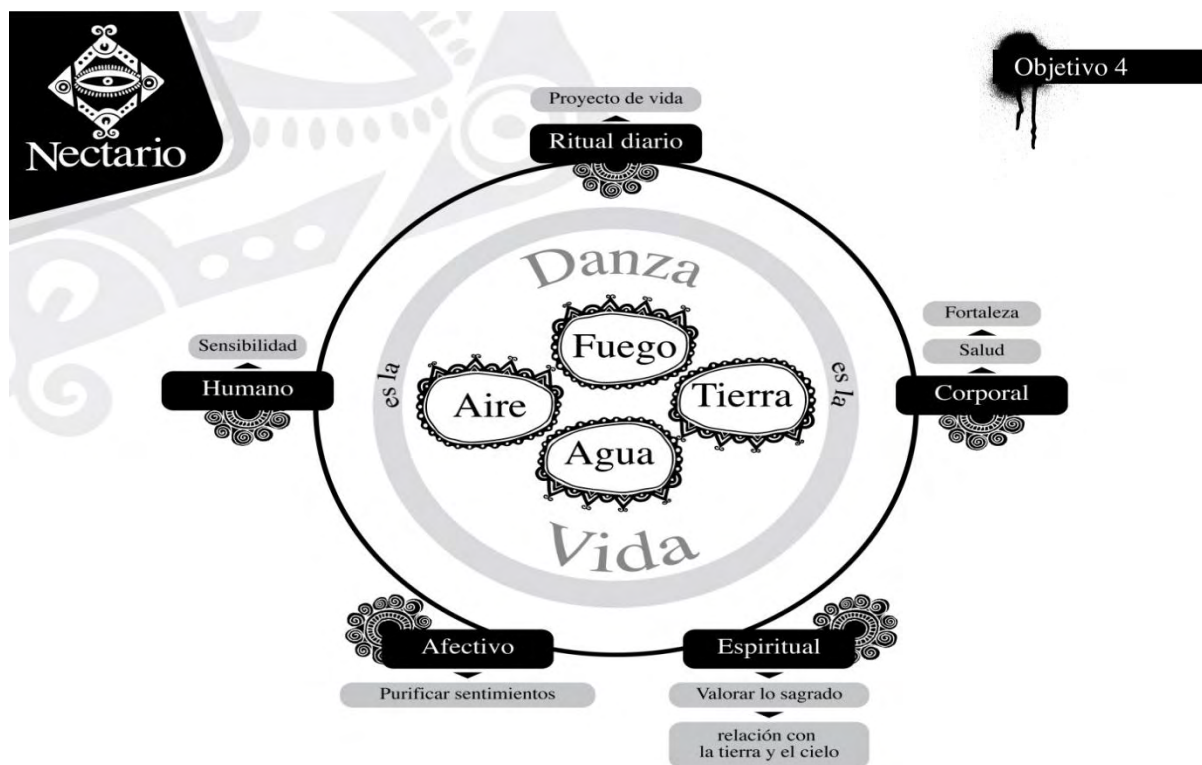


Figura 6: *Objetivo 4 “Nectario”*: Integración de la experiencia vivida a partir de la Danza Contemporánea a su “ser-corporal-en-el-mundo”

La danza en la dimensión humana, afectiva, corporal y espiritual de Nectario

A nivel afectivo y humano Nectario reconoce que la danza le ha ayudado a ser una persona más sensible, afectuosa, comprensiva, solidaria y a “limpiar” sentimientos “negativos”. A nivel corporal, le ha permitido fortalecer su cuerpo, y tener una buena salud. Para Nectario la danza es un ritual diario en el que se *entra* al cuerpo y sus cualidades y que le ha implicado un crecimiento espiritual, así mismo afirma que ésta le genera un gran *movimiento interno*, le hace “*valorar lo sagrado* lo que está más allá de lo tangible, *entablando una relación* con lo celeste, lo terrestre y con la energía misma, permitiendo esa relación vertical y horizontal con la tierra”.

Y ahora qué? A seguir bailando!

Algo fundamental tras conocer toda esta historia de danza, encuentros y desencuentros, es la proyección, lo que viene después de esto. Nectario ha elegido la danza como su proyecto vital hace casi 20 años, y la danza continúa. Nectario ve el futuro, trabajando en colectivo con otros bailarines a los cuales ha formado y que ahora son

compañeros de sueño y de camino, la aspiración es crear una escuela de danza que pueda continuar formando y acogiendo a próximas generaciones, y fortalecer su fundación como compañía de danza, trabajando en la creación, investigación, producción y proyección de sus obras dancísticas.

“Acercarse al Cuerpo, Habitar Otra Realidad”

Javier

El camino recorrido



Javier nació en Pasto en 1981. Relata que su gusto por la danza no se manifestó desde que era niño, en cambio recuerda sus presentaciones en la escuela y en las novenas del barrio como algo aburrido y poco trascendente, a lo que lo obligaban a participar.

Comenta que en su adolescencia no frecuentaba muchas fiestas pues se burlaban de su manera de bailar. Esto le hizo alejarse de estos contextos. Se acercó a prácticas corporales como las artes marciales y la gimnasia. Sin embargo el entrar a la Universidad de Nariño a estudiar Filosofía le implicó “alejarse totalmente del cuerpo” y sumergirse en el mundo del pensamiento. Esta situación despertó en él un lado que él denomina como misántropo y solitario, del que salió pronto, pues encontró la danza.

Su encuentro con la danza fue muy particular; mientras acompañaba a su novia a sus ensayos de danza folclórica, le solicitaron que ingrese al grupo puesto que había muy pocos hombres. Entró y se fue involucrando. Su primera sensación fue la de ser reconocido, la de que el otro sepa de su existencia, lo reconozca, lo observe, lo aplauda, y eso le agradó. Poco a poco se fue interesando cada vez más, empezó a leer y saber más sobre la danza y sus técnicas. Entró a un crédito de la Universidad de Nariño de formación Humanística llamado *Danzaterapia* y lo invitaron a formar parte del grupo Teluria Danza, y

entonces se enamoró de la danza contemporánea. La danza resultó ser un encuentro con él mismo y empezó a significar mucho para él. La danza lo CONFRONTABA; Los miedos que tenía frente al cuerpo y a sus capacidades corporales se fueron disolviendo al comprender que venían de una barrera mental. Javier comenta como en la presentación del primer montaje con Teluria la realidad se transformó para él, en esta se dio cuenta de que estar en el escenario era como “una línea de fuga”, habitar otro mundo. Bailar le daba la posibilidad de poner en el escenario lo que sentía y que muchas veces en la cotidianidad no podía expresar. Indagó más sobre danza, tomó clases de ballet, investigó sobre tango, y tomó otra decisión crucial: Estudiaría danza formalmente. Su carrera no le satisfacía, la danza era lo suyo, comunicó esta decisión a sus padres y lo apoyaron inmediatamente, habían estado con él acompañándolo en todo su proceso, estaban con él al cien por ciento.

Así Javier empezó a asumir la danza como una opción profesional, se presentó a la Universidad Distrital de Bogotá y pasó de segundo. Javier llegó con muchas expectativas y ganas a la universidad, en un plano un tanto idealista de la danza gracias al proceso que había vivido en Pasto, un proceso cargado de interiorización, sensibilidad, magia. Así que el cambio en la universidad; el entrenamiento puro, la continua evaluación de los profesores fue muy difícil para él, y aunque le iba bien a nivel corporal y técnico el amor por la danza empezó a apagarse. Sentía que la academia limitaba sus posibilidades creativas y empezó a incomodarse. El éxtasis de estar bailando en el escenario, se cambió por la tensión de presentar pruebas en las que los docentes estaban frente a él con papel en mano identificando “errores”. De modo que en 4° año decidió salirse para continuar una investigación propia, la academia le había aportado a su cuerpo a nivel corporal y técnico pero no quería seguir los parámetros estructurados de la danza académica, pues quería buscar su propia línea.

Al llegar de nuevo a su ciudad inició sus procesos creativos y pedagógicos, creó el Laboratorio de Investigación y Creación en Danza de la Universidad de Nariño y acercó la danza contemporánea y la investigación de movimiento a más personas. Comprendió que su paso por la academia aunque por algún lado, fue difícil, fue muy importante para descubrir su cuerpo de una manera distinta, para fortalecerlo, darle herramientas creativas y entender más sobre la danza.

En el 2012 ganó una Beca de Estímulos a la creación en Danza del Ministerio de Cultura, y consolidó su segunda obra como director con aproximadamente 15 personas. La danza continúa siendo su proyecto pese a las dificultades económicas. Javier siente que ese es su proyecto, su deseo, lo que le da paz y felicidad, y para él es muy importante continuar aportándole a los otros a través de la enseñanza de la danza y de la creación, para juntos construir y habitar esa realidad onírica en el escenario.

1. La experiencia de la danza desde el sí mismo

El éxtasis, un cuerpo en expansión que se sumerge y se libera

Una de las sensaciones que destaca Javier en la danza es la del éxtasis. Un éxtasis que se da de distintas maneras en cada momento (aprendizaje, creación, escenario), pero que siempre conlleva sensaciones de plenitud. Durante este éxtasis Javier comenta que vive la sensación de habitar otra realidad, más fantástica, similar a un sueño y también de LIBERTAD de crear desde el movimiento.

Para Javier en el momento del aprendizaje, el éxtasis se refiere a la satisfacción y alegría de comprender el movimiento, y a la acción de dejarse ir en él. En cambio en espacios creativos el éxtasis se da por la exteriorización de sus emociones y realidades, lo que a veces llega a generarle un éxtasis total. En cuanto a la experiencia en el escenario, Javier comenta que vivencia una sensación corporal de expansión; “como si con la emoción de estar frente al público los músculos se alargara y el cuerpo creciera un cien por ciento”. Javier afirma que se percibe un cuerpo distinto al de la vida cotidiana, quizás alerta y ansioso pero en definitiva un cuerpo vivo.

El aprendizaje un reto, activar pequeñas partes del cuerpo y comprender sensaciones

Las sensaciones vivenciadas por Javier son muy variables, puesto que al estudiar un movimiento se le puede generar un conflicto emocional, que deriva en frustración porque no logra lo que se necesita hacer. En otras ocasiones, se presenta satisfacción porque se encuentran nuevas comprensiones en torno al movimiento. Javier relata que ha notado que esto se consigue cuando el cuerpo libera y activa lo que tiene que activar en ese instante, y no a través de la razón. Así comenta que el cuerpo entiende cómo es el desarrollo del movimiento, lo que genera una sensación distinta, en una sensación de placer.

Javier recuerda una sensación especial durante una clase: en el aprendizaje de *giros* con el cuerpo en *espiral* y torsiones. Comenta que mientras realizaba la *frase* de estudio

sintió que desde su estómago le empezaba un giro por dentro del cuerpo que salía por la cabeza, relata que desde ahí entendió lo que era la espiral, que para él es un movimiento que se genera desde los órganos internos. Así la danza y su aprendizaje le ha implicado a Javier aumentar el rango de percepción de su cuerpo, fortalecer su propiocepción y lograr sentir los músculos diminutos que a veces las personas olvidan que existen.

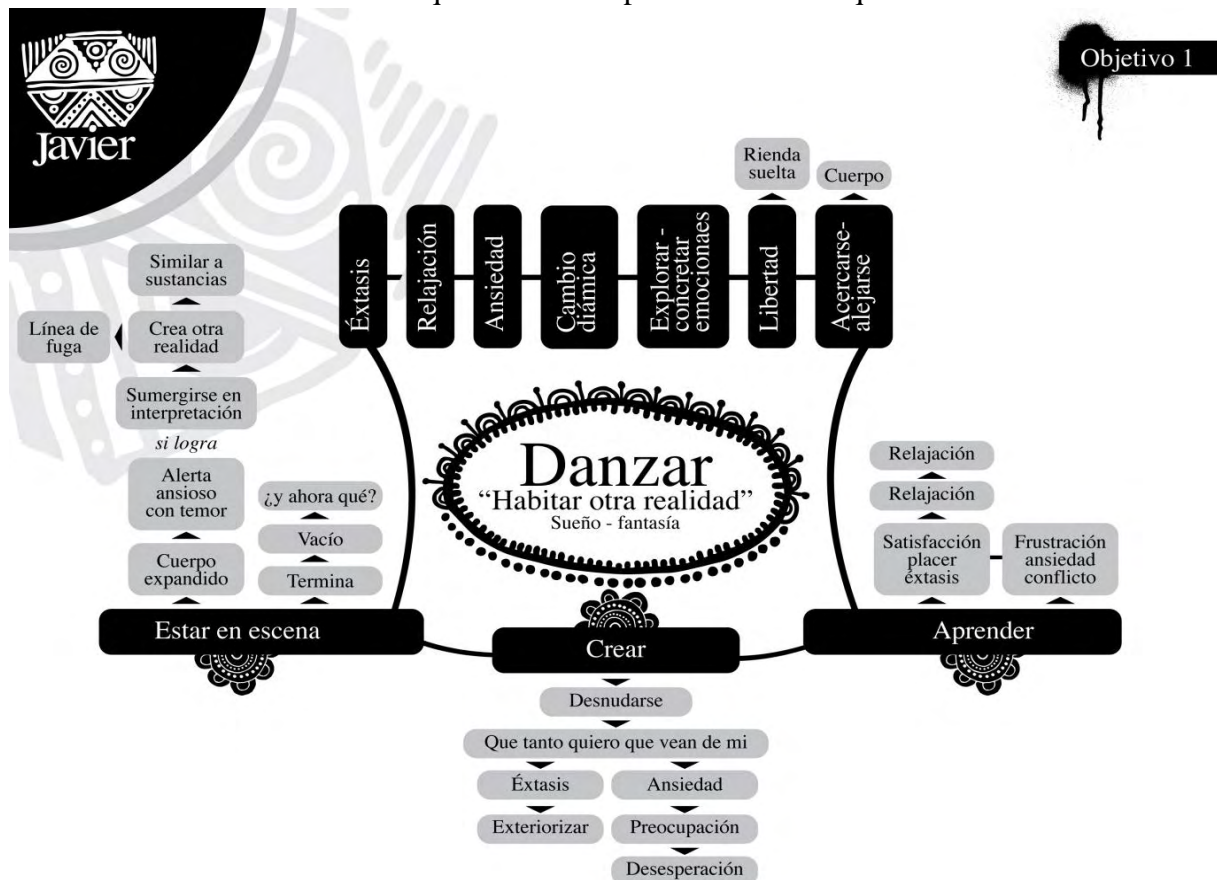


Figura 7: Objetivo 1 “Javier”: sensaciones generadas por la experiencia corporal de la danza contemporánea en el *sí mismo*

La creación, desnudez y ansiedad

La sensación de éxtasis creativo ya descrito anteriormente, no siempre visita a Javier en el momento de la creación. La ansiedad y la frustración también se hacen presentes, en especial cuando las cosas no salen como las espera. Javier enuncia que en especial los procesos creativos que tienen una relación directa con lo que él en determinada época está viviendo o sintiendo, son un poco más difíciles, porque para le implican *desnudarse* frente al otro. Ilustra que la mayoría de veces este tipo de obras le confrontan con lo que quiere mostrar a los demás, pues emergen partes ocultas e íntimas y aparece el

temor hacia lo que los otros pueden pensar. Otra dificultad que le ocurre a Javier durante este momento de creación es que por la ansiedad y los temores, se empieza a explorar con el cuerpo, pero que se presenten bloqueos y vacíos, que no permitan generar material para la obra o que impliquen que se termine apresuradamente el ensayo.

Después del éxtasis, el retorno a la cotidianidad

Javier refiere como ha tenido algunas experiencias difíciles después de estos momentos de éxtasis escénico, en especial en su estancia en Bogotá en donde se encontraba solo. Describe que después de este *sueño* en el que lo sumergía la interpretación, tenía una sensación de vacío. Para él, la fantasía se quedaba en el escenario, se terminaba la obra y se terminaba también la fantasía, era volver a la realidad y pasar de esa sensación de plenitud a la sensación de cotidianidad.

2. Ser-corporal-en-el-mundo y movimiento corporal

Danza, encuentro con el cuerpo, razón de existencia hacia el cuerpo

Para Javier, el cuerpo es un medio expresivo y de comunicación, no sólo en la danza sino en todo. Cuando habla de su concepción del cuerpo y su relación con él, desde que practica danza, señala que al estar trabajando el cuerpo y desde el cuerpo permanentemente le es más fácil reconocerlo y escucharlo, enuncia que para la danza es necesario darse un espacio para sentir y escuchar el cuerpo, punto clave para desarrollar una buena conciencia corporal, evitar lesiones, y lograr movimientos de forma fácil y efectiva. Así considera que se establece una relación íntima de cuidado y reconocimiento. Para Javier en sus propias palabras el bailarín le da una “razón de existencia a su cuerpo”, así considera que el bailarín reconoce que su existencia no se funda sólo en su mente, sino también en su parte material, y eso le permite ser conciente de la importancia de fortalecer y nutrir sus dos raíces de existencia.

El movimiento: comunicación, cadenas musculares y formas habituales de actuar

Para Javier el movimiento posibilita la comunicación en la escena. Para él es muy importante el disfrute del movimiento, que es algo inherente al proceso escénico, y que le permite sobrepasar sus limitaciones.

Movimiento corporal y movimiento vital

Javier, manifiesta que sus movimientos y calidades de movimiento preferidas son:

La *calidad de movimiento fluida*, pues refiere que le agrada porque abarca movimientos sutiles y livianos que le dan una sensación de comodidad y placer. Asimismo comenta que se considera una persona tranquila y que quizás esta preferencia se relacione con que estos movimientos también producen tranquilidad.

Los *estiramientos* en especial los de los músculos isquiotibiales (Parte posterior del cuádriceps) y los de las ingles. Comenta que le dan una sensación de placer, y que en sus primeros encuentros con la danza se motivó mucho y trabajó duro para hacerlos y lograr un buen rango de elasticidad.

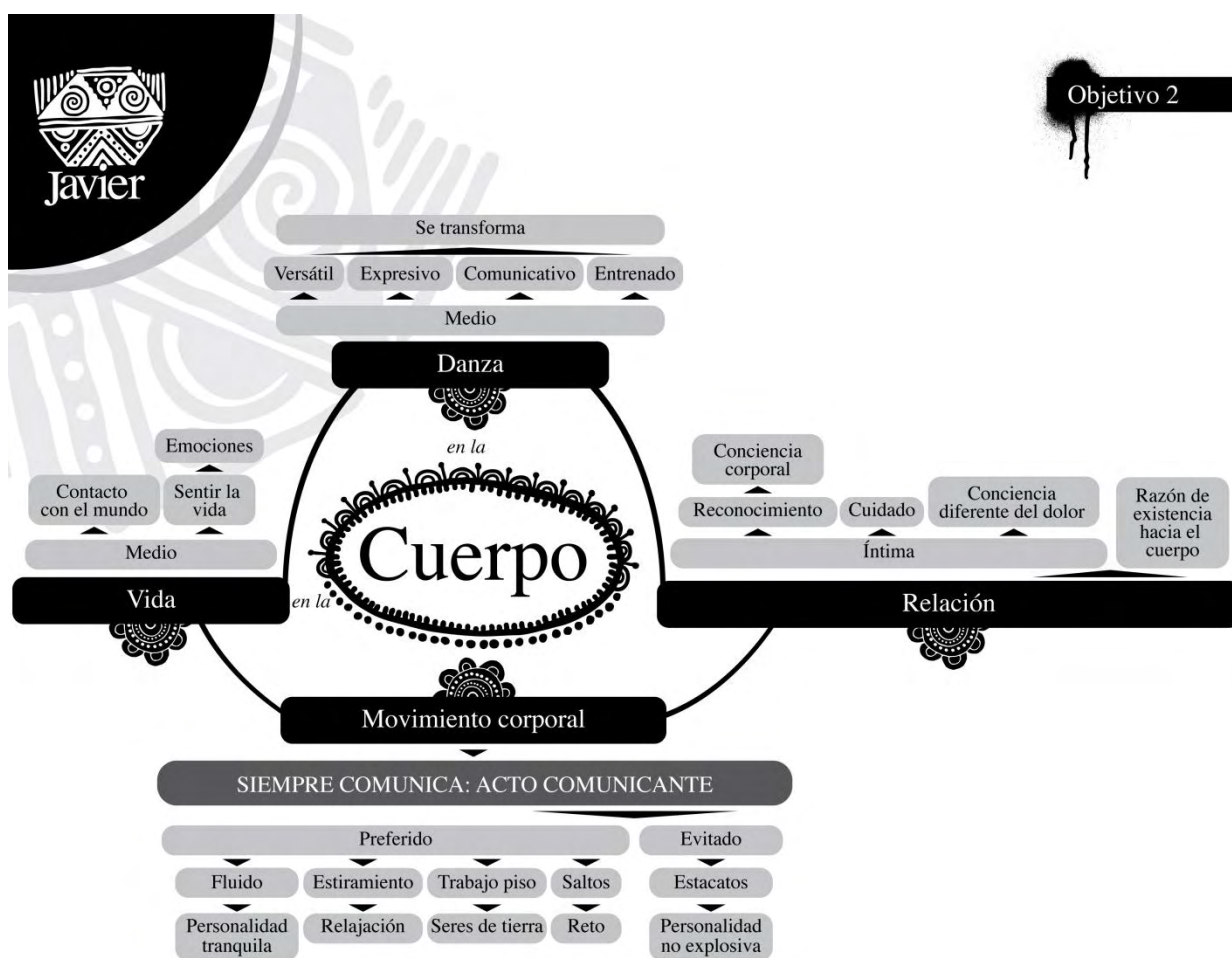


Figura 8: Objetivo 2 “Javier”: significado y la relación que desde su "ser-corporal-en-el-mundo" los bailarines establecen con el cuerpo y el movimiento corporal

El *trabajo de piso* pues lo hace sentirse cómodo con la cercanía al suelo, por su naturaleza terrestre inherente a todos los seres que habitan y dependen de la tierra.

Los *saltos*, que para Javier, son elementos técnicos que aunque le suelen causar dificultad le agradan mucho, por el reto que le representan.

En cuanto a los movimientos que a Javier se le *dificultan* están los movimientos *atacados o estacatos* y comenta que cree que esto sucede porque su personalidad no es muy explosiva.

Cadenas musculares y formas habituales de actuar

Javier comenta que en su proceso como estudiante y docente ha identificado y aprendido que generalmente el comportamiento de una persona es definitivo para el momento de adquirir los movimientos en cuanto a calidades y técnicas. Así expone, que hay personas que tienden a la tranquilidad y a “ser frágiles” y que cuando se les presenta una calidad de movimiento que les exige gran potencia, o una explosión desbordante, se les dificulta mucho, porque están habituadas a utilizar cierta energía y ciertas cadenas musculares; entonces, como esto implica sacar del estado cotidiano esa disposición de la energía y de las cadenas musculares para entregarse a otras, las personas no logran hacerlo fácil. De este modo para Javier depende mucho de cómo la persona es para que incorpore los movimientos en sus distintas calidades.

3. Danzar-en-el-mundo

Bailarín – Bailarín: Honestidad y disolución de prejuicios

Javier define la relación entre bailarines como una relación de honestidad, hermandad, con sentido altruista puesto que se debe pensar en el otro para evitar causarle daño o causarse daño a sí mismo durante los movimientos en conjunto. Así durante un movimiento de cargar al otro no hay cabida para el egoísmo, o en un momento de presentación el bailarín debe integrarse al grupo para crear una emoción común.

Otro aspecto que para Javier está presente en esta relación, es el juego de caracteres y personalidades, también la confrontación y oposición entre estos. Javier ilustra cómo es muy difícil mentir con el cuerpo, como durante los procesos las diferencias no se pueden disimular pues el cuerpo lo muestra todo y los bailarines se hacen más sensibles para leerlo, de aquí la honestidad que requiere la danza. Asimismo Javier comenta que se disipan los prejuicios en torno al cuerpo vivenciando el cuerpo propio y del otro como algo natural, con respeto y sin miedo a aproximarse. También afirma que durante el trabajo colectivo es indispensable el proponer y ceder, el llegar a acuerdos, y esto le parece muy valioso.

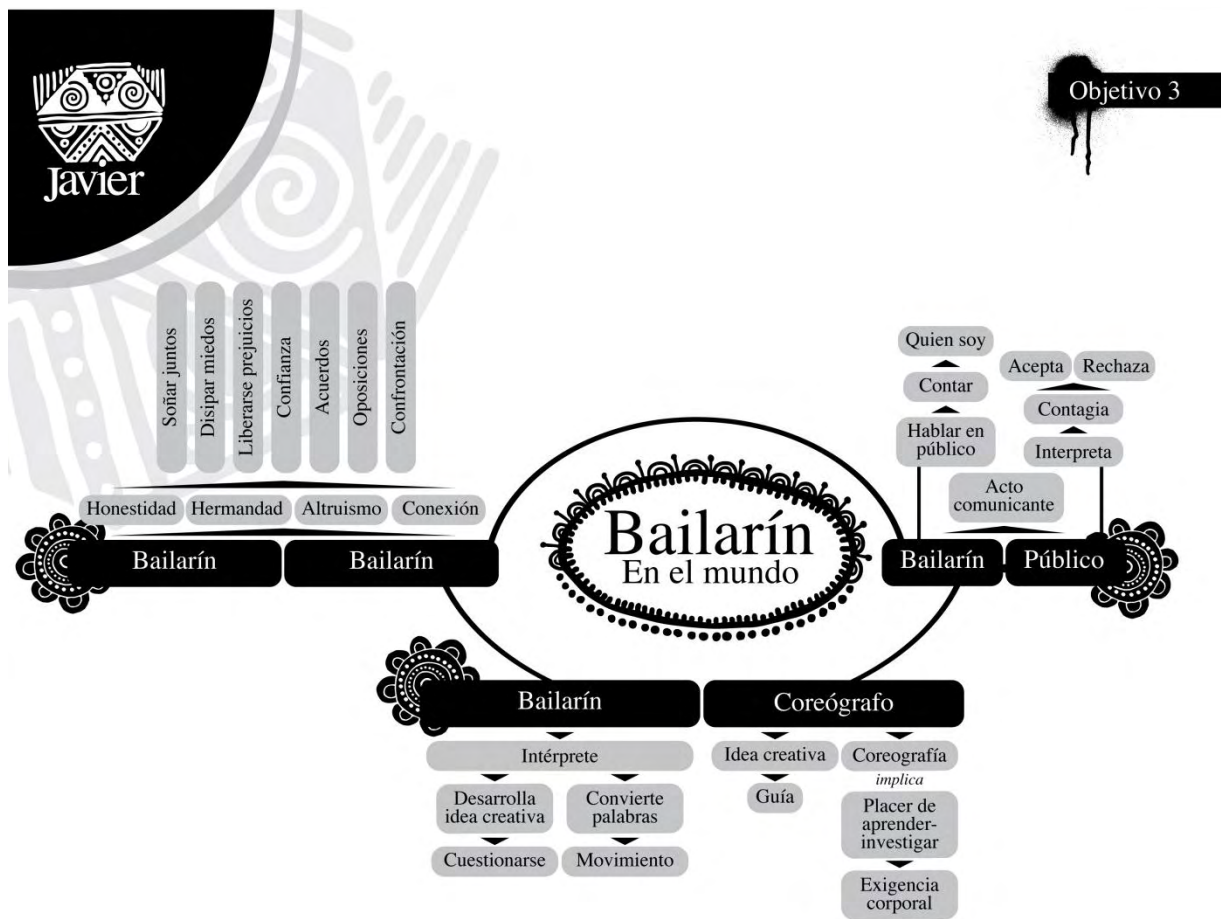


Figura 9: Objetivo 3 “Javier”: Relación “bailarín-bailarín”, “bailarín-director”, “bailarín-público” en la Danza Contemporánea

Relación con coreógrafos y coreografías, cuando una creación se aleja de la esencia personal

Javier comenta que para él, el coreógrafo es quien tiene la idea creativa y le pide a sus bailarines que la desarrollen como él se la imagina. Afirma que algunos son muy cerrados a lo que ellos se imaginan, a lo que ellos quieren ver en cuanto a concepto y movimiento y que otros dan la posibilidad a los bailarines de que ellos propongan los movimientos pero direccionan la coreografía y la obra. Javier comenta que ha vivido situaciones distintas como intérprete. Ha estado en ambientes placenteros y enriquecedores en los que ha aprendido mucho. Sin embargo comenta que ha estado en varios espacios en los que se ha encontrado en desacuerdo con las propuestas conceptuales y de movimiento del coreógrafo, esto lo ha hecho sentir que carece de libertad y ha renunciado.

Encuentro con el público, existencia

Para Javier esta relación es mediada por el movimiento y constituye el acto comunicante. La danza puede implicar directamente al público acercándose a él, mirándolo o tocándolo, o indirectamente buscando evocar una sensación en éste desde el movimiento y toda la puesta en escena. Como reacción en el público, denota el contagio kinestésico; mediante el movimiento del bailarín el público también llega a sentir corporalmente las acciones de levedad, alargamiento o ritmo. Así mismo describe que este momento escénico es un momento crucial para la obra en el cual es rechazada o aceptada por el público. Según Javier, la comunicación con el público implica decir: “esto es lo que yo soy, lo que yo siento, y lo que yo creo con esta obra, o con esta pieza”.

5. *Integración de la experiencia de la danza desde el sí mismo****La danza para Javier como un respiro-suspiro***

Javier simboliza a la danza como un SUSPIRO, o como la respiración que le hace sentirse vivo, que le genera movimiento interno y le da alegría. Del mismo modo considera que la danza se manifiesta en la vida en el mismo movimiento que la vida tiene; en el movimiento que generan las ideas, la sangre, el viento y todo lo que existe. Así, Javier afirma que él empieza a leer la realidad desde la danza: “las hojas de los árboles están danzando o en los temblores la tierra danza”.

La danza en la dimensión humana, afectiva, corporal y existencial de la vida de Javier

A nivel *existencial* Javier ve la danza como un medio expresivo para plantear lo que él siente, cree o piensa a través del lenguaje del cuerpo, sin temor a ser juzgado o a no ser escuchado, lo cual le da seguridad y satisfacción. El vínculo más grande de Javier con la danza es que ésta le permite la posibilidad de “el saber que existo” y el saber que otras personas “saben que yo existo”. En el plano *afectivo* Javier reconoce que la danza le ha ayudado a reconocer el valor del abrazo, la amistad y la colectividad.

En el plano personal él enuncia que todo el proceso que implica la danza le ha generado autoconocimiento, autoestima, creatividad y fortaleza para enfrentar dificultades.

En la dimensión corporal, Javier afirma que los beneficios son muchos, en especial el reconocer la importancia del cuidado de sí, para mantener un cuerpo ágil, activo y fuerte.

El valor del movimiento de la vida: cuerpo, naturaleza

Un aspecto importante que ha implicado la danza para Javier es lo que en sus palabras es: “vivir fascinado por el movimiento y por la danza”, de esta manera el movimiento de las hojas en el viento, de las gotas de agua, de la gente caminando son también es danza y fascinan, evocan y tienen valor.

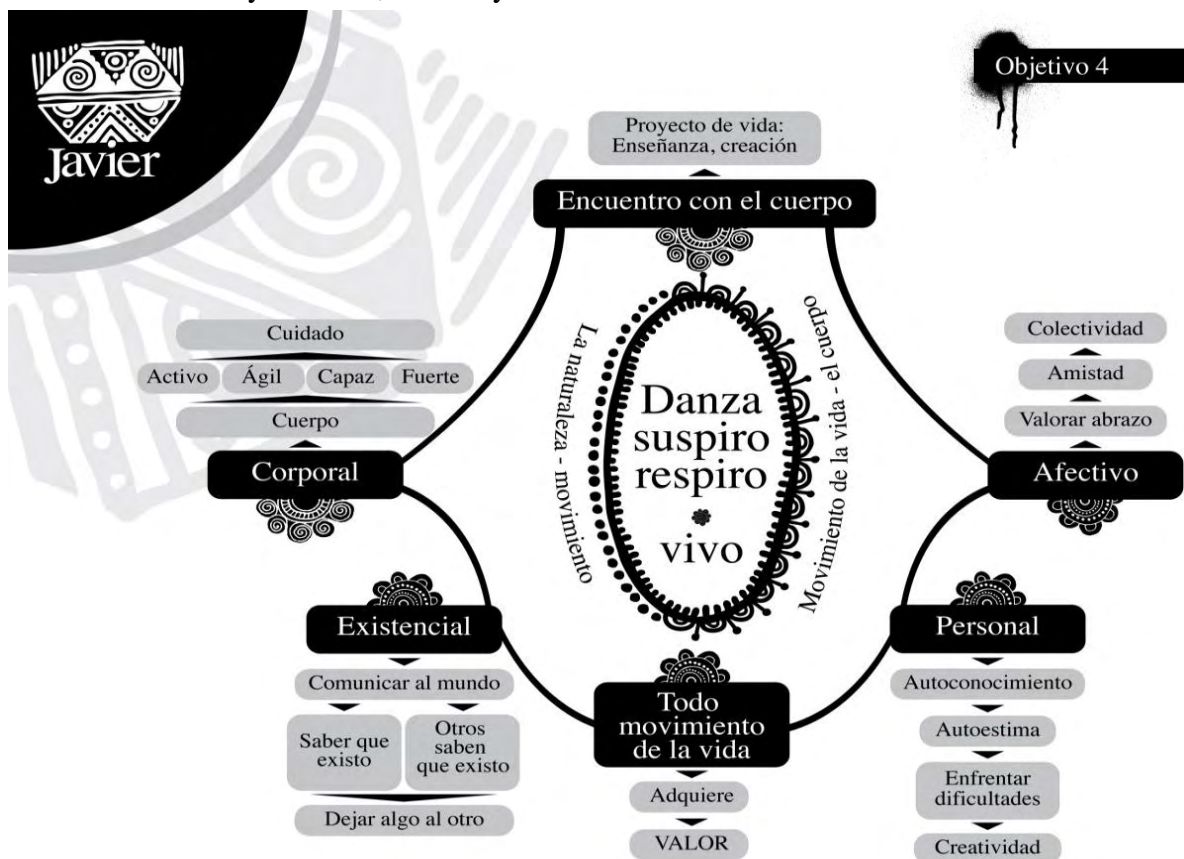


Figura 10: Objetivo 4 “Javier”: integración de la experiencia vivida a partir de la Danza Contemporánea a su “ser-corporal-en-el-mundo”

Proyecto vital, la danza como creación y pedagogía

Su proyecto es continuar con procesos creativos personales y colectivos, y seguir compartiendo su experiencia desde la docencia. El enseñar danza, el crear desde la danza, el vivir desde la danza, es para Javier fuente de alegría y bienestar.

“Danza, Universo Infinito”

Waira

El camino recorrido

Waira es una mujer nacida en 1983 en Ibagué. Después de vivir cinco años en esta ciudad, llegó a Pasto ciudad de su madre y familia materna. El arte, la danza y el teatro siempre estuvo presente en su familia; su abuelo, uno de las primeras personas en dedicarse al teatro en Pasto, involucraba a sus hijas en sus creaciones. La madre de Waira siempre estuvo inclinada por la poesía y la danza, amaba bailar en toda celebración.



Waira la última de tres hermanas fue la compañera de su madre cuando era niña. Consentida y sobreprotegida la acompañó muchísimas veces a su trabajo en Comfamiliar de Nariño. Su madre siempre incentivó a su hija a ser parte de los cursos de danza que daban en su lugar de trabajo, y a presentarse en las novenas y programas familiares y comunales. Waira se describe como una niña a la que le encantaba bailar y que se destacaba. Waira era activa, juguetona, extrovertida, aunque un poco nerviosa, asustadiza y llorona.

Más tarde, entró a estudiar Promoción de la salud y después Economía en la Universidad de Nariño, se alejó totalmente de la danza para dedicarse al teatro y a los movimientos estudiantiles. Durante este tiempo, cuando ella tenía aproximadamente 17 años, su madre murió sorpresivamente de un infarto. Esta situación trajo muchos cambios al interior de su familia, y Waira terminó viviendo sola. Waira comenta que este fue un tiempo muy difícil para ella pues temía cometer “errores” en su soledad, razón por la cual decidió “cerrarse al mundo”, en especial en el plano afectivo. Comenta que cierto día tomó una clase de tango, y al recordar la sensación de placer y vida que provocaba la danza decidió volver a bailar. Entró a Teluria Danza y a Triangulo Danza en pareja, aprendiendo

a bailar danza contemporánea y danza folclórica respectivamente. Sin embargo este nuevo encuentro con la danza no fue como en el pasado. Waira comenta que se había vuelto muy insegura, “torpe”, con poca memoria corporal y mucho pánico escénico. Situaciones que en un proceso largo y constante ha ido compensando en gran medida. Waira replanteó su ser político y eligió la danza como una forma de manifestarse y generar procesos y cambios culturales. En la actualidad forma parte de 3 grupos de danza contemporánea y 1 de danza folclórica, y ha destinado a la danza como su principal proceso. Ha participado en un sin número de eventos y propuestas, y ha empezado a iniciarse en la creación.

1. *La experiencia de la danza desde el sí mismo*

La Danza- plenitud y regocijo

Waira enuncia sensaciones de plenitud, goce y regocijo en especial en los momentos de aprendizaje y de puesta en escena. Considera que un aspecto importante que posibilita estas sensaciones es el procurar dejarse ir por el movimiento, sumergirse en las sensaciones y *acontecer* en ese momento a partir de la danza. Comenta que en este estado percibe un cuerpo activo y despierto, y como consecuencia se siente viva y reconfortada. Para Waira la danza es aprender a vivir el instante en sí.

La Danza – crisis – catarsis

Waira se reconoce como una mujer muy sensible. Comenta que desde niña se impresionaba y estremecía por lo que le sucedía. Manifiesta que desde la danza ha vivido momentos de crisis y catarsis, en donde los movimientos o ejercicios remueven su mar interior y la llevan al llanto o a la agitación. Aunque difíciles estos momentos le apoyan en su proceso de expresión emocional y le ayudan a aligerar las cargas. A veces la danza le suscita crisis y así mismo le brinda el camino para aliviarlas.

El miedo, la desconfianza y el vacío en la creación y aprendizaje

Waira revela que la danza y el movimiento también le han suscitado sensaciones difíciles: la frustración, la impotencia, el miedo, la desconfianza en sí misma se hacen presentes en ella sobretodo en la creación y el aprendizaje. Esta desconfianza genera miedo e inseguridad que deviene en torpeza al momento de realizar un movimiento y comprenderlo.

En cuanto a la creación artística Waira considera que crear es muy similar a asumir la vida, puesto que para ella “nuestra vida es nuestra creación”. Y asumir tanto la creación

como la vida implica asumir la incertidumbre, la desnudez y el miedo. Waira comenta que hay algo que la frustra mucho, que es el miedo y el bloqueo para crear, afirma que tiene muchas ideas, búsquedas y propuestas, pero que en el momento de exploración y montaje se siente en el vacío absoluto, o que ensaya un rato y no puede continuar, esto le genera frustración e impotencia, puesto que afirma tener muchas ganas de proponer y crear desde su realidad, buscando un lenguaje propio. Su deseo no es quedarse siendo intérprete.

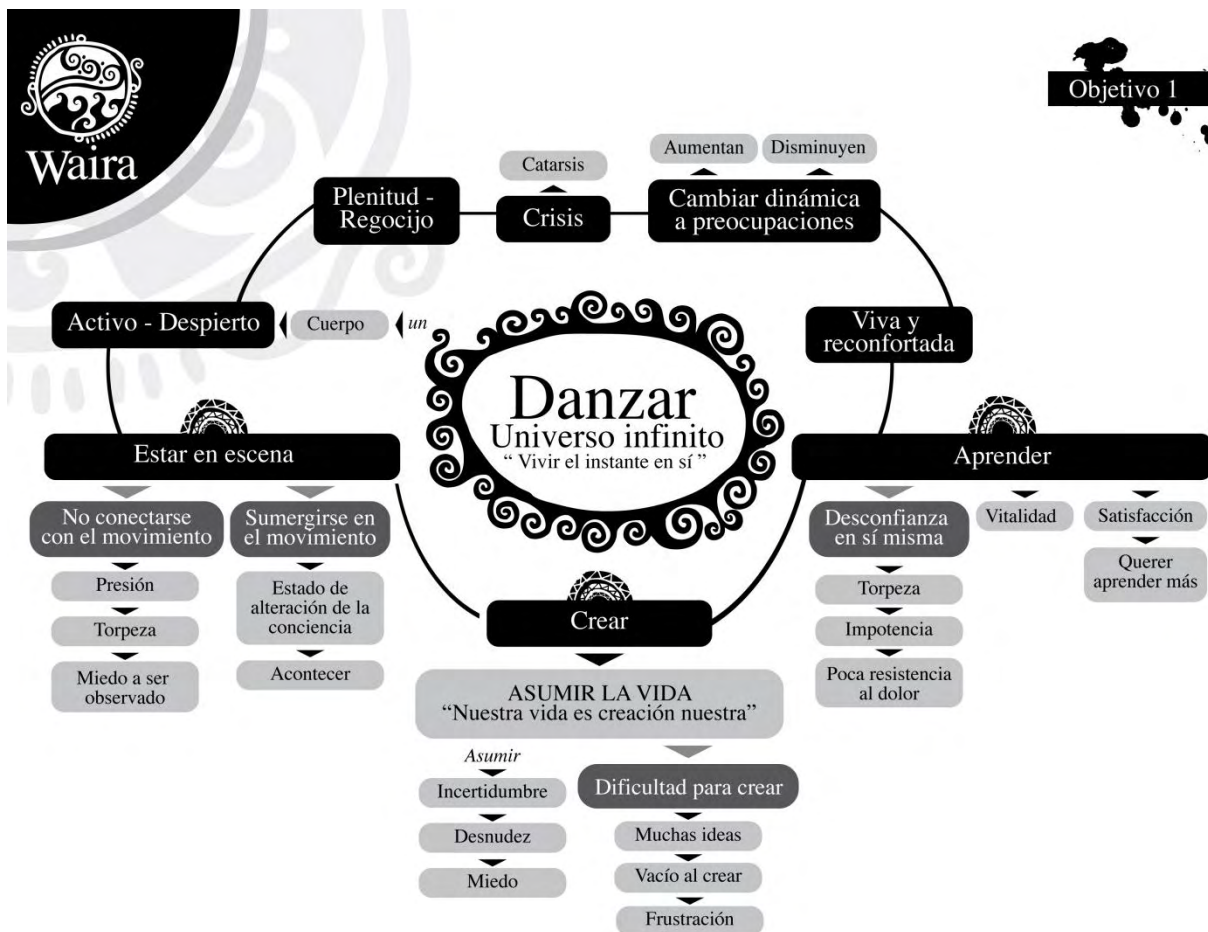


Figura 11: Objetivo 1 “Waira”: sensaciones generadas por la experiencia corporal de la danza contemporánea en el *sí mismo*

2. Ser-corporal-en-el-mundo y movimiento corporal

Cuerpo- partículas fractales

Waira comenta que siempre ha tenido una sensibilidad diferente respecto al cuerpo. Y que esto le ha permitido comprender ciertas cosas de este. Para ella el cuerpo es un conjunto de partículas unidas cohesionadas en las que de llegar a separarse, cada una alberga la información del todo y es capaz de sentir y pensar. Desde su manera de ver, el

cuerpo es uno con la emoción, además de que siente, piensa y alberga sucesos en cada una de sus partes. Waira ha identificado emociones que le han producido sensaciones en diferentes lugares de su cuerpo, así, por ejemplo, ha percibido el miedo en la espalda, la rabia en el estómago.

Aceptación del cuerpo, revaloración del concepto de belleza

Waira comenta que la relación que ha entablado con su cuerpo a través de la danza es una relación íntima y cercana, mediada por una mayor conciencia corporal, por el aprender a aceptarse como es, y a partir de esto reevaluar el concepto de belleza en la mujer. Enuncia que ella se considera muy femenina, aunque se encuentra fuera de los estándares sociales de lo femenino, pues no se maquilla ni arregla en demasía, ni tampoco se muestra delicada y frágil, y que esto supuso una confrontación cuando entró al grupo de folclor puesto que a partir del maquillaje necesario para las presentaciones le llegaron comentarios como “de mujercita si te has visto bonita”, comentarios que la enojaban mucho. Afirma que más tarde la danza contemporánea le permitió encontrarse en sus sensaciones, puesto que revaloró su concepto de belleza, llegando a la idea de que en congruencia con la danza contemporánea la belleza de la mujer tiene que ver con su fuerza, vitalidad, expresividad corporal y sensibilidad.

Movimiento preferido

Movimiento fluido: Waira relaciona su gusto con este tipo de movimiento porque este le aproxima a la sensación del movimiento de los gatos, y comenta que se siente muy identificada con la naturaleza de este animal. Así mismo esta calidad de movimiento le remite a la cultura y danza Afro, con la cual también se siente muy identificada, y cuyos movimientos disfruta mucho.

Movimiento atacado no muy fuerte - Movimiento contenido: Waira asocia estos movimientos con lo que ella describe como “ser muy melodramática”. De manera que este tipo de movimientos para ella ayudan a dar una sensación más dramática y emocional, lo que para ella va acorde con su manera de ser. Comenta que estos tipos de movimientos son muy recurrentes y que desde hace tiempo ha decidido indagar en otras maneras de expresar desde el cuerpo, con otros tipos de movimientos.

Movimiento en relación a la sensación de hundirse: Waira comenta que este movimiento en el último tiempo le ha dado sensaciones muy placenteras. Que la remite a

una sensación acuosa, al mar, a su vaivén, a su inmensidad y profundidad, a dejarse ir por la marea de vida, y que eso le gusta mucho.

Movimiento “difícil”, proyección y retroflexión

Waira manifiesta que le cuesta realizar *movimientos atacados muy rápidos* que impliquen mucha fuerza, y lo relaciona con la dificultad que tiene para enojarse o explotar en la vida emocional, comenta que nunca se “ha salido de cabales”, y que incluso en situaciones en las que ha requerido defenderse físicamente ha sentido su cuerpo bloqueado y engarrotado.

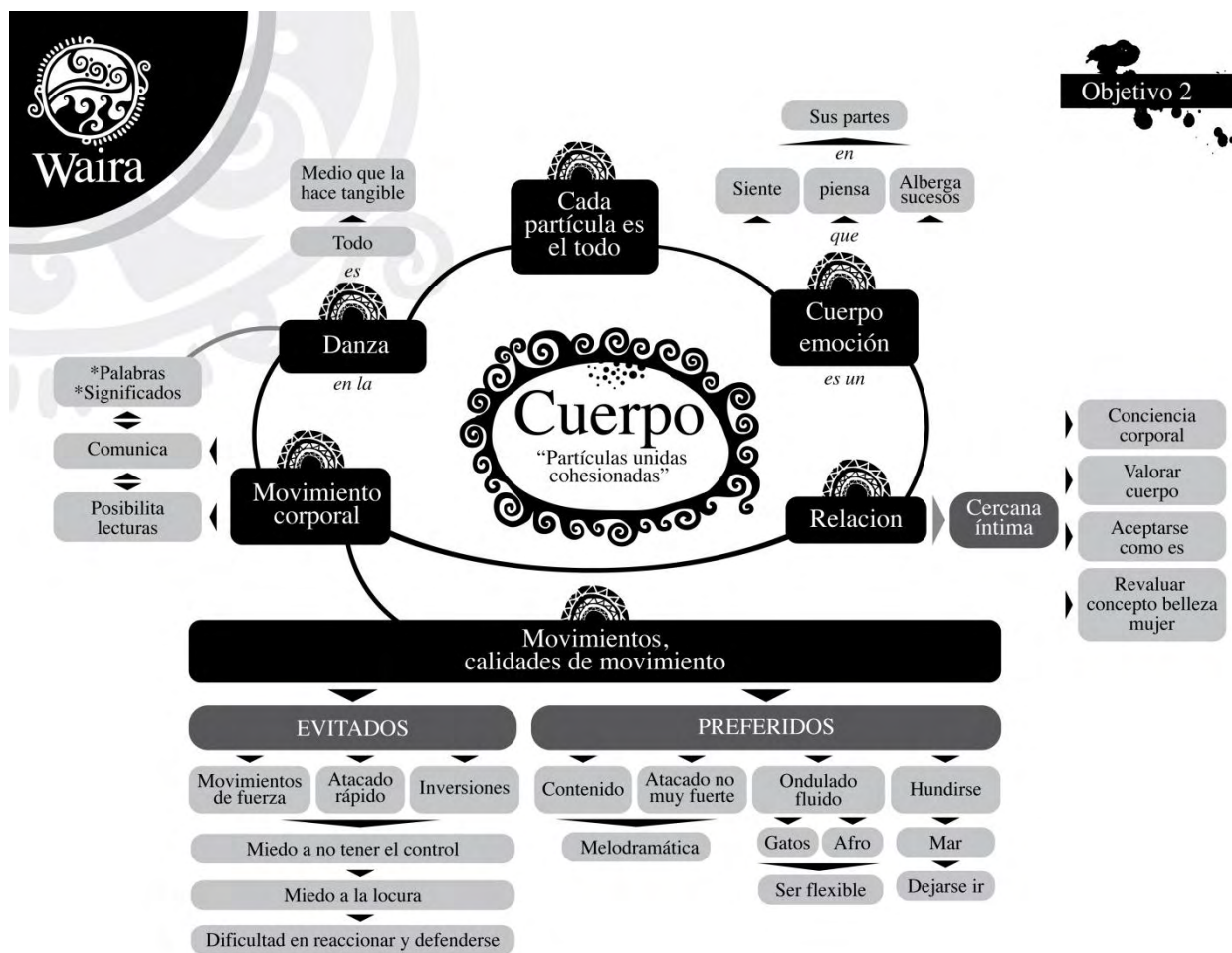


Figura 12: Objetivo 2 “Waira”: significado y la relación que desde su “ser-corporal-en-el-mundo” los bailarines establecen con el cuerpo y el movimiento corporal

Enuncia que los movimientos relacionados con *inversiones* (paradas de mano, media luna, ejercicios de gimnasia, etc) le cuestan muchísimo, que antes le generaban

pánico y que poco a poco ha logrado sentir menos miedo, pero que no los puede realizar adecuadamente. Comenta que incluso ha llegado a llorar después de realizarlos y los relaciona con su miedo a perder el control y el miedo a la locura. Relata que ella se considera fuerte para realizar con el cuerpo movimientos que dependan plenamente de ella, pero que estos movimientos que tienen su dosis de riesgo le asustan, así mismo relaciona el miedo a la locura con un episodio tras la muerte de su madre en donde se sintió en un estado muy perturbador del que le fue muy difícil regresar y en el que se sintió al borde de la locura.

3. Danzar-en-el-mundo

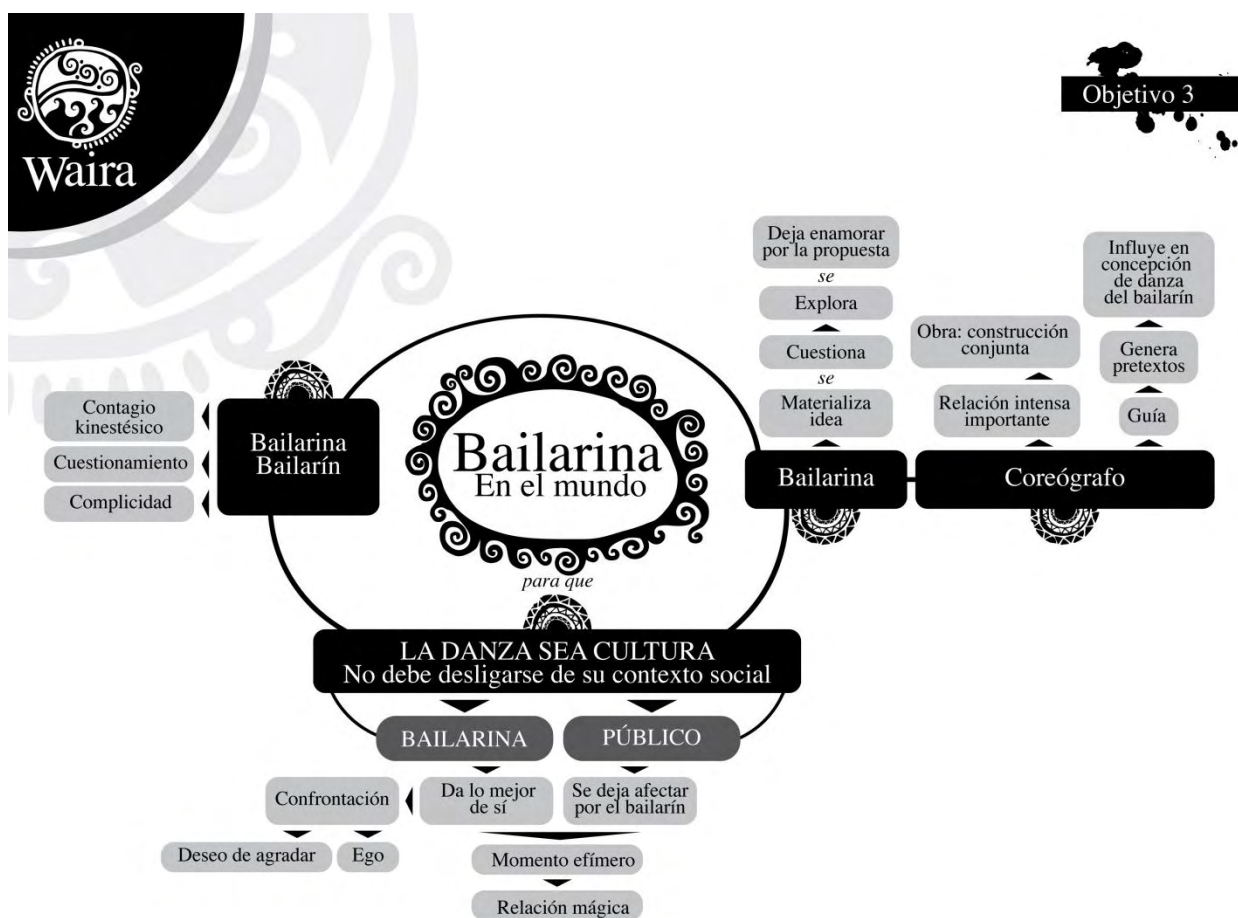


Figura 13: Objetivo 3 “Waira”: Relación “bailarín-bailarín”, “bailarín-director”, “bailarín-público” en la Danza Contemporánea

Bailarín – Bailarín, cuestionamiento y complicidad

Waira comenta que ella no ha entablado relaciones de amistad rápidamente en sus grupos de danza; que en el principio ella iba únicamente con el objetivo de danzar. Sin

embargo, con el tiempo, ha estrechado lazos con sus coreógrafos y compañeros, viviendo sensaciones de cariño y compañía muy bellas. Comenta que a nivel grupal se ha sentido cuestionada por los otros, en cuanto a las distintas opiniones, pero que sin embargo al interior de los grupos se da una sensación de complicidad y trabajo en conjunto en y para la danza. Acota que otra sensación que es importante y le agrada es el *contagio kinestésico* que para ella es la posibilidad de percibir al otro desde el cuerpo y bailar sincronizados sintiendo con el cuerpo, casi sin mirarse.

Diálogo con el público: momento de confrontación y magia

Para Waira este momento posibilita plenitud si ella logra conectarse y sumergirse en la coreografía. De no conectarse llega el miedo, la torpeza y una sensación desagradable. Para ella, este es un momento único y efímero porque la danza no se cristaliza en un objeto como la pintura sino que existe en el cuerpo del bailarín en ese instante. Además en este diálogo con el público en el que Waira considera que este se deja *afectar* por el bailarín y su propuesta, el bailarín confronta su ego y el deseo de agradar.

Bailarín – coreógrafo

Waira considera que esta es una relación intensa y muy importante, puesto que para ella el coreógrafo influye en gran medida en la concepción de la danza que pueda tener el bailarín; el coreógrafo deja una huella en su memoria y en su movimiento. El coreógrafo genera los pre-textos con su idea creativa, ella como intérprete se deja enamorar por la propuesta para materializarla, y en ese proceso se explora, se confronta con la sensación que se pide y acude a su memoria y a su vida para cristalizar la creación.

4. Integración de la experiencia de la danza desde el sí mismo

Danza, viento y fuego

Waira simboliza la danza con el viento y el fuego, dos elementos que para ella han sido muy importantes durante toda su vida. El fuego como el fuego interior, el fuego del centro de la tierra el que posibilita e impulsa la vida, que da calor. Y el viento con la movilidad de las hojas de los árboles, el vaivén, la fluidez. Para Waira estas características también son propias de la danza.

La danza en la dimensión humana, emocional, corporal y espiritual de Waira

Waira comenta que la danza además de la alegría y la plenitud. Le ha ayudado a varias cosas para su vida. En el plano *emocional* en la elaboración del duelo de la muerte de

su madre, en el alivio por medio de la catarsis, en perder el pánico escénico y en experimentar una alegría inmensa. En cuanto a lo *corporal*, Waira comenta que su motricidad fina ha mejorado, al igual que su salud, sus ciclos menstruales y el reconocimiento de su cuerpo. A nivel *personal*, comenta que la danza se ha convertido en su proyecto vital y en su razón- de- estar, pues le permite saciar sus necesidades de arte, espíritu y trabajo con la gente, a través de algo poético. La danza le ha permitido explorarse, conocerse y cuestionarse.

Y ahora qué? A crear!

Para Waira la danza es su manera de expresar su ser político que se percata de lo que pasa en su contexto y que busca actuar y posibilitar procesos. De esta manera considera que para que la danza sea cultura, la danza no debe desligarse del afuera y en cambio debe ser propositiva. Por esta razón Waira trabaja como intérprete y gestora cultural impulsando además procesos colectivos, encuentros y festivales. Y está el iniciándose como creadora.

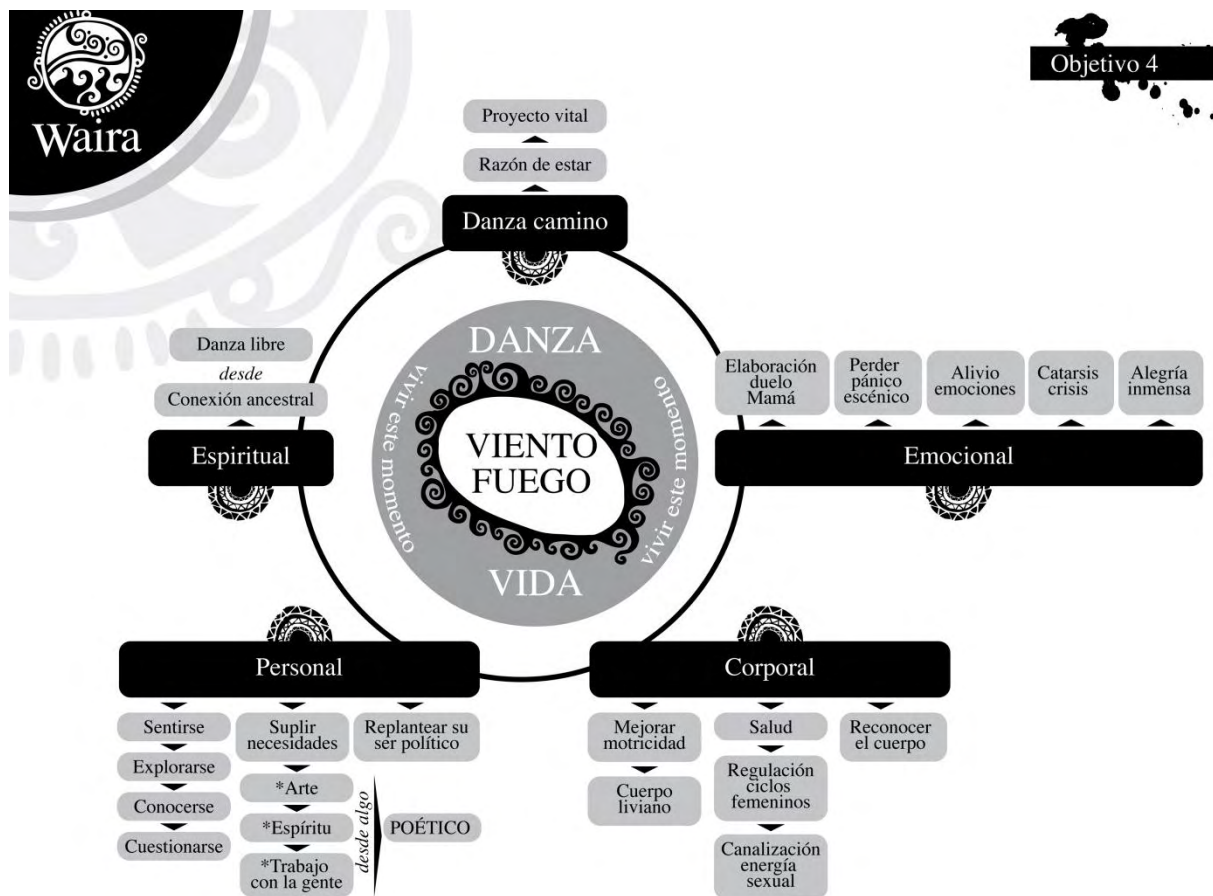


Figura 14: Objetivo 4 “Waira”: integración de la experiencia vivida a partir de la Danza Contemporánea a su “ser-corporal-en-el-mundo”

DISCUSIÓN

“EL ACONTECER DEL *SER-CORPORAL-EN-EL-MUNDO EN LA DANZA*”

Hay algo en nosotros, alrededor de nosotros; puede tener muchos nombres, pero por ahora digamos que es nuestra naturaleza original. Nacemos en nuestra naturaleza original, pero además, al crecer, nos acomodamos a las pautas y costumbres de nuestra cultura, familia, entorno físico y a la actividad cotidiana de la vida que hemos asumido. Lo que nos enseñan solidifica nuestra "realidad". Nuestra persona, la máscara que mostramos al mundo, se desarrolla a partir de nuestra experiencia y nuestra formación, paso a paso, desde la infancia hasta la edad adulta. Construimos nuestro mundo a través de las acciones, de la percepción, el aprendizaje y las expectativas. Si por casualidad nos convertimos en artistas nuestro trabajo adquiere, hasta cierto punto, el estilo del tiempo: las ropas con que nos viste nuestra generación, nuestro entorno, las personas que han influido en nosotros. Pero de alguna manera, aun cuando ya somos grandes y "adaptados", todo lo que hacemos y somos: nuestra caligrafía, las vibraciones de nuestra voz, la forma en que manejamos el arco o soplamos en el instrumento, nuestra manera de usar el lenguaje, nuestra mirada, el dibujo en espiral de nuestras huellas digitales... todas estas cosas son sintomáticas de nuestra naturaleza original. Todas llevan la impronta de nuestro estilo profundo. (Nachmanovitch, 2003, p. 41).

Las palabras de Nachmanovitch violinista estadounidense y dedicado a la comprensión de la improvisación en la vida y en el arte revelan la conjunción de lo que él llama *naturaleza original* con la *marea de acontecimientos*, de historias y de relaciones que los seres tejen al habitar el mundo y al crear desde el arte. Este tejido constituye el acontecer del bailarín en la danza, desde un *sí mismo* encarnado que se relaciona con el mundo y con él mismo a partir del movimiento.

El acontecer del bailarín en la danza, constituye un tejido de movimientos, recuerdos, historias y relaciones desde un *sí mismo* encarnado. En esta investigación cada bailarín reveló detalles de su encuentro con el cuerpo, el movimiento y el otro, ese otro que observa y baila, un encuentro íntimo, vital, cinético, poético y transformador que da cuenta de la danza como un proceso profundo, de gran valor artístico, social y terapéutico.

Nectario, Javier y Waira coinciden en muchas sensaciones en torno a esta experiencia esencial y así mismo manifiestan su subjetividad y unicidad en cada una de sus lecturas de realidad. A continuación se expone el entretendido de sus voces, los textos de los autores y las reflexiones de la investigadora que ha suscitado esta investigación, a partir de este encuentro de artes: El Arte de la Danza y el Arte del Encuentro (la psicoterapia). Dicho tejido retoma los *encuentros y recurrencias* en torno a la vivencia corporal de la danza de los tres bailarines y la *vivencia personal* de cada uno.

1. La Danza: encuentro del *sí mismo* y el mundo

La práctica de la danza en sus momentos de aprendizaje, creación, comunicación con el otro e *improvisación* (Categoría emergente presente en los tres momentos), implica un ciclo de encuentros y desencuentros, que no es más que el ciclo de contacto. El organismo se mueve para hacer contacto con aquello del medio que le permita la satisfacción de su necesidad (Quitman, 1989), necesidad que a primera vista podría definirse como la necesidad de poner el cuerpo en movimiento y de danzar pero que más a fondo es una necesidad de confrontación y trascendencia. El espacio del ensayo y la presentación se convierte en el escenario para la movilización interna y externa del organismo. A medida que el tiempo transcurre y estos espacios se desarrollan, las figuras que se destacan en el fondo del organismo son distintas y generan diversas sensaciones y movimientos.

Este ciclo de contacto se produce *con la danza en sí*, y podría relacionarse con las fases planteadas por Ginger y Ginger (1993) que en el caso de una clase o presentación serían: 1) pre contacto, 2) toma de contacto, 3) pleno contacto y 4) post contacto, en las acciones de 1) alistarse para ir a ensayar o a presentarse, de 2) cambiarse de ropa e iniciar a calentar, de 3) vivenciar el ensayo o presentación en sí dejándose invadir por la danza y de concluir para 4) retornar a la cotidianidad.

Y también en pequeños ciclos durante el instante mismo del *encuentro con el cuerpo y el movimiento*, así durante el momento en el que el bailarín danza en escena o en ensayo, experimenta y realiza una sucesión de movimientos y acciones que lo llevan a pequeños momentos de confluencia y pleno contacto; el *sí mismo* se funde con el movimiento y la danza, el modo yo baja la guardia hasta su nivel medio y en términos de Ginger y Ginger (1993): la acción se unifica en el aquí y ahora, dándose una cohesión entre

la percepción, la emoción y el movimiento (*pleno contacto*). Así el modo *ello* se amplía para vivir la experiencia plena del cuerpo: la respiración, la relajación-tensión, el alargamiento de los músculos, la sensación de circularidad de los giros, entre otras, son las figuras que resaltan en el fondo del organismo de los bailarines en la experiencia presente. Quedan atrás los miedos y preocupaciones, se hace pleno contacto con el *sí mismo* esencial, mediado por la danza. Y las voces de los bailarines dan testimonio de esto, las alegrías intensas al entregarse a un movimiento, la comprensión de los caminos a seguir para moverse adecuadamente sin dificultad, el logro de ese movimiento difícil, el placer de bailar en conjunción con la música, pueden comprenderse como ese instante de pleno contacto con la danza y el *sí mismo* corporal.

Modos del sí mismo en los momentos de la danza (categoría inductiva)

El *sí mismo* como manera particular de estar involucrado en cualquier proceso, modo de expresión individual en el contacto con el medio y agente de contacto con el presente que permite el ajustamiento creativo (Ginger y Ginger, 1993), opera en sus tres modos en cada momento de la vida. Igual que en otras situaciones estos modos amplían o disminuyen su acción de acuerdo a la naturaleza de cada momento y a la unicidad de la experiencia. Conforme a los resultados de la investigación y a los referentes teóricos en el caso específico de la vivencia de la danza contemporánea, se puede decir que los modos del *sí mismo* se manifiestan de la siguiente manera:

El sí mismo en el aprendizaje

Durante este momento, los bailarines requieren un *modo yo* activo que permita la atención y comprensión de las instrucciones, y que a su vez posibilite la ampliación del *modo ello* que agudice el sentido de la propiocepción e incremente el contagio kinestésico. Cabe anotar que la propiocepción como sentido orgánico que brinda la información de las sensaciones físicas y de la posición del cuerpo (Kepner, 2011), y el contagio kinestésico, como la posibilidad de transmitir mediante el movimiento una sensación puramente física y cinética son elementos cruciales para el aprendizaje de la danza.

Los tres bailarines refieren sensaciones duales durante el aprendizaje, las sensaciones de alegría, satisfacción y placer, son contrastadas con las sensaciones de frustración, comparación y autocrítica que cuando se intensifican durante este momento devienen en nervios, torpeza, desconcentración, mala memoria (en especial en el caso de

Nectario y un poco más en el de Waira). Estas últimas se dan, cuando ellos no logran comprender y hacer adecuadamente un movimiento, y si bien son sentimientos frecuentes en cualquier proceso humano, provienen en su mayoría de un mecanismo introyectivo (que será explicado más adelante) de un *sí mismo* en *modo yo* y en especial en *modo personalidad*. Entiéndase este modo personalidad según Ginger y Ginger (1993) como la representación que hace el sujeto de sí mismo, su imagen de sí, que le permite reconocerse como responsable de lo que siente o de lo que hace, posibilitándole el construir el sentimiento de identidad y asegurando la integración de las experiencias y la asimilación de lo que ha vivido a lo largo de la historia.

De manera que es a partir de esta imagen de sí, que ha construido cada bailarín, que viene su autoexigencia en torno al aprendizaje y sus sentimientos de frustración o alegría, al “triunfar” o “fracasar”: Su *sí mismo* en modo personalidad les hace entristecer por no lograr un resultado deseado a nivel técnico, y es el mismo el que más tarde les da ímpetu y constancia para insistir y no decaer. Nachmanovitch (2003) afirma: si sabemos que nuestros inevitables retrocesos y frustraciones en el arte son fases del ciclo natural de los procesos creativos, si sabemos que nuestros obstáculos pueden convertirse en nuestros realces, podremos perseverar y obtener frutos de nuestros deseos.

El sí mismo en la creación

Una vida creativa es una cuestión riesgosa. Seguir el propio curso, no trazado por los padres, por nuestros pares, o por las instituciones, implica un delicado equilibrio de tradición y libertad personal, un delicado equilibrio de ser fiel a sí mismo y permanecer abierto al cambio (Nachmanovitch, 2003, p. 37).

Los puntos comunes de los bailarines en este momento, se refieren al éxtasis creativo cuando el ejercicio de composición va por buen camino (más habitual en el caso de Nectario) y a la frustración, ansiedad y malestar (más habituales en el caso de Javier y Waira) que se experimenta cuando la creación se torna difícil. La creación está íntimamente ligada con la *improvisación*, pues es a partir de ella que se hace la composición coreográfica. Las dos son inseparables, Al respecto Nachmanovitch (2003) enuncia que:

La improvisación, la composición, la escritura, la invención, todos los actos creativos son formas de juego, el lugar de comienzo de la creatividad en el ciclo del crecimiento, y una de las funciones primarias de la vida. El juego es la raíz de donde

surge el arte; la materia prima que el artista canaliza y organiza con todo su saber y su técnica. La técnica misma surge del juego, porque sólo podemos adquirir la técnica por la práctica de la práctica, experimentando y jugando persistentemente con nuestras herramientas y probando sus límites y sus resistencias (p.40).

Por consiguiente, un bloqueo en el juego de la creación e improvisación está ligado entre otras cosas a un *sí mismo*, atado a la necesidad de ser aprobado y agrado. Nachmanovitch (2003) considera que durante el proceso creativo existen dos roles o personajes internos en el artista: La musa y el editor. La musa es aquella que “presenta crudos estallidos de inspiración, resplandores y momentos improvisatorios en los que el arte simplemente fluye” (p.156), y el editor es aquel que tiene la tarea técnica, organizativa de tomar todo el material que se ha generado, y clasificar, combinar y jugar con las piezas hasta que se alineen. “Los socios, musa y editor, siempre están en sincronía, como una pareja de bailarines que hace mucho tiempo se conocen” (Nachmanovitch, 2003, p.192).

Sin embargo, cuando surgen los bloqueos creativos Nachmanovitch (2003) acota que el trabajo sincronizado de estas dos características se pierde, y que es el editor el que precede a la musa más que seguirla. Como resultado, el artista juzga su trabajo antes de que haya nada que juzgar, y esto produce el bloqueo o parálisis. A la musa se le recorta tanto que desaparece. Y el editor que es un crítico interno se experimenta como una figura paterna dura y punitiva; es el espectro inhibitor que se instala en la vida de tantos artistas, una fuerza invisible, crítica, persecutoria, que parece un obstáculo en el camino (Nachmanovitch, 2003). Cabe anotar que dicho bloqueo para él se genera con la *crítica obstructiva* que estanca y enjuicia, y que para él la *crítica constructiva* es un feedback indispensable que enriquece la creación.

En concordancia Zinker (2003) enuncia varios elementos relacionados con el bloqueo creativo que coinciden con lo planteado por Nachmanovitch, así retomando la metáfora planteada por él, estos elementos son los que posiblemente activan al *editor*, que en este caso específico bloquea a los bailarines en los momentos de creación, entre estos aspectos se encuentra el miedo a fracasar y a correr riesgos por evitar un posible dolor, vergüenza o frustración, un escaso reconocimiento de la energía y capacidad propia (presente sobretodo en Waira), el deseo de evitar frustraciones, la renuncia anticipada frente a posibles obstáculos, y el miedo a lo desconocido y a las situaciones que provocan

desequilibrio (Zinker, 2003) y es que el arte y la creación es pura incertidumbre, puro misterio.

De esta manera superar estos miedos: al ridículo, a parecer tonto, a no agradar o a fracasar, tan ligados a los introyectos de la infancia, posibilita el volver a conectarse con el juego creativo: el del niño que confluye en el placer de jugar a partir de moldear su medio. En palabras de Maslow (1991), esto implica “dejar caer las máscaras, renunciar a nuestros deseos de influir, de impresionar, de ser adorables”. Y éste es un rasgo de la persona creativa que innegablemente es una persona Autorrealizante. (p.67).

Los bailarines, experimentan estos miedos como algo inevitable, pues de su contexto vienen muchos introyectos que generan principalmente ansiedad (Javier), autocrítica (Nectario) y bloqueo (Waira). Cada uno enfrenta y resuelve esto de modo diferente, Nectario por su experiencia y predisposición creativa ha logrado comprender y actuar reconociendo los obstáculos en el camino creativo como vías que le inducen a probar algo distinto para la escena. Javier ha ido encontrando también una forma de mediar estos obstáculos y se ha lanzado a crear, y Waira se asoma poco a poco a la creación empezando a superar sus miedos y bloqueos, sin embargo experimenta una sensación de vacío y de no tener nada que decir, en el momento específico de la creación, probablemente ligada a lo planteado anteriormente. Ante esto cabe anotar, que quizás una movilización en torno al concepto de *vacío*, pueda llegarle a hacer a Waira comprender que el *vacío* esconde en sí mismo todas las posibilidades.

El sí mismo danzando en el escenario

Este momento, descrito por los bailarines como un tiempo de emociones encontradas, en el que se habita otra realidad. Requiere un *sí mismo* totalmente dispuesto y alerta. Para ellos, la escena está dominada por el azar, y todo puede pasar. Los *modos yo* y *ello* deben trabajar en conjunto, y fusionarse para integrar la experiencia presente. El trabajo en los ensayos ha quedado registrado en el cuerpo y este puede bailar *solo* sin que medíe el pensamiento en cada movimiento. El *modo yo* asume un rol pasivo-activo (Kepner, 2011) y da paso a la vivencia plena de la experiencia, una experiencia tan nueva y cambiante como el movimiento mismo. Los bailarines potencian su sensibilidad corporal, su habilidad para el contagio kinestésico y su entrenamiento físico, para conectarse en la escena (ya sea que estén bailando solos o en compañía) y para sumergirse en la

interpretación, el *modo yo* hace conciencia de esa necesidad y decide ampliar el contacto, con el bailarín y su cuerpo, con los otros en escena y con el público observante. El *sí mismo* danza en el mundo.

El des-encuentro, Cuando termina el contacto

El pleno contacto, tan emocionante y elevado como pueda ser, debe llegar a un final, de modo que lo que se ha obtenido del contacto pueda ser asimilado, y pueda surgir algo nuevo y fresco por su propio derecho sin contaminar el suceso anterior. Para que esta terminación ocurra, hablamos de la fase de *retroceso del contacto* (Kepner, 2011). Así cuando terminan su presentación los bailarines integran su experiencia. Los puntos principales y comunes en los tres, son la sensación de relajación, liberación emocional y alegría. Sin embargo, esto varía mucho dependiendo de cómo hayan vivido este momento “la terminación inevitablemente contiene elementos ambivalentes” (Kepner, 2011, p.194) de modo que las sensaciones de vacío, tristeza, autocrítica también se hacen presentes. El vacío y tristeza experimentado por Javier y la autocrítica de Nectario son reacciones inherentes a este post contacto. Y es que según Kepner (2011) es con los contactos más intensos y exigentes que el impacto de separarse del contacto se sienten de manera más aguda, dejando un estado que las personas pueden interpretar como “depresión” y que podría llamarse *depresión post parto*, que es señal de una revaloración y reorganización del *sí mismo* después de estar organizado intensamente alrededor de una figura importante (Kepner, 2011). De este modo se infiere que el bailarín debe redireccionar la energía que tenía enfocada plenamente a su obra artística y a su entrenamiento corporal para regresar a la vida cotidiana, y esto implica un ajuste de naturaleza ambivalente.

2. La danza éxtasis, experiencia cumbre y fusión del sí mismo

Al indagar sobre las sensaciones principales que genera la práctica de la danza contemporánea, todos confluyen en un punto: el ÉXTASIS. O ese estado de plenitud, de fundirse con el universo y con la experiencia misma, de sentir un cuerpo expandido y abierto. Este estado es descrito en un sin número de textos orientales y humanistas, el *Samadhi* para el budismo, el *Nirvana* en el hinduismo, el *samā* para los sufís, las *experiencias cumbre* para Maslow, los estados de *confluencia intensa* para Perls, todos se relacionan con las sensaciones que son descritas por los bailarines.

En estos momentos de éxtasis la intensidad de la concentración y la vinculación se mantiene y aumenta, las necesidades físicas disminuyen, la visión se estrecha, el sentido del tiempo se detiene. Uno se siente alerta y vivo; los esfuerzos no requieren esfuerzo. Uno se pierde en su propia voz. Absorbido en la pura fascinación de la acción que produce éxtasis, uno se olvida del tiempo y del lugar en que está. El sustantivo del *sí mismo* se convierte en verbo. La chispa de creación en el presente es el lugar en donde se fusionan el trabajo y el juego divino (Nachmanovitch, 2003 p.78).

Así, este momento profundamente vivo para los bailarines, alcanzado por instantes durante los ensayos, en los momentos de improvisación, en el momento creativo y en especial en el momento de comunicación con el público en el escenario, los bailarines experimentan a una percepción diferente del mundo, a un estado alterado de conciencia.

“Hay una vieja palabra sánscrita: *lîla*, que significa juego. Es más rica que nuestra palabra: significa "juego divino", el juego de la creación, el plegarse y desplegarse del cosmos. *Lîla*, libre y profundo, es a la vez el deleite y el goce de este momento, y el juego de Dios. También significa amor.” Nachmanovitch (2003, p.87)

El éxtasis en el aprendizaje

Los Bailarines afirman que esta sensación ligada al aprendizaje ocurre cuando ellos experimentan la satisfacción de alcanzar un logro corporal y de movimiento, tanto si esto representaba un reto por su dificultad como también por su simplicidad. A veces las cosas simples no son fáciles, requieren un campo amplio de sensibilidad. El entrenamiento constante de los bailarines, posibilita que durante las clases se trascienda la *forma* del movimiento y se llegue a la experimentación plena del mismo. Así por ejemplo Javier asegura la vivencia de este tipo de éxtasis cuando logró comprender la sensación necesaria para trabajar el movimiento espiralado (descrita en el apartado resultados). Graham (1995), ilustra esta situación con nostalgia tras una lesión de rodilla: “lo que añoro es el ansia de encontrar la vida, la curiosidad, el asombro que sientes cuando puedes moverte realmente, avanzar hacia una primera posición perfecta o a una quinta posición perfecta. Surgen entonces la emoción, la avidez, el olvido de cuantos te rodean. Te sumerges completamente en este instrumento vibrante de vida, tu cuerpo” (p 22).

El éxtasis en la improvisación

Los tres bailarines comentan que en el momento de la improvisación el éxtasis, llega más frecuentemente, pues la acción de bailar por bailar, bailar solo, sin líneas ni objetivos, siguiendo o no la música, con o sin música sumerge al bailarín en el juego creativo de *lila* enunciado por Nachmanovitch. Un momento descrito por los bailarines como de profundo placer, de embriaguez, de vida. Y que se da, principalmente, cuando bailan solos en su casa, en momentos de ensayo, etc. Este estado es similar al *samā* para los sufís. Que significa bailar hasta llegar al éxtasis y en el que, “el cuerpo y la mente están tan ocupados en la actividad, las ondas cerebrales tan totalmente empujadas por los precisos y poderosos ritmos, que el *sí mismo* habitual queda atrás y surge una forma de conciencia más agudizada”.(Nachmanovitch, 2003, p. 80). Así, se hace presente la sensación de *desaparecer*. En ésta, la mente y los sentidos quedan un momento en suspenso completamente entregados a la experiencia y no existe nada más, de manera que todo lo que está alrededor de la persona se convierte en una sorpresa, nueva e intacta, el *sí mismo* y el entorno se unen y la atención y la intención se confunden (Nachmanovitch, 2003). Esta es una pérdida del yo, una trascendencia del yo, en donde existe una fusión con la realidad observada (con la materia que está manejando, en este caso el cuerpo y el movimiento); y una unidad donde había una dualidad, una especie de integración del yo con el no yo (Maslow, 1991). Esto es términos gestálticos una confluencia sana y creadora.

El éxtasis en la creación

Totalmente ligado al éxtasis de la improvisación y de naturaleza casi idéntica, puesto que la improvisación es el insumo de la creación, sólo cabe agregar que en este momento de furor creativo Nectario y Javier, pierden de vista su pasado y su futuro para vivir este instante. Se encuentran, totalmente inmersos, fascinados y absortos en el presente, en la situación actual, en el aquí y en el ahora, en aquello que se traen entre manos (Maslow, 1991), o mejor en aquello que se traen en todo el cuerpo.

El éxtasis en el escenario

En el momento de danzar en el escenario, los bailarines afirman que el éxtasis se da, cuando logran sumergirse en la interpretación, siendo uno con la danza y el movimiento; entonces, al sumergirse y fusionarse, los miedos y tensiones desaparecen, y el cuerpo se transforma, se expande, se dilata y se vivencia como un “cuerpo al rojo vivo”. Esta

expresión enunciada por Barba y Savarese (2007), se refiere a la transformación del cuerpo en el escenario. Un cuerpo dilatado, un cuerpo-en-vida, un cuerpo extra-cotidiano que es un cuerpo al rojo vivo en el sentido científico del término, pues “las partículas que componen su comportamiento cotidiano han sido excitadas y producen más energía, incrementan el movimiento, se alejan, se atraen, se oponen con más fuerza, con más velocidad, en un espacio más amplio” (Barba y Savarese, 2007, p.51).

Después de recorrer estas sensaciones de éxtasis en cada momento, cabe anotar que estos estados extáticos que se constituyen en experiencias cumbre en palabras de Maslow (1991) son los mejores momentos del ser humano, los momentos más felices de la vida, los momentos de éxtasis, de embeleso, de placer, de la más profunda alegría, que surgen de experiencias estéticas profundas y que llevan a la autorrealización.

Estados que además poseen un poder curativo y transformador: en la antigüedad se concebía que la danza, el teatro y la música ayudaban a cambiar el futuro de la comunidad, puesto que llevaban al éxtasis, y después de éste la personas no eran la mismas, se habían transformado.

3. “La danza de las oposiciones”: la dualidad placer-frustración y el riesgo del arte

“Bailar es agradable, fácil, delicioso. Pero la senda del paraíso del éxito es tan dura como cualquier otra. La fatiga es tan grande que el cuerpo llora, incluso mientras duerme. Hay momentos de frustración absoluta, hay pequeñas muertes diarias” (Graham, 1995, p.11)

Los tres bailarines narran que la experiencia de la danza, como acontecimiento corporal y existencial no escapa a la naturaleza polar de la vida...de la vida y de la muerte: La frustración, el dolor, el miedo hacen parte de esta experiencia y la alimentan. Al respeto Latner (2004) anota que la existencia de estas polaridades es muy importante, puesto que permite hacer una distinción de los fenómenos “la luz se conoce en relación con la oscuridad” (p.45). De este modo los opuestos se necesitan mutuamente y se relacionan estrechamente y funcionan como un proceso dialectico, en el que llegan a distinguirse y oponerse; y al entrar en conflicto, se logra una solución que une a ambos polos para formar una figura más importante que la simple combinación de los opuestos: una creación nueva (Latner, 2004). Danzar es correr riesgos impredecibles y sorprendentes, los puntos

contrarios en una posición o movimiento siempre van a coexistir, y es necesario que exista esta contradicción; que el intérprete -ya sea bailarín o actor- debe trabajar esa contradicción. Es lo que alguien llamó la danza de las oposiciones (Pico, 2007). Y esto constituye la continua práctica de la danza para los bailarines, frustración - placer, miedo-satisfacción, alegría – confrontación. El riesgo, la incertidumbre, el misterio, son sucesos diarios en el arte, y ante esta terrible, maravillosa y potente opción los bailarines han elegido lanzarse. Apostarle a la vida y a la muerte, a la melancolía y el amor:

“A veces me da miedo caminar la cuerda floja. Me da miedo aventurarme a lo desconocido. Pero hacerlo forma parte del acto de crear y del acto de interpretar. Que es lo que hace el bailarín” (Graham, 1995, p. 17).

4. Movimiento Corporal = Movimiento existencial, mecanismos de evasión al contacto

Las principales dificultades que surgen en la práctica de la danza y que obstaculizan su libre y continuo flujo, en su mayoría están ligadas a los mecanismo de evasión al contacto, que según Ginger y Ginger (1993), surgen cuando no se permite el desenvolvimiento libre del *sí mismo*, y se interrumpe el ciclo de contacto por una perturbación de origen interno o externo en la frontera –contacto.

Para Sassenfeld (2006), la resistencia apunta en dos direcciones complementarias: la evitación del contacto pleno con la experiencia orgánica como medida de protección frente a ciertas vivencias amenazantes (intranquilidad, excitación, miedo, dolor, etc.) y la evitación del contacto pleno con el ambiente como medida defensiva frente a una vivencia de demasiada cercanía o exposición. Teniendo en cuenta que los obstáculos corporales enunciados por los bailarines están ligados a la dificultad en realizar movimientos que impliquen fuerza o explosividad, se puede inferir que el *sí mismo* de los bailarines se protege de los movimientos o las tareas corporales motivadas en la danza que percibe como riesgosas, e interfiere el contacto para evitarlos. Cabe anotar que al estar hablando de bailarines esta dificultad es vista desde los parámetros de la danza educativa, es decir que hace referencia a los problemas por desarrollar *adecuadamente* (desde la técnica) un movimiento, quizás una dificultad distinta a la que experimentaría un sujeto que no sea bailarín.

En el caso de los bailarines la evitación, el miedo, la desidia, la pereza, la molestia por ciertos movimientos puede estar hablando de la dificultad en hacer contacto con una porción del *sí mismo*. Los mecanismos de evasión comunes en los tres, son la introyección, la deflexión y la proyección (para todos) y además la retroflexión (para el caso específico de Waira).

La *introyección* que, siguiendo a Perls (1973, citado en Sassenfeld, 2006) es a diferencia de la asimilación saludable, un “mecanismo neurótico mediante el cual incorporamos dentro de nosotros mismos, patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son verdaderamente nuestros” (p. 21). e implica en buena medida un obstáculo para el flujo libre de la creatividad y la danza. Así, el deseo de ser el mejor, de nunca equivocarse, de mantener una imagen frente al otro, de agrandar y ser aceptado, se ven confrontados en todos los momentos de la danza. Incluso probablemente, el introyecto social que afirma que las mujeres son débiles y miedosas, puede estar concentrando las dificultades de Waira en la danza.

La *proyección* es el mecanismo que lleva al sujeto a conferir al medio la responsabilidad que tiene origen en *sí mismo*. De modo que el mundo exterior se vuelve un campo de batalla sobre el cual se enfrentan los conflictos internos del sujeto (Ginger y Ginger (1993). En este caso específico puede estar relacionado también con la acción de proyectar lejos del *sí mismo*, actitudes y características que no son compatibles con los introyectos, así la dificultad por realizar movimientos rápidos, atacados, veloces y explosivos puede venir de un proceso proyectivo por el cual a los bailarines les es difícil reconocer la agresividad como parte de *sí mismos*. Al respecto Kepner (2011) manifiesta: “muchos aspectos de nuestra naturaleza física como el enojo y la sexualidad, se consideran como algo prohibido. Así, proyectamos estos elementos de nuestro *sí mismo* fuera de la experiencia del yo, de modo que no formen parte de las figuras que se desarrollan en nuestra conciencia y así no se actúa sobre ellos” (p.118).

Es importante resaltar que los tres bailarines manifiestan esta dificultad con este tipo de movimiento, pero es Waira quien comenta vivenciar esto hasta tal punto, que le es imposible realizar acciones similares en su vida cotidiana; así en momentos que requieran de la expresión de su agresividad por ejemplo por defensa propia, Waira no solo no logra

defenderse sino que además siente su cuerpo bloqueado y engarrotado, sin fuerza. Este último fenómeno se encuentra mejor explicado por el mecanismo de la *retroflexión*.

La *retroflexión* que según Kepner (2011) “significa voltearse o regresar hacia uno mismo y consiste en hacer a uno mismo lo que originalmente estaba dirigido hacia el entorno” (147), en materia del proceso corporal inhibe y distorsiona el movimiento. En el caso de Waira se podría explicar a través de Kepner (2011), que explica como este mecanismo inhibe físicamente el movimiento justo al comenzarlo. Es decir que más que revertirlo y ejecutarlo sobre uno mismo, el movimiento es contrarrestado por una fuerza equivalente en los grupos musculares opuestos. De este modo el movimiento al ser detenido en sus fases iniciales, es mucho menos obvio y puede aparecer sólo como una tensión (fuerza y contra fuerza) en hombros y bíceps o un punto apretado pero inmóvil, de manera que los músculos están movilizados pero se les impide el movimiento; y hay un equilibrio de tensión entre los músculos involucrados y los músculos antagónicos a la acción (Kepner, 2011). Esto explica el fenómeno de engarrotamiento o de pérdida de fuerza que experimenta Waira.

Con todo lo anterior, cabe señalar que es innegable la relación *movimiento corporal-movimiento del sí mismo*, y que esto se pudo corroborar en las afirmaciones y la observación de los bailarines y que ellos tienen un nivel de conciencia de esto. Por consiguiente es vital comprender estas evasiones corporales y re integrarlas al sí mismo, haciendo posible abordar desde el trabajo corporal un *dilema* vital y relacional. En coherencia, al hablar sobre el movimiento en relación con el entrenamiento corporal Monsalve (2009) anota: “Si los patrones musculares nunca cambian, las áreas correspondientes del cerebro permanecen con patrones fijos. Depende de la manera en que realizamos ciertos movimientos el disolver o cambiar nuestros patrones o hábitos y convertir lo imposible en posible, lo difícil en fácil y lo fácil en agradable” (Monsalve, 2009, p.67)

A continuación se expone una comprensión que generó Javier en la investigadora, después de referirse al trabajo de piso y de nivel alto, y su relación con la naturaleza terrestre de los seres humanos:

Somos seres de tierra que vivimos con nuestro cuerpo en la vertical... para la DANZA y la VIDA tanto el trabajo en nivel alto; elevaciones, giros, saltos etc, como el

trabajo en nivel bajo; deslizamientos, cuatro apoyos, giros en el piso etc, serán importantes para la formación y el aprendizaje.

Si hay miedo a lanzarse a un proyecto, a volar hacía los sueños, a precipitarse al abismo del amor y del reconocimiento amoroso del cuerpo, posiblemente la energía que fluye hacia arriba no circula adecuadamente.

Recupera la energía y el movimiento de tus brazos y cabeza, salta, corre, gira como loco, experimenta la velocidad corporal. El trabajo en nivel alto y sus sensaciones inherentes de flotar, volar, expandir el cuerpo, perder y recuperar el equilibrio nos ayudarán a conectarnos con nuestro ser-pájaro ... SER libre que expande las alas, que no tiene miedo de volar....

Si en contraste, se experimenta la vida con poca estabilidad, con desarraigo, con esa sensación de no pertenecer a ningún lado, viviendo una vida que se queda en las ramas, que no se profundiza y que se queda en los terrenos ilusorios de la materialidad, entonces es tiempo de trabajar en el plano bajo, de entrar al abrazo amoroso de la tierra... deslizarse, dibujar con el cuerpo sobre la arena, volver a sentir el placer de estar en el suelo que una vez tuvimos siendo niños y que quizás olvidamos....

Tanto la tierra como el cielo están en nosotros, el pájaro y la planta nos habitan.... es tiempo de danzar y conectarse...

Bienvenido a la danza de la vida, a la vida de la danza....

Danza alivio emocional y catarsis

Otro aspecto importante y recurrente del acontecer del sí mismo de los bailarines en la danza, es la posibilidad de aligerar la carga emocional, y de hacer catarsis.

Kepner (2011), apunta que:

Es a través de la acción que movemos todo lo que está dentro de nosotros (energía, viveza, vitalidad, necesidades, sentimientos) para atravesar el límite organismo/entorno. Y es nuestra capacidad de actuar plena y significativamente en el mundo, la que nos hace poderosos, capaces de enfrentarnos y expresar la verdadera naturaleza e integridad de nuestros límites. Cuando expresamos nuestra ansiedad o tristeza, protegemos nuestra integridad, nos movemos con gracia y alegría, damos voz a lo que no se ha dicho o nos acercamos a los demás buscando alivio o contacto. Si nos sentimos incapaces de llevar a cabo acciones esenciales, o

las inhibimos, nos volvemos débiles y deficientes, o nos saturamos con necesidades que no podemos satisfacer y tensiones que no podemos descargar. (p.143).

Que la danza posibilite la exteriorización de la emoción a través del cuerpo y de la puesta de acción simbólica en la escena, constituye un valioso recurso autorrealizante y homeostático. Y un regalo del arte para el ser que baila y se arriesga a exponer su vulnerabilidad al mundo. Los bailarines expresan su emocionalidad en sus creaciones, en las obras que interpretan e incluso en los espacios de ensayo o aprendizaje. Todos buscándolo o no, han empleado el movimiento de su cuerpo en la danza o sus propuestas escénicas para plasmar y elaborar una pena, un momento de crisis o un desamor.

5. Fenomenología del cuerpo en la danza: conciencia encarnada, cuerpoalma.

Para este apartado se hace necesario tener presente la concepción del cuerpo desde la fenomenología: La fenomenología, no habla de un cuerpo objetivado, medido, calculado, objeto, sino que rescata la corporeidad por su carácter viviente donde cobra lugar el cuerpo que se muestra como cuerpo vivido, fenoménico, agente, cuerpo-sujeto, fungiente, sintiente; este es el cuerpo expresivo como un cuerpo que siente y es sentido, toca y es tocado, mira y es mirado. Se privilegia el “cuerpo vivenciado, intuido y experimentado como un ser-situado-corporalmente-en-el mundo (Gallo, 2006, en Castañeda, 2009). Así, a partir de la existencia corpórea del ser, que pone de manifiesto Ponty (1965), la conciencia está ya siempre dedicada al mundo por y en su cuerpo y el sujeto no está ya separado abismalmente de su cuerpo, sino que es un sujeto *cabalmente encarnado*. Desde la dimensión corpórea la conciencia se encuentra anclada al mundo. El sentido del mundo es ahora otorgado por una *conciencia encarnada* y el hombre reencuentra a través de su cuerpo, su lugar en el mundo (Larios, 2008).

En virtud de lo anterior, cómo asume el bailarín su cuerpo?, cómo vivencia la cristalización de su conciencia?, cómo experimenta el cuerpo de su alma, o mejor, su cuerpoalma? Al respecto Álvaro Restrepo, Bailarín de Danza contemporánea Colombiano fundador del colegio del cuerpo en Cartagena enuncia: “vivimos en el cuerpo...no tenemos cuerpo...somos cuerpo desde que empezamos a ser. Los artistas asumimos el cuerpo como patrimonio esencial y único de todo Ser, punto de partida y de llegada de toda acción humana - sujeto y objeto, escultor y escultura, medio y fin, herramienta y materia”

(Restrepo, 2009). En coherencia, las concepciones de los bailarines confluyen en que “el *cuerpo*; es el receptáculo de toda la capacidad expresiva y creativa del Ser Humano y es también punto de partida de toda acción humana, pues: en el cuerpo están escritos, inscritos, grabados, esculpidos, tañidos, teñidos todos los caminos, las resonancias, los matices de la experiencia humana” (Restrepo, 2009, p.7). Así, según Restrepo (2009) en la danza se vivencia *un cuerpo arcilla, un cuerpo gesto, un cuerpo palabra, un cuerpo color, un cuerpo sonido* y a esto, de acuerdo a los bailarines se sumaría un *cuerpo memoria, un cuerpo lenguaje, un cuerpo relación, un cuerpo emoción y un cuerpo movimiento*. Es así, como ellos vivencian su cuerpo, como un cuerpo versátil que se transforma, que se expande y que en palabras de Nectario “se abre al mundo generando canales de lectura y estelas de comunicación con el otro”.

Ahora bien, si se tiene en cuenta que en gran medida el cuerpo hace parte del *sí mismo* negado (Kepner, 2011), se puede apreciar cómo a partir de la danza esta escisión empieza a disolverse, quizás no en un proceso racional o conciente, como se daría en una psicoterapia de orientación corporal, pero sí en un proceso eminentemente corpóreo y poético. Es en la danza en donde el ser llega a sentir plenamente que su cuerpo posibilita la existencia, la de su arte y la de él mismo y esto deviene en un cuidado especial de este: “he oído muchas veces la frase << la danza de la vida >>. Es una expresión que me impresiona profundamente, porque el instrumento mediante el que se expresa la danza es también el instrumento mediante el que se vive la vida: el cuerpo humano... Contiene en su memoria todos los asuntos de la vida, la muerte y el amor” (Graham, 1995, p.11).

Conciencia corporal

“La situación normal para la persona común es la capacidad más bien disminuida para la sensación” (Kepner, 2011, p. 95). Sin embargo el desarrollo de una mejor conciencia corporal, es un elemento recurrente en los bailarines. Los tres enuncian su importancia para un buen aprendizaje y una buena interpretación. La conciencia corporal desde la danza consiste en aprender por medio del cuerpo en movimiento teniendo presente la percepción interna cuando se realiza, y teniendo la posibilidad de cambio a partir de lo que se podría llamar “el darse cuenta” del mismo; permitiendo la sensibilización, la retroalimentación de las experiencias y el registro del cuerpo (la actitud postural, la manera de movernos y las características corporales inscritas y automatizadas en la mente

(Monsalve, 2009). De modo que la conciencia corporal ayuda a que los bailarines puedan reconocer su cuerpo-anatómico-sensorial en su integralidad para identificar *viejos hábitos* corporales y posturales que quizás no sean saludables y para realizar movimientos más claros y concientes. Los tres bailarines lo saben, y destinan su entrenamiento diario e incluso su vida cotidiana para ampliar su nivel de conciencia corporal (cada uno a su manera). Esta capacidad implica un *cuidado del cuerpo* en los bailarines, quienes a través de la danza cuyo insumo fundamental es el cuerpo, logran comprender la importancia de cuidar su raíz material y espiritual con prácticas más saludables.

Movimiento corporal, flujo de la vida

“El cuerpo se forma, se disciplina, se honra, y, a la vez se confía en él. El movimiento llega a hacerse limpio, preciso, elocuente, veraz. El movimiento jamás miente. Es un barómetro que indica la presión anímica a todo el que sepa descifrarlo” (Graham, 1995, p.30). De esta manera, para los bailarines, el movimiento corporal es el insumo de la danza y de la vida, cargado de significado, siempre comunica: hasta la quietud comunica en la escena. Para éstos, los movimientos como materia prima de la danza vienen a ser las palabras del poema que se plasma en el espacio y en el tiempo: Lozano (2010, p.103) comenta: “los pasos en el bailarín tienen el mismo sentido y cumplen la misma función que las palabras en el poeta: las figuras, desplazamientos, ritmos y esfuerzos adoptan el sentido de un lenguaje poético”.

Los bailarines coinciden en que los movimientos reflejan las experiencias vividas desde el cuerpo, sus historias, miedos, habilidades. En la danza se presentan dos tipos de movimiento, el *movimiento autoexpresivo* y el *movimiento técnico*. Los tres bailarines coinciden en que el aprendizaje de la *técnica* posibilita un cuerpo listo y apto para la expresión en la escena, y que el movimiento *autoexpresivo* otorga libertad, autenticidad y creatividad. Nectario es quien más se inclina por este tipo de movimiento, sin embargo los tres le dan un lugar importante.

Eugenio Barba director e investigador creador del concepto *antropología teatral* comenta: los principios técnicos no son sugerencias estéticas hechas para *añadir* belleza al cuerpo del actor-bailarín. Son medios para *quitar* al cuerpo automatismos cotidianos, para impedirle que únicamente sea un cuerpo humano condenado a parecerse, presentar y representarse a sí mismo. Las diferentes codificaciones del arte del actor-bailarín son, sobre

todo, métodos para romper con automatismos de la vida cotidiana creando las equivalencias. Naturalmente, ruptura de automatismos no es expresión. Pero sin ruptura de automatismos no hay expresión (Barba y Savarese, 2007). Y es que en el arte de la danza, Javier, Nectario y Waira buscan un cuerpo capaz de transformarse, un cuerpo extracotidiano, y son concientes de que es el estudio de la técnica el que hace esto posible.

Maslow (1991) señala que es necesario un ser humano diferente, que debería tomarse más seriamente la insistencia de Heraclito, Whitehead y Bergson en la que se considera al mundo como un flujo, un movimiento, un proceso y no como un objeto estático y que, entonces es necesario un ser humano diferente, capaz de vivir en un mundo de cambio permanente que no permanece quieto. Quizás el movimiento permanente, expresivo y conciente del cuerpo-alma de los bailarines, sea un paso para esto.

6. Re-conocimiento del sí mismo a través del movimiento

Martha Graham máxima representante de la danza moderna refiere: “Creo que la esencia de la danza es la expresión humana, el paisaje del alma humana. Espero que todas las danzas que hago revelen algo de mí misma o algún aspecto prodigioso del ser humano. Toda danza es una especie de gráfico de temperatura, un gráfico anímico” (Graham, 1995 p 14). Es así como los bailarines relatan que en la danza se plasman sus miedos, afectos, deseos, sueños, tanto en el aprendizaje, como la creación y puesta en escena y esto supone un reconocimiento de sí. Empezando por el plano corporal, los bailarines aseguran que todos empiezan a reconocer su cuerpo y posibilidades desarrollando una mejor conciencia corporal para el aprendizaje de la técnica y para la práctica de la danza. Así mismo, por medio del cuerpo, en la danza se contactan con su ser-en-el-mundo, sus sensaciones, emociones y funciones de contacto. Los bailarines comentan que al indagar y confrontarse en espacios creativos, individuales y colectivos es en donde más sale a flote su mundo interior que existe en la relación con el otro, de este modo es imposible desligar una propuesta creativa de la particularidad de cada bailarín y de sus cuestionamientos actuales que emergen de la relación con su contexto.

Así, un aspecto importante que en la danza posibilita este reconocimiento es el movimiento expresivo, que puede confluir en todos los momentos, en especial en los procesos creativos y de improvisación. Ante esto Kepner (2011) anota que “es a través del

movimiento expresivo como, no sólo hacemos contacto con el medio *externo*, sino también con aspectos de nuestro propio *sí mismo*” (p.144).

Esta auto expresión deviene en reconocimiento, este reconocimiento deviene en auto expresión. Y en definitiva el expresar la vida interior posibilita la descarga de energía y tensión a través de la acción y la comunicación al entorno del estado interior, de modo que se pueda obtener una respuesta. La expresión comunica y conecta con los otros y el entorno y la conciencia de la acción de la expresión da forma y apoyo al sentido del *sí mismo* (Kepner, 2011). El bailarín se empieza a reconocer en sus movimientos y propuestas, y a partir de su reflexión sobre *sí mismo*, canaliza las sensaciones y lenguajes que suscita su realidad particular para desplegarlas desde el arte del cuerpo. “¿Qué es, entonces, este río aparentemente sin fin de la música, la danza, las imágenes, la actuación teatral o la palabra que aflora siempre que se lo permitimos? En cierto sentido es el fluir de la conciencia, un río de recuerdos, fragmentos de melodías, emociones, fragancias, enojos, viejos amores y fantasías” (Nachmanovitch, 2003, p. 50)

El movimiento autentico

Tal como se ha mencionado, en la danza contemporánea se da cabida al movimiento autentico, en especial en momentos de improvisación y creación, espacios en los cuales los bailarines experimentan mucho placer y plenitud. Nectario es quien más gusta de este tipo de movimiento para el aprendizaje y la creación de sus obras, sin embargo cabe anotar que para la danza contemporánea este es un elemento que puede trabajarse con mucha o poca profundidad, de hecho existen estilos que priorizan el aprendizaje de la técnica, por esta razón en donde más se aborda es en la DMT (Danza Movimiento Terapia), por sus poderes terapéuticos y transformadores. Al respecto Levy (1988, citado en Panhofer, 2005) afirma: A través del movimiento autentico se dejan fluir los pensamientos, ideas, emociones o sentimientos que pudieran estar reprimidos de forma inconsciente, relajando los mecanismos de defensa de la persona y dejando que ésta se mueva de forma espontánea. La parte consciente del self o “ego” es el observador que mira y participa, pero que no juzga ni controla el movimiento físico expresivo de la persona (Levy, 1988 citado en Panhofer, 2005).

7. Danzar-en-el-mundo: “cuerpos entrelazados que tejen con el movimiento la trama y la urdimbre de los sueños”

Tejer con el otro en la escena, acuerdos y conexión de cuerpos

Según Restrepo (2004): el Hombre encontró en el lenguaje pre verbal y, en ocasiones, abstracto del movimiento danzado, un vehículo efectivo/afectivo de comunicación, no solamente con los dioses, sino también con la esencia divina de sus congéneres: la interlocución del cuerpo con lo sagrado se traspone a su vez con el cuerpo *del otro*. Es el clamor colectivo de cuerpos entrelazados el que teje con sus movimientos la trama y la urdimbre de los sueños, de los deseos, de las necesidades, de las aspiraciones, de la memoria y la imaginación de un pueblo (p.10). En virtud de lo anterior la danza siempre ha sido una práctica que se inscribe en la colectividad y que posibilita una relación especial entre los que la realizan.

La complicidad, la amistad, la convicción de caminar un sueño común, la disolución de prejuicios en torno al cuerpo, son aspectos que hacen parte de esta relación, y en especial la realización de acuerdos. Acuerdos explícitos e implícitos que dan cauce a la relación y a la manera particular de comunicación que se entabla en este arte del cuerpo, una comunicación *corpo-oral* (en términos de Restrepo, 2004) que domina todas las relaciones humanas y que se potencia en la danza. El “cuerpo no miente” enuncia Marta Graham, y los bailarines lo afirman igual, de modo que la relación entre bailarines está traspasada de una honestidad inherente a un acercamiento del cuerpo.

Al danzar juntos en un espacio compartido, con su movimiento, su energía, su historia entrelazándose, no les queda más que afectarse, percibirse y en gran medida conectarse para bailar al unísono. Los cuerpos se tejen en la escena y plasman la obra de arte, se establece una relación humana, estética, carnal y poética:

“Nuestro cuerpo frente a otro cuerpo (o al lado, o detrás de él, etc.) provocará siempre una inevitable afectación sensorial, una impresión sobre nuestros sentidos que bien puede estar cargada de deseo, de rechazo, o de ambas a la vez. Todos los cuerpos performan en la medida que estén unos en presencia de los otros, exponiéndose y afectándose” (Jaimes y Noriega, 2006, p.10).

Coreógrafo escultor de esa realidad paralela

“Algo extrañamente apasionante tiene lugar durante esta comunicación de hombre a hombre, del creador de la danza al ejecutor. Aunque la forma dada sea idéntica, aunque su contenido haya quedado sin modificación alguna, ha sido sin embargo transfigurada por la imagen que da el ejecutor. Sería como un eco que nos devuelve nuestra propia llamada, palabra por palabra; pero el timbre ha cambiado y nos parece venir en otra dimensión” (Restrepo, 2004). Esta relación, es descrita por los bailarines como algo muy intenso e importante, el coreógrafo guía el proceso del aprendizaje de la danza y del montaje de la obra, y el intérprete acoge la idea creativa y la información corporal, la integra a su cuerpo y la re-interpreta. El resultado: una co-construcción escénica. Ninguno de los dos es un ser pasivo, todos aportan desde sus roles y experiencias. Y la coreografía adquiere vida propia, encarnada en los bailarines, “pensada” por el coreógrafo, co-construida por ambos, a la que más tarde entra el público como agente activo.

Diálogo con el público, acto comunicante que co-construye la obra de arte

“Cuando un cuerpo ve a otro danzar, se establece una inevitable relación especular. El lenguaje sin palabras ni barreras idiomáticas del cuerpo que danza nos pone en contacto como espectadores con nuestro propio cuerpo” (Restrepo, 2004). Los bailarines conciben esta relación como un “acto comunicante”, un diálogo de ida y vuelta, y un momento mágico y a la vez efímero. Este encuentro, según ellos, es un momento de confrontación, de comunicación, de riesgo, de exposición, de desnudez, de mostrarse al mundo. El ego y el miedo a no ser aceptado se pone a prueba puesto que está en el público el aceptar o rechazar la obra. Sin embargo, un elemento importante de la danza contemporánea y de las tendencias contemporáneas y pos modernas del arte, es que las mismas no dependen (como en el pasado) de la aceptación del público, precisamente surgieron para confrontar, para preguntar, movilizar y hablarle a una sociedad caótica desde un lenguaje abstracto, metafórico no siempre comprensible desde la razón. Al preguntarle a Graham si se preocupaba porque su público de los años 20 a 60’s entendiera sus obras, ella contestó: “No me preocupa que entiendan o no entiendan. Sólo me interesa que lo sientan. Y eso es precisamente lo que he intentado descubrir, la viveza de la sensibilidad de la gente, la apertura de puertas que habían estado siempre cerradas” (Graham, 1995. p.56).

Perez (2008), explica la relación bailarín-público: la obra de danza, es concebida como una co-creación, a la que en su realidad efectiva habrá que agregar luego la participación del espectador. Es en el intérprete donde el espacio de la representación (o recreación) es más importante. Sin embargo está el espectador que observa que no hace una observación pasiva captando únicamente la forma o la idea del movimiento, es decir, que no vive una experiencia meramente intelectual (de entender o descifrar), sino que vive una experiencia propiamente dancística, una "conmoción", es decir, una experiencia de una reconstrucción en él del movimiento que mira. Aunque el espectador no se desplace efectivamente se mueve, así como el que asiste a un concierto escucha y hace en él una experiencia sonora, o el que mira un cuadro participa activamente en una experiencia visual (Pérez, 2008).

8. La danza de la vida... la danza en la vida

Resacralización del cuerpo y del movimiento

Restrepo (2004) afirma, que es precisamente la pérdida de la dimensión sacra del cuerpo la que ha llevado a la pérdida de aquello que éste posibilita: la vida. Es así como el adquirir una mayor conciencia de un *sí mismo* encarnado que se constituye en un cuerpo-memoria, cuerpo-alma y un cuerpo-relación implica una *resacralización* del cuerpo y del movimiento corporal, y en esa medida a la resacralización del movimiento original de la naturaleza. La resacralización que significa la voluntad de ver a la persona “con el enfoque de la eternidad y de ser capaz de ver lo sagrado, lo eterno y lo simbólico” (Maslow, 1991, p. 89), lleva a la persona a vivenciar su dimensión trascendente, proceso que además de tener una característica autorrealizante la comunica con su naturaleza espiritual, ancestral y simbólica.

Pico (2007) anota:

El cuerpo tiene una memoria... esa memoria corporal nos precede. Esta aquí, aun antes de que cada uno de nosotros nazca. Ella se remonta en las generaciones y en la sangre.... Nuestra herencia es universal. De un modo semejante, aunque esté olvidado, dormido, perdido, siento que somos herederos de lo que nuestros ancestros hacían, de los rituales que cumplían con la tierra y los astros. Es algo que si bien está dormido, no está muerto. La conexión está dormida, está atrofiada; pero se puede rescatar, recuperar, podemos escuchar de nuevo sus resonancias. No con el

afán de regresar a lo que hacía nuestros ancestros. Vivimos otro tiempo. Pero creo es posible hallar en esas resonancias la sensibilidad para que la humanidad recupere el respeto a la tierra. El respeto al ser humano. Ya eso sería suficiente (p.90).

En consonancia, Restrepo (2003) se refiere de la necesidad de la resacralización del cuerpo en un país como Colombia con este texto contundente:

... En un país como Colombia, sumido en una sangrienta crisis de valores, el cuerpo humano ha perdido su dimensión sacra: diariamente lo vemos torturado, mutilado, asesinado. El cuerpo espiritual ya no existe: sólo percibimos su dimensión material que, por ser perecedera, ha llegado también a tornarse perversamente “desechable”: *Asesinable*. Se trata de rescatar el cuerpo individual para respetarlo, para habitarlo, para amarlo, con una dosis de sano narcisismo que se equipare a la autoestima: Una vez que el individuo se conoce, se conquista, se esculpe y se valora, empieza por ende a conocer, a valorar, a estimar el cuerpo/ser del otro en una relación especular de respeto profundo por la alteridad. Por el cuerpo total que somos, no el que tenemos, porque en la valoración entre ser y tener hemos perdido el camino.

Este retorno a lo sagrado, genera un re-vivir, re-habitar, re-valorar el cuerpo, la tierra y la naturaleza, lo que aporta significativamente a evitar que tras la pérdida de la conciencia de la esencia sagrada de la vida, esta se continúe aniquilando.

Danza vehículo de autorregulación y autorrealización

La danza para los bailarines potencia el proceso natural de autorregulación y autorrealización del organismo. Tanto a nivel corporal, afectivo, espiritual y existencial, la danza es vehículo de movilización y de generación de nuevos equilibrios. En cuanto a salud corporal el gozar de un cuerpo, ágil, fuerte y flexible, desarrollar las habilidades motoras y la conciencia corporal, y la canalización de la energía sexual. A nivel afectivo, la posibilidad de liberar sentimientos, emociones y plasmarlos en la escena, de vivir el afecto entre compañeros, el enfrentarse al miedo, de experimentar sensaciones de plenitud y éxtasis, de elaborar duelos (en especial en el caso de Waira). Y a nivel espiritual y existencial la danza se convierte en un proyecto vital y en su razón de estar en el mundo, el colmar su necesidad de arte, trascendencia, trabajo colectivo, de que su existencia sea reconocida, y de conectarse con lo trascendente (tenga el nombre que tenga para cada bailarín) sin duda la danza contemporánea, aproxima al umbral del misterio y del juego

travieso de la naturaleza. En palabras de Campbell, (1990) “El mito debe mantenerse con vida. Los que pueden mantenerlo con vida son los artistas de una u otra clase. La función de los artistas es la mitologización del ambiente y el mundo. Los creadores de mitos de los tiempos remotos fueron el equivalente de nuestros artistas” (p.133).

La danza proyecto de vida y opción laboral artística

Otra realidad compartida por los bailarines de esta investigación es la decisión de la danza como proyecto vital y como camino de acción. Su elección es vibrar, sumergirse, fundirse en y desde el movimiento y desde la poesía del cuerpo hablarle al mundo.

Lo que les sucede a los bailarines en este punto se encuentra muy bien ilustrado en Maslow (1991) que expone que las personas autorrealizantes por lo general están dedicadas a trabajar en algo, que es muypreciado por ellas; en algo llamado vocación en el viejo sentido, en el sentido sacerdotal, que están trabajando en aquello que de alguna manera, les fue señalado por el destino, en algo que aman y a lo que le dedican su esfuerzo; por tanto la dicotomía trabajo- placer no está presente en ellos.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Esta investigación de ese cuerpo-alma que danza suscita las siguientes conclusiones:

La danza contemporánea y las sensaciones que en sí misma genera, posibilita estados de cambio y autorregulación mediados por el éxtasis, la catarsis, la puesta en acción simbólica de emociones, y la vivencia amplia del cuerpo. Esto deviene en el establecimiento de relaciones distintas con el otro y con el mundo. Estos elementos tienen un carácter terapéutico esencial que de ser tenidos en cuenta y abordados con una visión terapéutica amplificarían su resonancia.

El momento de creación e improvisación es de carácter penetrante y vivo, y se constituye en un vehículo de éxtasis, fusión del *sí mismo* y de vivencia de experiencias cumbre. Estos momentos también implican un proceso de confrontación, de dualidad, de crisis y por ende de crecimiento, teniendo en cuenta que desde la psicoterapia existencial es precisamente este estado el que genera el encuentro de nuevos equilibrios.

En los movimientos preferidos y evitados por los bailarines, se vislumbra la relación directa entre lo que en este trabajo se ha denominado el movimiento existencial y el movimiento corporal. De este modo se puede comprender como aquellos sucesos en apariencia “inexplicables” en cuanto a los procesos corporales pueden ser útilmente vistos

como mensajes existenciales del *sí mismo*, en especial de sus partes negadas. Comprendiendo que por consiguiente un cambio en el movimiento corporal, llega a implicar un cambio en el movimiento existencial.

Las artes escénicas, son artes vivas que ocurren en el presente, en una interacción de cuerpos y realidades co-construidas en el escenario. A diferencia de otras artes “más solitarias”, la danza está directamente mediada por la relación con el otro, una relación cargada de símbolos e historias. En consonancia, aquel que practica danza por más que desee evitar el contacto con los otros, se ve llevado a relacionarse directamente con las personas y su cuerpo, disolviendo poco a poco los prejuicios en torno al cuerpo propio y ajeno, y la evasión al contacto corporal y emocional.

La danza es un arte del ahora. De este modo cada encuentro es único y cargado de vida y de incertidumbre. En concordancia el bailarín llega a comprender que sólo tiene una oportunidad de vivir el movimiento, y busca vivirlo con intensidad. Esto extrapolado a la vida cotidiana, ayuda a fortalecer el principio humanista de vivir *aquí y ahora*.

La danza contemporánea se expresa desde un lenguaje abstracto y metafórico, de esta manera el bailarín poco a poco aprende a hablar desde este lenguaje y a comprenderlo. El símbolo, el gesto, el color, la música, el lenguaje corporal adquieren un valor distinto. La danza implica un retorno a la magia y poder del mito, el símbolo y la metáfora, que es lo que la individualidad y colectividad necesita para habitar nuevamente la profundidad y la poesía. La importancia de esto consiste en que en la medida, en que el ser humano amplifica su sensibilidad y su capacidad para leer desde el símbolo y la metáfora, no sólo amplifica su inteligencia, sino que también opta por caminos distintos para la satisfacción de sus necesidades a los planteados por el sistema patológico que nos gobierna. La danza es un elemento esencial para retornar a esa experiencia corporal atravesada por el símbolo, la poesía y la sensibilidad, de un cuerpo que posibilita el ser-en-el-mundo libre.

El retorno a lo sagrado, a la memoria y a la conexión con la tierra que posibilita la danza contemporánea genera un re-vivir, re-habitar, re-valorar el cuerpo, la tierra y la naturaleza, y este es un aporte valiosísimo a la situación actual del mundo y de Colombia en donde la pérdida de la conciencia de la esencia sagrada de la vida ha llevado a que ésta se pueda comerciar, eliminar, violentar y abandonar.

Es de vital importancia el comprender y reconocer plenamente la naturaleza corpórea de la existencia humana, teniendo presente que toda práctica corporal deviene en una práctica existencial y que dependiendo de la naturaleza y características propias de dicha práctica son el tipo de movilizaciones y construcciones. En el caso específico de la danza contemporánea ésta se constituye en un vehículo de autorrealización, sanación, cierre gestáltico y de cambio terapéutico. Es importante esta noción, para observar de un modo amplio las resonancias e implicaciones que otro tipo de prácticas corporales implican en los seres humanos; aquellas prácticas que cosifican el cuerpo, lo desligan de su unidad con el todo y lo retiran de su dimensión sacra pueden estar generando más estragos de los que a primera vista parece.

Esta investigación enriqueció la visión holística, integradora y compleja del ser humano abordada desde la psicoterapia humanista. Se hace necesario que esta comprensión fenomenológica del cuerpo-alma como unidad se tenga presente en la psicología y en los procesos terapéuticos, pues al desligar el cuerpo, de la mente y del alma del consultante con terapias puramente racionales que no implican a la corporeidad se contribuye a la escisión del *sí mismo*. Escisión que de intensificarse deviene en dificultades en el proceso de contacto existencial, y que a nivel social contribuye a la violencia: en tanto que el rechazo del cuerpo, el no reconocimiento de su existencia o su existencia cosificada implica tanto una desconexión con los procesos y realidades internas, como una negación de los procesos del otro, en esa medida, el otro se desconoce, se deslegitima, se rechaza, se violenta. La danza constituye un medio para retornar a una vivencia plena y sagrada del cuerpo, permite volver a concebir un cuerpo-templo que se cuida, se respeta y no se mata.

Esta investigación enriqueció los puentes de comunicación entre Artes y Ciencias: la Danza y la psicología, una acción pionera en la región que se espera continúe con trabajos posteriores de estudiantes de la Universidad y del Departamento, teniendo en cuenta el valioso papel del arte como camino hacia la sanación, la movilización y la transformación de las sociedades.

Se aplaude la posición de la Universidad de Nariño al ofrecer este tipo de procesos transformadores en la comunidad universitaria y se insta a continuar con ellos, fortaleciéndolos y posicionándolos teniendo en cuenta el valioso aporte que realizan a las dimensiones más profundas del ser humano.

Se espera que la sociedad Colombiana logre reconocer a la danza como un vehículo de realización personal, profesional/vocacional y económico y a los artistas como agentes activos de transformación cultural, social y humana, teniendo en cuenta que danzar-en-el-mundo se convierte en su manera particular de existir y de ser-en-el-mundo.

REFERENCIAS

- Aguirre, A. (1997). *Etnografía, metodología cualitativa en la investigación sociocultural*. Colombia: Alfa Omega Colombiana SA
- Barba, E y Savarese, N. (2007). *El arte secreta del actor, diccionario de antropología teatral*. México: Alarcos.
- Campbell, J. (1991). *El poder del mito*. Barcelona: Emecé
- Castañeda, G. (2009). *Vivencia de prácticas corporales artísticas: allegar-se al cuerpo vivido desde las expresiones dancísticas*. Tesis de Maestría para obtener el título de Magíster en Motricidad y Desarrollo Humano, no publicada, Universidad de Antioquia, Colombia. Recuperado el 1 de Abril de 2011 de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/153-vivencia.pdf>
- Colegio Colombiano de Psicólogos (2006). *Código Deontológico y Bioético para el ejercicio de la profesión de Psicología*. Bogotá, Colombia.
- Costa, M. (2006). *La propuesta Merleau-Ponty y el dualismo mente/cuerpo en la tradición filosófica*. A parte Rei vol. 47, Revista de Filosofía, recuperado el 10 de abril de 2011 de: <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/malena47.pdf>
- Ginger, S y Ginger, A. (1993). *La Gestalt: una terapia de contacto*. México D.F: Manual Moderno
- Graham, M. (1995). *La memoria ancestral*. Barcelona: Circe
- Grotowski, J. (1971) *Hacia un teatro pobre*. Mexico: Siglo veintiuno SA
- Guber, R. (2001). *La Etnografía: método, campo y reflexividad, enciclopedia latinoamericana de sociocultura y comunicación*. Bogotá: Norma
- Jaimes, S y Noriega, Z. (2006). *Z. La poética de los cuerpos, las acciones de los cuerpos*. Revista digital el cuerpo spin. Recuperado el 10 de febrero de 2013 de <http://www.elcuerpoespin.net/revista-digital/performance/la-poetica-de-los-cuerpos-las-acciones-de-los-cuerpos>

- Kepner, J. (2011). *Proceso corporal, un enfoque Gestalt para el trabajo en psicoterapia*. México: Manual Moderno
- Larios, V. (2008) *De la fenomenología de la carne a la Carne de la fenomenología: En torno a las críticas de Michel Henry a Merleau-Ponty*. Resumen de ponencia Coloquio Internacional Merleau Ponty Viviente. Morelia, México, Recuperado el 6 de Agosto de 2012 de ramos.filos.umich.mx /coloquio_ponty/.../vanessa_larios-ES.doc
- Latner, J. (2004). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- López, H. (2007). *Investigación cualitativa y participativa un enfoque histórico-hermenéutico y crítico-social en psicología y educación ambiental*. Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana. [Versión electrónica], disponible en http://eav.upb.edu.co/banco/files/investigacionpsicologiayeducacionambiental_0.pd
- Lozano, F (2010). *La ciudad danzada, Tránsitos de la investigación en danza*. Bogotá: Secretaria de Cultura
- Martínez, M. (1989). *Comportamiento Humano: nuevos métodos de investigación*. México: Trillas.
- Maslow, A. (1991). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas
- Monsalve, C. (2009). *El cuerpo que siente: una vivencia consciente del cuerpo a través de elementos de la conciencia por el movimiento del método Feldenkrais, en el laboratorio Cuerpo, sensación y movimiento del Parque Explora en la ciudad de Medellín*. Investigación no publicada, Universidad de Antioquia Medellín, Colombia
- Nachmanovitch, S. (2003). *Free play, la improvisación en la vida y en el arte*. Buenos Aires: Paidós
- Panhofer, H. (2005). *El cuerpo en psicoterapia: teoría y práctica de la danza movimiento terapia*. España: Gedisa
- Pérez, C. (2008). *Proposiciones en torno a la historia de la danza*. Santiago de Chile: Lomediciones.
- Pico, W. (2007). *Wilson Pico 40 años en escena*. Ecuador: Casa de la Cultura Ecuatoriana.
- Restrepo A. (2009). *Cuerpo: Territorio de la vida, desde la cuna hasta la tumba*. Ponencia X Foro internacional de educación inicial de Medellín. Disponible en

http://www.comfenalcoantioquia.com/Portals/descargables/pdf/educacion/Cuerpo_Cuna_y_Tumba-Alvaro_Restrepo.pdf

Restrepo, A. (2004). *Mi cuerpo encuentra su voz y el artista su Camino*. Ensayo recuperado el 20 de Marzo de 2013 de http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/

[params/title/cuerpo-encuentra-voz-artista-camino/id/55726065.html](http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/cuerpo-encuentra-voz-artista-camino/id/55726065.html)

Quitman, H. (1989). *Psicología Humanística*. Barcelona: Herder.

Sassenfeld, A. (2004). *La resistencia y los mecanismos de la neurosis en psicoterapia gestáltica*, versión electrónica http://www.facso.uchile.cl/psicologia/caps/docs/La_resistencia_y_los_mecanismos_de_la_neurosis_en_la_terapia_gestaltica.pdf

Torres, A. (2006). *Estrategias y técnicas de investigación cualitativa*. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas UNAD. Pasto, Colombia.

Valles, M. (1999). *Técnicas cualitativas de investigación social, reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: Síntesis SA.

Zinker, J. (2003). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Buenos Aires: Paidós

ANEXOS

Anexo 1

GLOSARIO DE TERMINOS DE DANZA

Aprendizaje: Hace referencia al momento en el que llega una nueva coreografía al bailarín planteada por el coreógrafo, cargada de movimiento, lenguaje, sentido y emocionalidad. Y el bailarín la incorpora a su memoria y a su cuerpo, aprendiéndola inicialmente a partir del movimiento y el sentido que esta tiene.

Creación: Este proceso de gran complejidad y profundidad, se refiere a la posibilidad del bailarín de componer coreografías a partir de sus sensaciones y e ideas. Implica un profundo proceso de autodescubrimiento puesto de devela lo que hay en cada bailarín. El bailarín se encuentra con su potencial creativo.

Calidades de movimiento: dinámica o forma de manifestar el movimiento teniendo en cuenta: peso, espacio, tiempo y flujo de tensión muscular.

Calidad de movimiento atacado: Movimientos rápidos, ligeros, enérgicos, fuertes.

Calidad de movimiento fluido: movimiento ligero, rápido o lento, sin tensión muscular.

Calidad de movimiento suspendido: movimiento lento, con alta tensión muscular, y peso.

Cambio de niveles: acción de cambiar de un nivel de ubicación del cuerpo con respecto a la tierra a otro.

Cadenas musculares: Disposición corporal que tras un movimiento constante adquiere el cuerpo para reaccionar y actuar.

Contagio kinestésico: capacidad del cuerpo de transmitir mediante el movimiento una sensación puramente física y cinética son elementos cruciales para el aprendizaje de la danza.

Coreógrafo: Director y creador de las obras de danza, es quien estructura toda la propuesta a nivel conceptual y de movimiento.

Disposición de la energía: Posibilidad de regular la energía corporal para el entrenamiento y la presentación.

Escenario – estar-en-escena, Función, presentación: todos estos términos son sinónimos y hacen referencia al momento en el que el bailarín se presenta frente al público con la propuesta artística.

Espirales: giros con el cuerpo que implican torsión en alguna parte de él y que dan la imagen de un espiral.

Ensayo: Momento de aprendizaje y de preparación de la muestra, en donde se aprende técnica y se hace el montaje de la coreografía

Explorar con el cuerpo: Proceso mediante el cual, el bailarín empieza a moverse y busca nuevas formas de movimiento.

Frase de movimiento: sucesión de movimientos en la danza.

Giros: Acción de girar sobre distintos apoyos y niveles.

Interpretación: Este es un proceso activo en el que el bailarín incorpora a su corporalidad la coreografía y le da sentido a partir de lo planteado por el coreógrafo y del contenido que evoca en sí mismo la sucesión de movimientos. El bailarín no es un imitador, integra la coreografía y le da forma y sentido. Esta acción se da durante los ensayos y principalmente en las presentaciones.

Interprete: este es un rol en la danza que implica encarnar las coreografías planteadas por el coreógrafo.

Improvisación: es una herramienta vivencial mediante la cual se busca formas de producción de material escénico. Resolviendo la escena de la forma más eficaz y honesta posible, a través de materiales previamente adquiridos (formación, entrenamientos, técnicas, experiencia de vida, imágenes, etc.). Improvisar es construir y demoler el cuerpo para encontrar nuevas maneras de responder en el acto creativo, de comunicar, de bailar. Actuar habitando el aquí y ahora del momento.

Investigación corporal en danza: Proceso de investigación distinto a la investigación científica que implica indagar en la corporalidad, el gesto encaminado a la creación de una técnica o estilo, al montaje de una obra.

Montaje: proceso mediante el cual el coreógrafo estructura con los bailarines la propuesta artística.

Niveles: posibilidades de ubicación del cuerpo con respecto a la tierra, determinados por la cercanía del centro del cuerpo al suelo.

Nivel Alto: Trabajo realizado con el cuerpo en posición vertical, que mantiene el centro del bailarín lo más lejos posible de la tierra. Implica saltos giros, ejercicios de equilibrio.

Nivel Bajo, Trabajo de piso: este trabajo corporal implica movimientos en el suelo de desplazamiento, deslizamiento entre otras, procurando de mantener siempre un contacto y una cercanía amplia con el piso.

Posiciones en la danza clásica: el conocimiento de la técnica de la danza clásica ayuda al bailarín contemporáneo a su alineación corporal.

Primera posición: posición básica de la danza clásica en la que los talones se tocan, con las puntas hacia afuera formando (en lo posible) una línea recta. Las rodillas deben apuntar donde apunten las puntas de los pies y los brazos van delante del cuerpo en forma redondeada, como si se estuviera sosteniendo una pelota grande con las manos a la altura del ombligo.

Quinta posición: posición básica de la danza clásica en la que se cierran los pies dejando un pie delante del otro. Poniendo el talón en la punta de un pie y viceversa. Es muy difícil y se utiliza todo el tiempo en todos los pasos de la Danza Clásica. Requiere de mucha rotación y equilibrio. Los brazos van en forma de "corona" sobre la cabeza.

Rotaciones de piernas: Movimiento que implica rotar la articulación coxofemoral hacia afuera.

Trabajo de contacto: Movimiento corporal en la danza que implica el contacto corporal entre cuerpos distintos. Implica acciones como cargar, mover, abrazar, etc.

Anexo 2: Revisión de Expertos

San Juan de Pasto, 25 de Enero de 2012

Señor

Andrés Alarcón

Maestro en Artes escénicas con énfasis en Danza Contemporánea

Cordial Saludo

El proyecto de grado titulado “Danzar-en-el-mundo: el *sí mismo* en movimiento”, busca aproximarse desde el paradigma fenomenológico de la psicoterapia Gestalt a la realidad de tres bailarines de Danza contemporánea, y ahondar en el **acontecer de sí mismos a partir de la danza** desde la experiencia que viven con *sí mismos*, con su cuerpo, con el otro bailarín, con el público y con su vida.

Teniendo en cuenta que este proyecto será abordado desde un paradigma de **Investigación Cualitativo Fenomenológico**, y desde un Método de **Estudio de Caso Tipo Etnográfico**. Se ha planteado como una de las técnicas principales de recolección de información la ENTREVISTA A PROFUNDIDAD de tipo SEMIESTRUCTURADO.

Requerimos de su ayuda como experto en materia de Danza Contemporánea para ayudarnos a revisar las preguntas que se han planteado para las entrevistas a los bailarines. La revisión de cada pregunta debe hacerse de acuerdo a 3 criterios:

PERTINENCIA: es decir que la pregunta CORRESPONDA al objetivo y a la categoría que se busca indagar, que pregunte lo que debe preguntar.

CLARIDAD: Es decir que la pregunta sea entendible, coherente, y bien redactada.

UNIDIMENSIONALIDAD: que la pregunta mida sólo un factor o categoría. Que pregunte sobre un tema a la vez.

A continuación se presentan las preguntas de la entrevista a profundidad organizadas de acuerdo a los objetivos específicos y las subcategorías que se derivan de estos. Usted apreciado experto debe revisar las preguntas evaluando si son PERTINENTES, CLARAS y UNIDIMENSIONALES.

POR FAVOR ESCRIBIR en cada casilla \surd si la pregunta CUMPLE con el criterio y **X** si NO lo cumple.

MUCHAS GRACIAS!!

Anexo 3: Revisión de Expertos

PREGUNTAS ENTREVISTAS

		Pertinencia	Claridad	Unidimensionalidad
	OBJETIVO 1: Develar los modos del sí mismo de los bailarines: "yo", "ello" y "personalidad" que emergen a partir de la Danza Contemporánea			
1	Cómo vives y Qué significa para ti la danza? Y la danza contemporánea?			
2	Qué sientes al danzar?			
	MODO ELLO:			
3	Qué sensaciones corporales percibes al danzar?			
4	Con qué calidad de movimiento te sientes más cómodo al danzar? Por qué?			
5	En cuanto a movimientos en la danza, cuáles prefieres? (saltos, giros, trabajo de piso, elongación etc?)			
6	Existe alguna calidad de movimiento y/o movimientos que te hayan presentado dificultad o disgusto? O que hayas preferido evitar?			
7	Desde la sensación corporal; qué experimentas al momento de APRENDER nuevos movimientos?			
8	Desde la sensación corporal; qué experimentas al momento de CREAR nuevos movimientos?			
9	Desde la sensación corporal; qué experimentas al momento de INTERPRETAR en ensayos y presentaciones los movimientos que has aprendido y creado?			
10	Al momento de APRENDER nuevos movimientos emergen pensamientos e ideas por tu cabeza? Cuáles?			
11	Al momento de CREAR nuevos movimientos emergen pensamientos e ideas por tu cabeza? Cuáles?			
12	Al momento de DANZAR en ensayos y presentaciones los movimientos que has aprendido y creado, emergen pensamientos e ideas por tu cabeza? Cuáles??			
13	Por qué es importante la conciencia corporal en el bailarín?			
14	De qué manera la práctica de la danza contemporánea ha influido sobre lo que piensas y sientes de ti mismo?			
		PERTINENCIA	CLARIDAD	UNIDIMENSIONALIDAD
	OBJETIVO 2: Analizar los principales mecanismos de evasión al contacto que emergen en de la Danza Contemporánea			
15	Ante cuáles dificultades te encuentras en el momento del APRENDIZAJE de nuevas coreografías?			
16	Ante cuáles dificultades te encuentras en el momento de la			

	REALIZACIÓN E INTERPRETACIÓN de la coreografía?			
17	Ante cuáles dificultades te encuentras en el momento de la CREACIÓN de coreografías?			
18	Has reconocido al momento de danzar, aspectos mentales o corporales que te perturban, limitan? Cuáles son? cómo se han manifestado?			
19	Crees que estos aspectos que te perturban o limitan se ven reflejados en tu danza? Cómo?			
20	Existen ideas sobre ti mismo o los otros que hayan emergido en algún momento de la danza y que identifiques como un aspecto que pueda limitar la experiencia plena de la danza? Cuáles?			
21	Cuál es el papel de la danza contemporánea en la experiencia de emociones como, el miedo, el dolor, la tristeza, la soledad, el deseo...?			
		PERTINENCIA	CLARIDAD	UNIDIMENSIONALIDAD
	OBJETIVO 3: Desentrañar el significado del cuerpo para los bailarines			
22	Para ti, qué es el cuerpo? Que significa?			
23	Para ti, qué es el cuerpo en el danzar? Que significa?			
24	Cómo conectas tu corporalidad con el resto de tu ser a través de la danza?			
25	Qué relación establece el bailarín con su cuerpo?			
26	Antes de incursionar en la danza cómo era tu relación con el cuerpo?			
27	Crees que esta relación es diferente a la que establece otro ser humano que no es bailarín?			
	MOVIMIENTO CORPORAL:			
28	Qué es, qué significa el movimiento corporal en la danza?			
29	Qué experimentas a partir del movimiento corporal?			
30	Qué expresas a través del movimiento corporal en la Danza?			
		PERTINENCIA	CLARIDAD	UNIDIMENSIONALIDAD
	OBJETIVO 4: Significar la relación “bailarín-bailarín”, “bailarín-director”, “bailarín-publico” en la Danza Contemporánea (relación organismo- ambiente)			
	BAILARIN – BAILARIN			

31	Cuando danzas, cómo es tu relación con el otro bailarín? Que sensaciones te genera su presencia en el acto de danzar			
32	Cómo percibes la danza grupal? Qué sensaciones te genera?			
33	Cómo percibes la danza en solitario? Qué sensaciones te produce?			
	BAILARIN – COREOGRAFO			
34	Cómo es tu relación como bailarín con el director y Coreógrafo?			
35	Cómo es la relación del bailarín con la coreografía? Cómo sientes la coreografía que interpretas?			
36	Cambia de algún modo la coreografía cuando es interpretada por el bailarín?			
	BAILARIN – PÚBLICO			
37	Cuando danzas qué sensaciones experimentas en el contacto con el público?			
38	Cuando danzas, cómo te sientes al ser observado?			
39	Que diferencias percibes entre bailar en un ensayo y bailar en una presentación?			
		PERTINENCIA	CLARIDAD	UNIDIMENSIONALIDAD
	OBJETIVO 5: Re-conocer como el Bailarín integra a su “ser-corporal-en-el-mundo” la experiencia vivida a partir de la Danza Contemporánea			
40	Cómo se constituye el danzar en una obra de arte?			
41	De qué manera simbolizas la danza en tu vida? Cómo se representa tu vida en la danza?			
42	Cómo aporta la Danza Contemporánea al crecimiento personal del bailarín?			
43	Cómo ayuda a la resolución de conflictos internos?			
44	Qué ha implicado para ti la danza contemporánea en el ámbito corporal, emocional, mental, existencial?			

OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

Anexo 4: Matriz de Categorización de los Objetivos

OBJETIVO GENERAL Comprender el ACONTECER del “ser-corporal-en-el-mundo” en la práctica de la Danza Contemporánea en bailarines del grupo Teluria Danza de la Universidad de Nariño

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CATEGORIA	SUBCATEGORIAS	PREGUNTAS ORIENTADORAS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Develar las sensaciones generadas por la experiencia corporal de la danza contemporánea en el <i>sí mismo</i> y los principales mecanismos de evasión al contacto que emergen	Sensaciones al danzar -Momentos de la Danza: Mecanismos de Evasión al contacto	Aprendizaje Interpretación Creación Introyección -Proyección -Retroflexión	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qué sensaciones experimentan los bailarines al danzar? 2. Que sensaciones experimentan los bailarines en el momento del APRENDIZAJE? 3. Que sensaciones experimentan los bailarines en el momento de la CREACIÓN? 4. Que sensaciones experimentan los bailarines en el momento de la INTERPRETACIÓN? 5. Ante que dificultades mentales o corporales se encuentran los bailarines en la danza? 6. Ante cuáles dificultades se encuentran los bailarines en el momento del APRENDIZAJE de nuevas coreografías? 7. Ante cuáles dificultades se encuentran los bailarines en el momento de la REALIZACIÓN E INTERPRETACIÓN de la coreografía? 8. Ante cuáles dificultades se encuentran los bailarines en el momento de la CREACIÓN de coreografías? 9. Cómo se reflejan estos aspectos que perturban o limitan al bailarín en la danza? 10. Qué ideas surgen en el momento de la danza que puedan limitar la experiencia plena de la danza? 	Historia de vida Observación participante Entrevista Semi estructurada

Desentrañar el significado y la relación que desde su "ser-corporal-en-el-mundo" los bailarines establecen con el cuerpo y el movimiento corporal	Significado del cuerpo y el movimiento corporal para los bailarines Relación con el cuerpo y el movimiento corporal que establecen los bailarines	del el cuerpo el el cuerpo los el movimiento corporal el el cuerpo que el movimiento corporal		<ul style="list-style-type: none"> 1. Para ti, qué es el cuerpo? Qué significa? 2. Para ti, qué es el cuerpo en el danzar? Qué significa? 3. Qué relación establece el bailarín con su cuerpo? 4. Qué significa para el bailarín el movimiento corporal en la danza? 5. Que movimientos y calidades de movimiento prefieren los bailarines? 6. Que movimientos y calidades de movimiento evitan o se les dificultan a los bailarines? 7. Qué relación tienen estos movimientos preferidos y evitados por los bailarines con su forma de moverse en el mundo y su historia corporal? 	Historia de vida Observación participante Entrevista Semi estructurada
Comprender la relación "bailarín-bailarín", "bailarín-director", "bailarín-público" en la Danza Contemporánea (relación organismo-ambiente)	Relación Organismo-Ambiente en la danza	<p>Bailarín-Bailarín</p> <p>Bailarín-Coreógrafo</p> <p>Bailarín – Público</p>		<ul style="list-style-type: none"> 1. Cómo es la relación que establece el bailarín con los otros bailarines en el momento de la danza 2. Qué sensaciones genera el danzar con otras personas? 3. Que sensaciones genera el danzar solo en escena? 4. Cuál es el papel del coreógrafo en la danza? 5. Cómo es relación que se establece entre el bailarín y el director - coreógrafo? 6. Qué implica para el bailarín ejecutar una coreografía que no es de su autoría, que ha sido creada por un coreógrafo? 7. Qué relación se establece entre el bailarín y el público? 8. Qué sensaciones experimenta el bailarín al danzar en contacto con el público? 	Historia de vida Observación participante Entrevista Semi estructurada

<p>Re-conocer como el Bailarín integra a su “ser-corporal-en-el-mundo” la experiencia vivida a partir de la Danza Contemporánea</p>	<p>Integración de la Experiencia de la Danza</p>	<p>Aportes de la danza contemporánea a la vida</p>	<p>1. Qué aportes brinda la danza contemporánea? 2. De qué manera simboliza el bailarín la danza en su vida? 2. Cómo se representa la vida en la danza? 3. Cómo se proyección de los bailarines en cuanto a la danza?</p>	<p>Historia de vida</p>
		<p>Símbolo de la danza y de la vida</p>		<p>Entrevista Semi estructurada</p>
		<p>Representación de la vida en la danza</p>		
		<p>Proyección de los bailarines</p>		

Anexo 5:

**EJEMPLO DE MATRIZ DE TRIANGULACION DE INFORMACION
NECTARIO (B1)**

OBJETIVO GENERAL Comprender el ACONTECER del “ser-corporal-en-el-mundo” generado a partir de la práctica de la Danza Contemporánea en bailarines del grupo Teluria Danza de la Universidad de Nariño

OBJETIVO 1: Reconocer como se vivencia la experiencia corporal de la danza contemporánea desde el *sí mismo*

CATEGORIA I: Experiencia del *sí mismo* en la danza

SUBCATEGORIA 1: Momentos de Aprendizaje, Interpretación y Creación de la Danza

PREGUNTAS ORIENTADORAS	OBSERVACION	ENTREVISTA	HISTORIA DE VIDA	SINTESIS
1. Qué sensaciones experimentan los bailarines al danzar?	En b1 se evidencia una sensación de goce y disfrute al momento de bailar, muestra una expresión en su rostro de concentración y atención. Se nota que se	La sensación varía de acuerdo al momento. La primera sensación que le llega a B1 es la emoción por sentir su cuerpo en movimiento. También una sensación de liberar y proyectar la energía desde su cuerpo hacia el exterior como si de su cuerpo salieran rayos. El cuerpo en B1 no se percibe como esa masa corporal sino que se siente	B1 comenta que desde niño sentía regocijo con las sensaciones corporales sintiéndose muy contento y seguro al bailar.	Las sensaciones de B1 pueden variar de acuerdo al momento, una de las sensaciones más fuertes y frecuentes es la de regocijo, de liberación, de proyección de energía, vivenciando un cuerpo abierto y fundido con el espacio, sintiéndose un ser que es parte del todo, y que al danzar releja

concentra en el movimiento y dedica a este toda su atención.

que se difumina y se abre hacia el espacio, y esta sensación le hace conciente de esa relación con el entorno, el contexto y el todo, de modo que percibe que es posible que lo que está en su interior pueda ser reflejado al exterior.

su mundo interno. Esta es definida por B1 como una sensación de éxtasis que deriva en felicidad y plenitud cuando termina.

B1 muestra al terminar el ensayo una expresión tranquila, se cambia con calma.

Al terminar de danzar de acuerdo a la situación se sienten cosas diferentes.

2. Que sensaciones experimentan los bailarines en el momento de la CREACIÓN?

En B1 se evidencia mucha creatividad y naturalidad al momento de crear coreografías y proponer movimientos; su movimiento es orgánico y expresivo.

En el caso de B1 quien afirma que cuando baila busca hacer pocas marcaciones para permitirse improvisar y dejarse volar lo que le posibilita llegar al éxtasis, las principales sensaciones después de bailar es el sentirse en un estado de reposo y tranquilidad post éxtasis, en donde la experiencia vivida se queda en el cuerpo y lo alimenta. También una sensación de felicidad y plenitud al haber realizado la actividad que más le gusta sobre la cual no existe nada más importante.

Para B1 la creación es el momento más hermoso, el cual ha sido muy introspectivo y ha venido a descubrir lo que él es. En éste él siempre parte de lo que tiene y lo que quiere entregar al otro, en donde es indispensable entregar algo honesto y que genere belleza, conocimiento o reflexión. En esta se genera un goce maravilloso a partir de la improvisación que lleva a B1 a un momento de oración que lo conecta con Dios, la naturaleza, los elementos y el amor universal. Este momento de oración lleva a B1 a llorar de alegría y a comprender que la danza es su razón de estar en el mundo, en la vida y con y para el otro, y que si no la realizara se sentiría incompleto, vacío, deshonesto y desagradecido con un don que le ha dado la vida y que debe ofrecer a los demás.

B1 cuenta que cuando era niño sentía un deleite al bailar y presentarse; sentía que tenía muchas capacidades, las profesoras le pedían que tienda a ir con mis compañeros puesto que tendía a ser muy expresivo y se desigualaba del resto.

La creación siempre ha sido un área muy fuerte en B1, desde niño buscaba crear y ha ganado varios reconocimientos. La creación para B1 es un momento de oración, de goce, de conexión con Dios, con la naturaleza y el amor universal; Siempre muy introspectiva le ha llevado a autodescribirse y a buscar entregar al otro algo honesto, que genere belleza, conocimiento y reflexión. La creación le ha llevado a descubrir a B1 que la danza es su razón de estar en el mundo y de estar con y para el otro. Danzar es su manera de ser agradecido con el don que le ha dado la vida, ofreciéndolo a los demás.
