

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Artes

Carrera de Artes Escénicas

Entre la rigidez y lo maleable: el tránsito hacia un entrenamiento corporal consciente


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Artes Escénicas

Autor:

Diego Enrique Pizarro Rosas

Director:

Fidel Ernesto Ortiz Mosquera

ORCID:  0000-0002-9178-8774

Cuenca, Ecuador

2025-11-24

Resumen

La presente tesis hace un estudio sobre la manera en que las diferentes miradas sobre la pedagogía de la danza pueden construir una mirada sobre el proceso de aprendizaje. En la danza, de cualquier tipo, la conciencia corporal es el elemento esencial para transmitir el conocimiento hacia el estudiante, puesto que el conocimiento es su propio instrumento de trabajo – el cuerpo – es imprescindible para el cumplimiento de la experiencia de aprendizaje. En este estudio, será relevante considerar las técnicas dancísticas tradicionales, mismas que suelen automatizar la repetición mecánica y la construcción de un ideal de cuerpo y del movimiento. A través de una revisión teórica y procesal de la experiencia del autor, se analizarán tres momentos fundamentales en su experiencia de aprendizaje: la reproducción del patrón ideal, el conflicto que produjo la experiencia somática nueva y la duda sobre lo aprendido anteriormente; finalmente, la integración de ambos, de manera inconsciente -en un inicio- y de manera consciente al final. Estos tres momentos o estados del aprendizaje permitirán entender la particularidad de cada vivencia dicente y darle el valor apropiado a cada uno, sin desmerecer su importancia.

Palabras clave del autor: conciencia corporal, rigidez corporal, maleabilidad corporal, biomecánica, propiocepción, baile deportivo, ballet clásico



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

This thesis studies how different perspectives on dance pedagogy can construct a perspective on the learning process. In dance, of any kind, body awareness is essential for transmitting knowledge to the student, since knowledge of one's own working instrument—the body—is essential for the fulfillment of the learning experience. In this study, it will be relevant to consider traditional dance techniques, which tend to automate mechanical repetition and the construction of an ideal of body and movement. Through a theoretical and procedural review of the author's experience, three fundamental moments in his learning experience will be analyzed: the reproduction of the ideal pattern; the conflict produced by the new somatic experience; and the doubt about what was previously learned; finally, the integration of both, unconsciously at the beginning and consciously at the end. These three moments or stages of learning will allow us to understand the particularity of each learning experience and give each one its appropriate value, without diminishing its importance.

Author Keywords: body awareness, body rigidity, body malleability, biomechanics, somatic techniques, proprioception, dance sport, classical ballet



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Introducción	7
Capítulo I	8
La Educación Tradicional en Danza	8
1.1. La Danza Clásica: su Huella en la Corporalidad Universal del Bailarín	10
1.2.1 Escuela Francesa	12
1.2.2 Escuela Italiana	14
1.2.3 Escuela Rusa	16
1.2.4 Escuela Cubana	17
1.3. El Ballroom Dance (Bailes de Salón)	20
1.3.1 Contextualización Histórica del Baile Deportivo	21
1.3.2 Categorías, Etilos y Ritmos Principales del Baile Deportivo	22
Capítulo II	29
La Danza Contemporánea y las Técnicas Somáticas	29
2.1. Fundamentos e Historia de la Educación Somática	32
2.1.1. La Ideokinesis de Mabel Todd	35
2.1.2. El Análisis de Movimiento de Rudolf Laban	37
2.2. Las Miradas Renovadas Sobre la Práctica de Movimiento	39
2.2.1. Método Alexander	40
2.2.2. Body-mind Centering (BMC)	41
2.2.3. Método Feldenkrais	43
Capítulo III	45
Análisis del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en la Carrera de Artes Escénicas	45
3.1. El Encuentro con el Nuevo Territorio Cinético: la Duda y la Incertidumbre de lo Aprendido Previamente	46
3.2. La revalorización del movimiento: segundo momento de conciliación con la nueva mirada sobre la danza	48
3.3. Integración y Reconocimiento: Tercer Momento de Filiación Cinética y Revalorización de Toda la Práctica Dancística	51
Conclusiones	54
Referencias	56
Anexos	60

Dedicatoria

Esta tesis quiero dedicarle en primer lugar a Dios quien ha permitido brindarme la salud, la determinación y oportunidad para culminar este proceso de titulación, a mis padres que nunca desistieron de motivarme y reiterar mis capacidades, a mi esposa e hija que son mi motivación diaria, el motor de mi vida, mi todo. Mi familia, son y somos un soporte conjunto, a todos quienes de una manera u otra contribuyeron para el logro de este objetivo tan importante.

Agradecimiento

Cómo no agradecer a la vida por los caminos, por las decisiones, por los tiempos, cómo no agradecer a Dios por las oportunidades, tantas, las he acogido todas ellas con profunda reflexión, con profundo agradecimiento, desaprovecharlas sería cegarme a su inmenso amor. Por ello mi ideal recíproco es actuar a medida de un gran profesional pero sobre todo de una gran persona; cómo no agradecer a mis padres que han esperado tanto este momento, cómo no agradecer su anhelo por un futuro grandioso para mí, sus consejos, su ayuda que han sido inmensos, gracias; agradezco a los amores de mi vida, mi esposa y mi hija quienes han motivado cada paso, cada esfuerzo; cada día, nunca he crecido y me he construido tanto en mi vida como a su lado, con su ayuda, con su paciencia y sobre todo amor, han hecho de mí un hombre, un padre y ahora un profesional, nunca se vayan de mi lado, gracias de verdad. A mi familia, a mi hermana y sobrino Martín, a todos mis maestros quienes dejaron huella e instauraron conciencia y reflexión a mi vida y a Ernesto Ortiz por su guía y profesionalismo, sin duda su trabajo y enseñanzas marcó mucho en mi proceso universitario, todos esos momentos los recuerdo y recordaré siempre con mucho cariño, sus clases fueron espacios de nuevos comienzos, gracias por ese ejemplo de buena enseñanza.

Introducción

La presente investigación se enmarca dentro del campo de las Artes Escénicas, concretamente en la danza contemporánea, el paso entre la rigidez y la maleabilidad corporal, gracias al tránsito de un entrenamiento consciente. Plantear esta propuesta es permitir innovar los métodos de entrenamiento, aportando con estrategias pedagógicas que potencien la formación integral del bailarín/intérprete e incluso para cualquier docente involucrado en el desarrollo de un entrenamiento más consciente.

Transitar por este proceso refleja una transformación en cómo se percibe, se entiende y se relaciona el cuerpo ante la información; es pasar por una visión y hábito mecanizado/autoritario a una perspectiva integradora y sensible.

La rigidez, entendida como la imposición de normas estrictas y repetitivas que por mucho tiempo fue usada como base y método tradicional de entrenamiento; sin embargo, esta rigidez puede limitar no sólo el rendimiento físico sino también la conexión interna, es decir la reflexión y la conciencia.

La educación tradicional de la danza se enmarca dentro de un patrón fijo donde el estudiante aprende, domina y reproduce, es decir mimetiza, repite e imita, se quiere decir con esto que sostiene un modelo pedagógico conductista, que se considera como un lugar de resistencia, cegador a los procesos creativos y a una posible transformación.

Por otro lado, la maleabilidad representa aquella capacidad adaptativa, de escucha y respuesta a las necesidades corporales, todo lo realiza de manera consciente y en respuesta a un equilibrio dinámico e integrador. Con este contexto el entrenamiento corporal consciente emerge como una propuesta que invita a redescubrir el cuerpo dentro de un espacio de experiencia y autoconocimiento. Una respuesta a la necesidad de integrar y equilibrar la exigencia técnica con el bienestar físico y emocional del bailarín.

Amalgamar y potenciar los conocimientos adquiridos y nuevos es el ideal pedagógico y la danza contemporánea es la herramienta capaz de brindar este sentido integral; el uso de herramientas con prácticas reflexivas, un entrenamiento consciente y las técnicas somáticas que fundamentan su trabajo en la interconexión del cuerpo y la mente, generan y desarrollan esta propuesta, este tránsito hacia nuevos territorios cinéticos.

La conciencia corporal, lejos de ser una característica simple o transitoria, se instaura y se convierte en un factor indispensable dentro de la técnica somáticas, donde a través de él,

desarrollamos la observación, la respiración, la improvisación, la propiocepción y el reconocimiento. Estas técnicas somáticas como el Análisis del movimiento de Laban, la Ideokinesis, el método Alexander, el Feldenkrais, etc. buscan una conexión más profunda, una integración y armonización del conocimiento consciente del cuerpo.

En este marco conceptual, la presente tesis analizará ambos enfoques dirigidos en la formación del bailarín, así como la utilización de estrategias que ayuden al desarrollo y educación integral del estudiante/danzante; todas estas inclusivas y adaptadas a las capacidades individuales del alumno. Entendiendo el medio y contexto contemporáneo, el docente intervendrá y motivará con un mismo objetivo: la obtención de una adecuada práctica pedagógica en la danza, promoviendo el aprendizaje, considerando tanto la técnica como la creatividad; el conocimiento adquirido, como el nuevo a construir.

El presente trabajo de titulación analiza el tránsito del autor, desde una experiencia de aprendizaje rígida y autoritaria hacia una vivencia pedagógica en la que su individualidad corporal, mental y sensible fue considerada, para activar su capacidad creadora; el choque que representó este cambio y la integración final de ambas experiencias.

Capítulo I

La Educación Tradicional en Danza

La educación tradicional en danza, particularmente la danza clásica, fue un pilar fundamental dentro la formación dancística complementaria del autor de este trabajo de tesis. Su riguroso enfoque técnico y disciplinario aportó herramientas esenciales que marcaron un antecedente decisivo en el desarrollo corporal. Este método no solo construyó una base sólida en términos de postura y alineación, sino que también moldeó la capacidad en sentido de autocontrol y precisión en el movimiento. La incursión en la danza clásica surgió inicialmente por motivaciones relacionadas con el baile deportivo, una disciplina que, aunque enfocada en la competición, mantiene una estrecha relación con la danza clásica en aspectos técnicos, metodológicos y en su exigencia rigurosa.

El baile deportivo demanda características muy específicas —como la postura impecable, la línea estética, el dominio corporal y la disciplina mental— aspectos que el ballet también prioriza y cultiva con profundidad. Se empieza a comprender, entonces, que no se podría sostener la exigencia ni la normatividad propias del baile deportivo sin contar con una

formación sólida, fundamentada en las bases clásicas de la danza. Este entendimiento permitió y motivó a estudiar danza clásica con mayor dedicación, un proceso que no solo fortaleció el aspecto técnico y destreza corporal, sino que también logró potenciar significativamente el desempeño en el baile deportivo. La mejora en la calidad de movimiento resultó notable así como también en la expresión corporal, evidenciando que la danza clásica es un soporte imprescindible para alcanzar niveles superiores en otras disciplinas dancísticas que requieren precisión y rigor.

Además de la sólida formación técnica y disciplinaria aportada por la danza clásica y el baile deportivo, la incorporación de la danza contemporánea no parecía descabellada, esta se mostraba como un camino a enriquecer profundamente el proceso de formación dancística. A diferencia del rigor estructurado del ballet, la danza contemporánea ofrece un espacio para la exploración del movimiento desde una perspectiva más libre y orgánica, fomentando la creatividad, la expresión emocional y una conexión más íntima con el propio cuerpo.

En el marco tradicional de la experiencia educativa de danza, una clase es estructurada de acuerdo a unos objetivos o logros de aprendizaje que cada estudiante, idealmente, debe aprender y dominar –en un tiempo determinado – para avanzar en su formación como bailarín. La docencia en danza implica un amplio conocimiento del cuerpo y su anatomía, para facilitar el entendimiento del funcionamiento adecuado en la práctica diaria, así como un entendimiento de las formas en la que cada sujeto aprende y asume los conocimientos, para potenciar sus particularidades como artista.

Tradicionalmente la figura del maestro ha sido una que impone autoridad, disciplina y es objeto de admiración y respeto. Un modelo al que emular y una manera de aprender. En este sentido, la presencia del maestro históricamente ha determinado la relación del bailarín con su aprendizaje y con su corporalidad. En el presente capítulo abordaremos a la danza clásica desde una pedagogía tradicional, esta se refiere a la transmisión de conocimientos, habilidades y métodos contruidos desde los bailes cortesanos hasta el desarrollo de varias escuelas y métodos.

La danza clásica centra o fundamenta su enseñanza en el aprendizaje y repetición exhaustiva, en la imitación y la practica colectiva de formas y modelos de movimiento, que han desarrollado un lenguaje universal. La metodología de la danza clásica, tradicionalmente, se fundamenta en un sistema instruccional repetido, comandos directos, el docente ubicándose en frente y los estudiantes detrás, reproducen los movimientos, es decir imitan

imágenes que observan en el espejo, se acompaña de música y conteos previamente secuenciados en lugares específicos con condiciones y equipos apropiados.

A pesar de todo lo mencionado, es importante destacar que en la enseñanza de muchas danzas no viene mal en esta forma o metodología sistematizada pues tiene la particularidad de producir capacidad expresiva y presencia escénica en el alumno, mismas que salvaguardan o conservan la tradición y son portadoras de un saber que identifican plenamente una danza.

Entendemos entonces, que la manera más tradicional de aprender las danzas es mediante la imitación, concentrar su atención en reproducir espacial y temporalmente los modelos que se enseñan. Este proceso, en primera instancia, lograría una “automatización”, pero también se puede descentrar esta idea y generar otra forma de entenderla considerando el proceso y las características del alumnado; un planteamiento metodológico alternativo a la repetición en orden y analítico a las nuevas ideas propuestas; particularidad que analizaremos más adelante en esta tesis.

1.1. La Danza Clásica: su Huella en la Corporalidad Universal del Bailarín

La danza clásica ha marcado una huella profunda en la corporalidad del bailarín en todo el mundo, sus características como entrenamiento corporal se denotan por su rigurosidad y disciplina que transforma y educa a la vez, este cuerpo sistematizado se considera como herramienta de expresión y técnica, que siempre están siguiendo ideales estéticos y funcionales.

Esta disciplina clásica se consolidó a partir de un uso instrumental del cuerpo, un solo cuerpo en el cual la simetría, la ingravidez de los movimientos y la búsqueda de un ideal de belleza y perfección, permitieron que el cuerpo de este tipo de danza además se comprendiera como una máquina en función de determinadas leyes específicas; un cuerpo perfectamente ubicado en su eje, liviano, vertical, siempre abierto hacia el público, posición antinatural del mismo; un cuerpo, una compañía, una técnica, una coreografía, una puesta en escena, un vocabulario: todos ellos sin fallas en un espectáculo minuciosamente pensado y acabado. (Szperling, 2007, pág. 81)

El cuerpo es un lienzo, una memoria y un reproductor, siempre dispuesto al aprendizaje mediante la observación y mimesis del mensaje, durante muchos años y desde los orígenes de la danza misma, esta cualidad le permitió expresarse mediante movimientos, gestos y

sonidos, pero estas nociones la llevó a determinarse y reproducir los movimientos con un propósito de significación, es decir, ya no se danzaba únicamente desde los sentidos sino desde una intención definida, se convirtió en un lenguaje y obligó al cuerpo a sujetarse a una sucesión de pasos y poses, convirtiéndolo en un reproductor de ese lenguaje.

Es importante también mencionar que esta forma de danza está caracterizada por tener varios puntos importantes que la constituyen como, por ejemplo, una banda sonora, una coreografía; una escenografía y un cuerpo estéticamente trabajado –acondicionado físicamente– determinadas por un sistema de herramientas, ejercicios físicos, que ayudan a generar los movimientos y condiciones necesarios al bailarín y así proporcionar la estética idealizada.

En el Ballet profesional existe un solo modelo de cuerpo apto para su práctica, es decir, un cuerpo que responde a parámetros físicos y estéticos determinados y sobre el que podrán imprimirse las técnicas para el movimiento que los bailarines deben reproducir. Sin ese cuerpo dotado y un conjunto específico de condiciones anatómicas y biomecánicas, no se considera posible incorporar la técnica en su totalidad. (Martín-Sauceda, 2020-20221, pág. 12)

Concluyendo, la danza clásica marca una huella profunda en la corporalidad universal del bailarín, al construir un cuerpo moldeado por ideales estéticos y técnicos que han sido transmitidos y perfeccionados a lo largo de los siglos. Este proceso de disciplinamiento preciso y constante, que exige atención y dedicación para su reproducción; reconoce que a treves de la rigurosidad el bailarín acoge estas herramientas y se vuelve consciente de sus capacidades, limitaciones y potencialidades, Es decir, constituye una forma de conocimiento y experiencia corporal única, rígida pero que posiblemente encasilla.

1.2. Las Metodologías o “Escuelas” del Ballet:

La metodología de enseñanza clásica es un conjunto de herramientas, formas, métodos, técnicas y conocimientos diseñados para el aprendizaje, que se ejecuta de forma organizada y sistemática. Las escuelas del ballet clásico vienen llevando un sistema de enseñanza y entrenamiento, cada uno con características técnicas, patrones estéticos y pedagogías propias. Si bien es cierto, comparten una base común pero cada escuela marca una interpretación y matiz particular adaptada a su origen, época e identidad cultural.

A la hora de querer aprender este estilo de baile, debemos saber que no todos los métodos son iguales. Cada uno de ellos provienen de distintos lugares, regiones, lo que influye directamente en sus características y en la forma en cómo se enseñan e incluso practican. Los métodos de las mismas reflejan tradiciones culturales, influencias e incluso estilos propios que los vuelven únicos a pesar de verse asociados a una misma disciplina. En palabras de Guelbet (2021):

La manera individual de enseñar de cada maestro no puede denominarse como aplicación de una escuela, si no responde a las características que anteriormente han sido mencionadas para hablar de escuela. Al agregar una metodología determinada, se logra la unidad de escuela, que se caracteriza por la uniformidad de enseñanza y que al impregnar a los movimientos no sólo características técnicas, sino expresión artística, se convierte en arte. (GUEL BET, 2021, pág. 7).

En la actualidad, las escuelas más importantes son la francesa, la italiana, la rusa y la cubana, vamos a explicarlos con más detalle, sin embargo la relevancia a esta investigación y estudio pretende ayudar a explicar el aporte y herramienta que otorga esta vertiente a la formación del autor, sin lugar a duda representa parte de la formación complementaria del mismo pues esta técnica proporcionó una base sólida en términos de postura, alineación y control corporal, aspectos imprescindibles para desarrollar una técnica depurada y conocimiento para manejo de la misma.

1.2.1 Escuela Francesa

El ballet como se conoce en la historia de la danza nace en las cortes Italianas pero al pasar a Francia toma relevancia y carácter académico, a razón de ello la escuela francesa es reconocida como cuna del ballet clásico académico, es la escuela más antigua y prestigiosa del mundo de la danza, surgió en el siglo XVII en la corte del Luis XIV, bailarín conocido como el "Rey Sol" quien además fundó en 1661, la Académie Royale de Musique et de Danse en París, de la mano de Pierre Beauchamps, otro genio de la danza clásica, mismo que definió las cinco posiciones del ballet que hasta hoy en día se mantienen. Con el objetivo de establecer reglas y fijar técnicas, bases sólidas que impidiera que otros maestros maltratasen, Luis XIV fundó sobre la teoría y evolucionó la academia a la que hoy conocemos como la Ópera de Paris, este hecho fue en 1713 y formalizó este proceso junto a la dirección de Beauchamps,

Ambos trabajaron en un manual que recibió el nombre *Chorégraphie ou Art de Noter la Danse*, convirtiéndose este en el primer registro documental de pasos, figuras y signos demostrativos de esta danza; es decir fueron ya codificados y rápidamente traducidos al alemán e inglés. (...) “Otros escritos publicados por Raoul-Auger Feuillet y Louis Pécourt contribuirían, igualmente, a fijar el lenguaje coreográfico. Por esa razón, hasta la actualidad, en todo el mundo se nombran en francés los pasos y movimientos del ballet.” (samzarazua, 2019, párr 30)

Un dato no menos importante es que el cuerpo de baile de la academia estaba formado sólo por bailarines de género masculino, ellos se travestían con pelucas y máscaras cuando correspondía interpretar roles femeninos, pasó mucho tiempo para la integración de la figura femenina y se la detallará más adelante. Primero será bueno comentar que con la llegada de Luis XV al poder en los años 1715, cambiaría y se observaría un nuevo estilo artístico, más decorativo y erótico; en el siglo de las luces con una nueva burguesía aparecerían cambios constantes, en las costumbres y práctica del ballet.

La danza del siglo XVIII por otro lado, no dejaría la formalidad clásica, pero sí la solemnidad para considerar más la subjetividad, la exaltación de las emociones, la espontaneidad y la naturalidad, es un momento distintivo de la época pues el romanticismo comenzaba a golpear e influir. Un gran artista de ese entonces fue Jean Goeorges Noverre (1727-1810), este gran reformador de la danza, maestro y coreógrafo fue nombrado director de la academia y entre sus logros se le atribuyen la creación del ballet de acción o mejor conocida como pantomima, así como también la eliminación de pelucas y máscaras dentro de la escena.

Llega el romanticismo y como se menciona anteriormente la figura femenina reaparece, la bailarina con los estereotipos que conocemos: delgada, pálida, que viste frondosas faldas, exaltada de sentimientos en la interpretación; brilla y se consolida. El bailarín, por otro lado, en este punto toma un rol distinto, un papel secundario proporcionando asistencia y equilibrio a la danza en puntas de su pareja, la engrandece y acompaña.

Con el romanticismo la tarea pedagógica pasa a manos de los hombres que, aunque relegados de cierta manera de la escena, siguieron desenvolviéndose como directores,

coreógrafos y por supuesto como expectantes de la danza y crítica. Ya en el siglo XIX en Europa, el arte se volcó hacia el realismo, dejando atrás el lenguaje fantástico del romanticismo. El realismo en el ballet buscaba una representación más objetiva y naturalista de la vida. Se enfocó en la vida de la gente común, sus luchas y alegrías.

La Escuela Francesa se caracterizó por su elegancia, sutileza y suavidad, destacándose por una gracia muy particular en sus movimientos más que por la búsqueda de una técnica virtuosa. Su influencia se expandió por toda Europa, convirtiéndose en la cuna de la danza clásica en numerosos países. Si hablamos de un emblema de tradición y excelencia académica en la danza, es imprescindible mencionar el Ballet de la Ópera de París, la primera escuela oficial de baile fundada en el mundo. Esta institución no sólo instituyó el ballet como disciplina artística, sino que también sentó las bases y estableció una metodología rigurosa y depurada que aún hoy perdura. El legado, la historia y la influencia de la Escuela Francesa siguen siendo pilares fundamentales en la formación y evolución de la danza clásica a nivel mundial.

1.2.2 Escuela Italiana

La escuela italiana de ballet tiene sus raíces en el siglo XIX y fue consolidada por figuras clave como Carlo Blasis y Enrico Cecchetti. Blasis quien fue un gran bailarín, coreógrafo y teórico de la danza, direccionó la Academia de Baile Imperial de La Scala de Milán desde 1837 y fue donde, codificó la técnica y la enseñanza del ballet clásico en tratados fundamentales como el Tratado elemental sobre el arte de la danza, la teoría y la práctica y el Código de Terpsícore, ambos tratados forman la base de la educación para el entrenamiento moderno clásico.

Su aporte fue muy distintivo, se le atribuye la postura "Atittude", el "Spotting", movimiento característico para la técnica de giro, el uso de la barra que hasta hoy en día se ha convertido en un facilitador de aprendizaje y perfeccionamiento de la danza clásica, así como la formación de bailarines y maestros emblemáticos para la danza clásica italiana. Enrico Cecchetti, es uno de ellos, fue alumno de Giovanni Lepri, quien a su vez fue discípulo de Blasis, que desarrolló el método que lleva su nombre.

Cecchetti (1850-1928), Profesor y bailarín de ballet italiano al que se considera uno de los más dotados maestros en la historia del ballet. Nació en Roma, Italia. Era hijo

de bailarines y comenzó a bailar como profesional cuando todavía era un niño. En 1879 debutó como bailarín en el teatro de La Scala de Milán. Famoso por su técnica, Cecchetti se convirtió en el maestro de ballet de los Teatros Imperiales de San Petersburgo en 1890. Desde 1910 hasta 1913 fue maestro de ballet en los Ballets Rusos de Diáguilev. Cecchetti abrió su propia escuela en Londres en 1918 y regresó a Milán en 1925. Entre sus alumnos hay que destacar a la bailarina rusa Anna Pavlova (con quien realizó giras desde 1913 hasta 1918), al coreógrafo de origen ruso Leonid Massine, y al bailarín y coreógrafo ruso Vaslav Nijinski. (Ecured, 2019", párr 1)

El método Cecchetti se centra en los gestos a partir de una correcta posición corporal, es decir da principal atención a la anatomía dentro de los límites de la danza clásica, pretende desarrollar características de los estudiantes a través de un entrenamiento rígido bien dirigido. Su principal ideal es formar bailarines autosuficientes, es decir que no dependan de la imitación y repetición exhaustiva, su ideal es reducir la formación a una ciencia exacta: "El Método afirma que es más importante ejecutar un ejercicio correctamente una vez, que hacerlo una docena de veces sin cuidado. Calidad en vez de cantidad es la clave." ((María Isabel Ángel Yepes, 2021)

Estas y muchas otras características que se detalla, son y fueron las más notables de la escuela italiana, destacan la rapidez y precisión en el trabajo de pies, la vivacidad en los saltos y enlazamientos, así como la incorporación de la pantomima, que enriqueció la expresividad del ballet y permitió mantener la fluidez del movimiento y el control del centro de gravedad. La huella que ha dejado la escuela italiana es profunda y perdurable en la historia, no solo a consolidado una identidad dentro del ballet clásico, sino que se convirtió en un pilar fundamental en el desarrollo artístico de la danza a nivel mundial, su legado vive, inspira y seguirá presente en los maestros, bailarines, academias y escenarios, demostrando su excelencia su disciplina, creatividad y estilo a las nuevas generaciones.

1.2.3 Escuela Rusa

La escuela de ballet rusa es una de las más tradicionales, influyentes y reconocidas en todo el mundo, se caracteriza por su estricta técnica y expresividad artística; por un sistema pedagógico meticulosamente estructurado y en donde la musicalidad toma mayor o igual importancia pues se convierte en la base para la expresión activa y guía del interprete. Esta escuela surge y toma auge a partir de la influencia de las escuelas francesa e italiana, pero suma elementos propios de su cultura. Como apunta Fuentes (2018):

El folclore ruso enriquece a la danza clásica con los elementos estilísticos de sus coreografías y la escuela rusa se nutre del folclore ruso, ucraniano, bielorruso, etc. Bien integradas, las danzas de carácter aportan gran plasticidad, virtuosismo, fuerza, vigor, expresión y carácter al ballet ruso. (párr 4)

Durante el reinado de Pedro el Grande, Zar de Rusia, se impulsó una serie de reformas para modernizar su gobierno y país. Una de ellas, la cultural, introdujo y promocionó hábitos culturales occidentales, como la danza, si bien no desarrolló o influenció el hábito y práctica del ballet, si eventualmente allanó el camino para el florecimiento de la misma. Esta danza no era practicada por la nobleza sino por clases bajas y campesinos.

En 1731, se abre la primera escuela de ballet en San Petersburgo, pero se la llamaba inicialmente "institución inicial de cadetes", en 1734 desde Dinamarca viajó el maestro francés Jean-Baptiste Landé quien introduce formalmente el ballet en Rusia y es quien solicitó a los zares la creación de una escuela para formar bailarines profesionales. y por ello se lo considera fundador del ballet. "Así nació la Escuela de su Majestad Imperial, que luego se convirtió en la Escuela Imperial de Teatro y actualmente es la Academia de Ballet Ruso Vaganova. La escuela estaba situada en el Viejo Palacio de Invierno, donde en el siglo XVII fue construido el Teatro Hermitage." (Solovieva, 2021, párr 3)

En el reinado de Catalina la Grande, la popularidad del ballet creció notablemente, la nobleza rusa se sumó a la práctica de esta danza y consecuentemente más gobernantes y zares patrocinaron la misma. Con el propósito de desarrollar el ballet en Rusia, trajeron maestros y figuras talentosas del extranjero, principalmente de Francia e Italia, para enseñar en las escuelas de San Petersburgo y Moscú. Uno de ellos fue Enrico Cecchetti, "el gran componente de la Escuela Italiana. Y en 1885, apareció en San Petersburgo, Virginia Zucchi, una famosa bailarina italiana que causó una gran sensación con su técnica poderosa y

brillante, diferenciada de la elegancia suave, llena de gracia de la francesa”. (Fernández, Miriam Pulgarín, 2015, párr 6)

De esta manera, los bailarines rusos aprendieron e incorporaron las enseñanzas de sus maestros, integraron todo lo que les interesaba de la escuela italiana y lo incorporaron en el estilo ruso. Fernández (2015) nos comenta que, “ Durante la década de 1920, la bailarina y maestra rusa Agrippina Vaganova, desarrolló un sistema planeado de enseñanza que más tarde se le conoció como el método Vaganova. Este sistema se convirtió en el método básico de la escuela de coreografía de toda la Unión Soviética.” (párr. 14)

Vaganova fusiona características como el estilo romántico del ballet francés, la emotividad del ruso y el virtuosismo de la escuela italiana; y ha trascendido las fronteras rusas para convertirse en un estándar global en la enseñanza del ballet clásico. Muchos de los bailarines más renombrados del mundo han sido formados bajo este método, contribuyendo a la difusión y preservación de sus principios. Según el artículo del Ballet Factory (2023).

(...) El núcleo del Método Vaganova sigue siendo un pilar en la formación de bailarines clásicos. Las escuelas de ballet de todo el mundo continúan incorporando sus principios para cultivar no solo bailarines técnicamente competentes, sino también artistas expresivos y emocionalmente conectados. (párr. 7)

1.2.4 Escuela Cubana

Contextualizando un poco, entre 1914 y 1920, se produce el gran conflicto bélico en occidente, conocido como la Primera Guerra Mundial, el mismo que transforma el mapa político y social, genera turbulentos acontecimientos que generó consecuencias en todo el mundo principalmente para Europa. Tatiana Solovieva (2021) menciona de este periodo.

Hicieron que muchos rusos con altísimo nivel cultural establecieran su residencia en los países lejanos a su patria. Cuba fue uno de sus destinos. En Europa, la Primera Guerra Mundial causaba estragos en el ánimo de todos a lo que se sumaba la ausencia de escenarios por la guerra. En cambio, en Cuba la Primera Guerra Mundial provocó que el elevado precio del azúcar generara grandes beneficios a la aristocracia cubana y era muy rentable actuar allí. (pág. 1 párr 3)

En 1918 se creó la Sociedad Pro-Arte Musical, más conocida como SPAM. Dicha organización funcionaba gracias al apoyo de la aristocracia, y su principal objetivo era promover la cultura musical mundial en la isla. Posteriormente, amplió su enfoque hacia las artes en general, lo que llevó a la creación de la Escuela Nacional de Ballet en 1931.

La explosión del interés en Cuba hacía el ballet ruso se produjo a principios de los años 1930 cuando actuó La Opera Privada Rusa de Paris de Coronel Basil (pseudónimo de Vasiliy Voskresensky, quien fue oficial del ejército ruso y después de la Primera Guerra Mundial se convirtió en empresario teatral y dirigió Los Ballets Rusos 1921-1925, Ballet de la Ópera Privada de Paris 1925-1931, Ballet Ruso de Monte-Carlo 1932-1936, Ballet Ruso de Coronel Basil 1935-1939, Ballet Ruso de Covent Garden 1938-1939, Original Ballet Ruso 1939-1952). (Solovieva, 2021, párr 3, pág. 1 párr 10)

Con esta compañía llegó a Cuba cómo solista el ucraniano Nikolay Yavorsky (1892-1947), personaje fundamental para la danza de Cuba, pues se acabaría convirtiendo en el creador de la escuela de ballet de Cuba y tomaría la dirección de la misma; además se convertiría en figura e influencia de Alicia Alonso, Fernando Alonso y Ramiro Guerra, quienes posteriormente impulsarían el desarrollo de un estilo propio cubano.

Yavorsky fue profesor en esta escuela alrededor de diez años y en sus representaciones intervinieron Cuca Martínez (la hermana mayor de Alicia Alonso), Delfina Pérez Gurri, Dinora Argudin y en la interpretación de *La bella durmiente*, la pequeña Alicia Martínez (Alonso, con tan solo diez años de edad); poco después también se sumó a Alberto Alonso, representando al guerrero en las danzas Polovtsianas, como menciona Tatiana Solovieva (2021):

En 1935, Yavorsky recomendó al coronel Basil, que en ese momento dirigía Los Ballets Rusos de Montecarlo, a su alumna Delfina Pérez Gurri y un año después a Alberto Alonso. Así, dos de los alumnos cubanos de Yavorsky empezaron a trabajar con los Ballet Rusos de Montecarlo, donde estuvieron durante años. Alberto Alonso trabajó en la compañía de Coronel Basil durante 5 años, 1936-1941, esto le permitió adquirir muy buena preparación y experiencia para poder posteriormente encargarse de la dirección de la escuela de SPAM. (párr 21)

Otra obra icónica que se presentó en La Habana bajo la dirección de Yavorsky fue la del *El Lago De Los Cisnes*, en donde Alicia Alonso interpretaba el rol protagónico; después de ello

se vendría un cambio en la carrera de Alonso pues la revista *Carteles*, le otorgaría el título de “prima bailarina assoluta”. Dicha revista realizaba publicaciones de gran importancia, era un gran referente en los medios de comunicación, reflejaba la evolución de la sociedad cubana.

Alicia Alonso cobró fama internacional al interpretar *Giselle*: el 2 de noviembre de 1943, en Nueva York, Alicia Markova, estrella rusa del ballet, tuvo que ser sustituida urgentemente por Alonso quien cumplía las condiciones y no decepcionó con su interpretación, mostrando la perfección técnica y la gracia que necesitaba; consagrándose, así como estrella. Alicia Alonso nunca olvidó su original Cuba y fundó el Ballet Alicia Alonso en 1948, conocido en la actualidad como el Ballet Nacional de Cuba, además sentó las bases éticas y estéticas del método pedagógico que caracteriza a la Escuela Cubana de Ballet: “Dicho método se distingue por la fusión de la técnica clásica con elementos de la cultura cubana, incluyendo la música y la danza folclórica, lo que dio lugar a un estilo único y original.” (Ballet Nacional de Cuba, 2022, párr 6)

En este sentido la escuela cubana de ballet es una metodología con una sólida base técnica y pedagógica, ha combinado tradiciones, características culturales propias de Cuba, y ha producido maestros y bailarines de renombre mundial, gracias a su enfoque en la técnica, la expresión y la formación integral. Durante el desarrollo de este capítulo, hemos evidenciado el enfoque riguroso de esta técnica, más conocida como ballet clásico. Su formación institucionalizada exige predisposición, esfuerzo, mucha disciplina, pero sobre todo años de trabajo repetitivo y constante; esta perspectiva educativa o pedagógica nos invita a pensar sobre lo que implica esta técnica y es conservar todos los fundamentos como estrategias que permitan la transmisión y evolución de condiciones físicas.

Las escuelas y academias mayormente imponen su enseñanza y métodos tradicionales, los vienen aplicando desde sus orígenes pues de esta manera los mismos han garantizado estándares y condiciones físicas, rítmicas y auditivas, así como también conductas y regímenes disciplinarios. Sin embargo, todo lo mencionado hoy en día se lo piensa y reconsidera, pues se reconoce la importancia de adaptar estos principios debido a la diversidad de estudiantes y a los contextos en los que se presentan, promover una visión más inclusiva, reflexiva y creativa del ballet y otras danzas.

1.3. El Ballroom Dance (Bailes de Salón)

El Ballroom dance o baile de salón es conocida o entendida como un baile que se desarrolla en parejas de manera social y competitiva. Dicho esto, hoy en día se mira esta danza en diferentes contextos como los ya mencionados, desde eventos sociales, exhibiciones, hasta competencias profesionales y deportivas. El término 'baile de salón' "se deriva de la palabra bola que a su vez se origina en la palabra latina *ballare* que significa 'bailar' (un salón de baile es una sala grande especialmente diseñada para tales bailes)." (Rodríguez, 2015, párr 4)

Originalmente, al hablar de los bailes de salón se entendía el término por baile recreativo en pareja, caracterizados por movimientos sincronizados y un patrón de pasos adaptados el ritmo y música, pero hoy en día ya se asocia con los estilos reconocidos oficialmente en el baile deportivo (Dancesport) y que después tocaremos con más relevancia. Según *Danzarina*, sitio web relacionado al baile deportivo:

El Baile deportivo muchas veces se confunden con bailes de salón, seguramente la disciplina más conocida dentro del baile es el baile de salón, sin embargo, el baile deportivo es mucho más exigente a nivel físico y técnico. El deportivo existe como tal desde los años 20 y hoy en día se practica en todo el mundo. (párr. 1)

Las organizaciones encargadas de regular el baile deportivo, la competición, categorías y bailes se mencionan a continuación por Alberto Estébanez Rodríguez (2015):

La Escuela Internacional, desarrollada originalmente en Inglaterra y ahora regulada por el Consejo Mundial de Danza (WDC) y la Federación Mundial de Deportes de Danza (WDSF), es más frecuente en Europa, abarca dos categorías, Estándar y Latino, cada una de las cuales consta de cinco bailes: Vals internacional, Tango internacional, Vals vieneses internacionales, Foxtrot lento internacional, e International Quickstep en la categoría Estándar y Samba Internacional, Cha Cha, Rumba Internacional, Paso Doble Internacional y Jive Internacional en la categoría Latina. Una competición «estándar» o «latín» abarca los cinco bailes en la categoría respectiva, y una competencia de «Diez Bailes» abarca los diez bailes. Los dos estilos, aunque difieren en técnica, ritmo y disfraces, ejemplifican elementos centrales del baile de salón, como el control y la cohesión. (párr. 2)

El baile deportivo maneja al igual que el ballet un régimen estricto de entrenamiento debido a la alta calidad técnica y variedad de estilos; este baile es competitivo exige destreza física, coordinación y resistencia, también una profunda conexión y sincronización entre las parejas; el baile deportivo combina la belleza artística del movimiento con la exigencia atlética de un deporte, generando un espacio donde se encuentran la técnica, la creatividad y el esfuerzo.

1.3.1 Contextualización Histórica del Baile Deportivo

A principios del siglo XX, con los concursos surgió la competitividad en el mundo del baile. Aquellas primeras competiciones surgieron en Francia y no consistían más que en simples concursos promocionados por el empresario y bailarín Camille de Rhynal.

Fue en 1909 cuando este mismo hombre de negocios se encargó de organizar, en París, una especie de torneo mundial de baile de salón, y unos años más tarde, en Londres (1922), se celebró una competencia similar con las categorías profesional y amateur, con su correspondiente reglamentación a seguir. (Acadef, 2021, párrafo seis)

En 1935, en Praga (República Checa) se funda *la Fédération Internationale de Danse pour Amateurs* (FIDA), la misma existió durante 20 años, tras esas dos décadas se disuelve en 1956 y un año más tarde en Alemania, el 12 de mayo se funda el bajo el nombre de Consejo Internacional de Bailarines Amateur (ICAD) que cambiaría su nombre *por International DanceSport Federation*.

En 1990 el baile deportivo se transmite por primera vez por televisión con una gran acogida de audiencia y desde 1997, el baile deportivo es reconocido por el Comité Olímpico Internacional. Según el sitio web de la *World Dance Sport Federation* (2025)

La IDSF y DanceSport reciben pleno reconocimiento por parte de la 106ª Sesión del Comité Olímpico Internacional en Lausana, Suiza, se convierte en miembro de la Asociación de Federaciones Deportivas Internacionales Reconocidas por el COI (ARISF) y firma un acuerdo de representación con el grupo de gestión internacional IMG para la producción y distribución mundial de la cobertura televisiva de DanceSport, La misma se estrena en los Juegos Mundiales celebrados bajo los auspicios de la IWGA y el patrocinio del COI.(Párr. 9)

En el 2003 la IDSF creó la Serie *GrandSlam* para las dos modalidades, Latín y Estándar, en dicha competencia llegan los mejores representantes de varios países y se la ha venido realizando en distintas ciudades de Europa y Asia hasta la fecha; La Organización Internacional de Danza (IDO) se une a la IDSF en 2004 y poco después se establece una Comisión de Atletas y un Consejo Disciplinario, todo esto con el fin de establecer un Consejo Internacional Profesional de Danza Deportiva (IPDSC) para ofrecer una trayectoria deportiva a los bailarines profesionales, esto sería ya en 2006, pero en el 2011 la Asamblea General Anual de la IDSF, decidió cambiar el nombre de la federación a *World DanceSport Federation (WDSF)*, nombre que hasta la fecha mantiene y se la conoce. Otro hecho histórico y de los últimos más destacados para el baile deportivo fue la incorporación de la salsa y el *Breaking*; la salsa se lo hizo en los juegos Mundiales en Cali Colombia el 2013 y el *Breaking* en los Juegos Olímpicos de la Juventud 2018.

El baile deportivo ha experimentado una evolución desde sus orígenes del siglo XX hasta el día de hoy y así convertirse en una disciplina reconocida internacionalmente, el mismo ha fusionado el baile, arte y deporte, amalgamándolos para exigir una destreza artística, técnica y rendimiento deportivo de alto nivel. Su desarrollo ha sido evidente a lo largo de los años por la creación de federaciones, y la reestructuración de las mismas con el fin de estandarizar estilos, normas y reglamentos que mejoren la competitividad justa y profesional, además la inclusión de nuevas modalidades como la de la Salsa y el Breaking ha permitido su expansión y reconocimiento como actividad deportiva de alto rendimiento en todo el mundo.

1.3.2 Categorías, Etilos y Ritmos Principales del Baile Deportivo

Ubicarse dentro de las categorías del baile deportivo depende en gran medida de las habilidades y experticia de los bailarines, para ello es necesario su competición y la obtención de títulos en las mismas, las categorías se organizan desde bailarines begginers (categoría F) hasta la Categoría A, que corresponden a los bailarines profesionales. Sin embargo, es importante considerar también la edad, esta información nos la da Paz Llamas Patiño (2019)

En el baile deportivo los bailarines se dividen por grupos de edad y categorías de baile. Por grupos de edad desde los 5 años (Prejuvenil), Juvenil I y II (niños de 7 a 11 años), Junior I y II (bailarines de 12 a 15 años), Youth (de 16 a 18 años), Adulto I (bailarines de 19 a 24 años), Adulto II (de 25 a 34 años), Senior I (de 35 a 44 años), Senior II y III (bailarines de 45 a 55 años) y top Senior (de 56 a 62 años). (Párr. 15)

Dentro de los estilos en el baile deportivo tenemos dos modalidades, los bailes latinos y los bailes europeos o llamados también estándar, cada uno maneja 5 ritmos distintos que requieren interpretaciones y caracterizaciones particulares, los bailes latinos son: Samba, Cha-cha, Rumba-bolero, Paso Doble y jive. Son ritmos alegres, de gran popularidad y con más participación. Los bailes estándar por otro lado son: Vals Ingles, Vals Vienés, Tango, Foxtrot y Quickstep, todos ellos siguen un estilo más conservador, elegante, su complejidad hace que tenga menos bailarines afines sin embargo hace parte indispensable de la competición.

A continuación se redactará una breve reseña cerca de los estilos y ritmos del baile deportivo, los bailes europeos o estándar caben dentro de los bailes más clásicos y elegantes del baile deportivo, este necesariamente se baila en pareja (hombre-mujer) y maneja una indumentaria muy formal, el hombre viste de traje y las mujeres de vestidos largos que den movimiento a cada paso efectuado, por otro lado Los bailes latinos, a diferencia de los estándar, expresan fuerza y sobre todo sentimiento, sin dejar de lado el aspecto técnico, pero sí se denota la cadencia y caracterización que se exige cada baile; su vestimenta no es tan formal pero conserva elegancia y una estética muy limpia.

- **Vals Ingles**

Es conocido como el vals lento y el primer baile en ejecutarse de la modalidad estándar, tiene su origen o raíz del vals vienés, pero evoluciono hacia una forma más lenta, por la misma razón requiere movimientos sueves y un control técnico corporal muy grande, se baila en un ritmo de $\frac{3}{4}$, es decir con un compás de tres tiempos y a posición cerrada.

- **Vals Vienés**

Este ritmo europeo es reconocido como el más antiguo de los bailes de salón, se origina en Francia en 1559, se caracteriza por bailarse de forma ligera, los bailarines giran constantemente en la pista, intercalando la forma de girar, derecha o izquierda, este baile a diferencia del vals ingles se lo ejecuta a un ritmo más rápido sin obviar las posturas, la técnica y elegancia, la posición de agarre es cerrada, es decir pareja frente a frente.

- **El Tango**

El tango es originario de Argentina y Uruguay, sin embargo, el baile deportivo ha adaptado el ritmo con características distintivas, una de ellas es el agarre en pareja (abrazo) que es cerrado, es decir, se mantiene todo el tiempo; el tango argentino todo lo contrario si se da

libertad de manejar ambos agarres e improvisar al momento de bailar con el fin de acrecentar la conexión emocional, el baile deportivo ha priorizado en predefinir pasos, movimientos coreografiados y una técnica precisa para la competencia.

(...) La técnica del tango es como caminar hacia la música mientras mantiene los pies rectificadas y permite que los tobillos y las rodillas se cepillen entre sí durante cada paso dado.

El tango es un baile de patas planas y, a diferencia de los otros bailes, no tiene ascenso ni caída. El peso corporal se mantiene sobre los dedos de los pies y la conexión se mantiene entre los bailarines en las caderas.

El tango de salón, sin embargo, es un baile con un cuadro mucho más abierto, que a menudo utiliza movimientos fuertes y staccato. El tango de salón de baile, en lugar del tango argentino, se realiza en competencia internacional. (Rodríguez, 2015, Párr. 13)

- **Foxtrot**

Según Esteban Estébanez Rodríguez (2015) en su blog ciudad de la danza, nos comenta que:

El foxtrot es una danza estadounidense, que se cree que es de origen afroamericano. Fue nombrado por un artista de vodevil Harry Fox en 1914. Fox estaba trotando rápidamente paso a la música ragtime. Por lo tanto, el baile fue originalmente llamado como el trote de Fox.

El foxtrot se puede bailar a tempos lentos, medios o rápidos dependiendo de la velocidad del jazz o la música de big band. Los socios se enfrentan entre sí y el marco gira de un lado a otro, cambiando de dirección después de una medida.

El baile es plano, sin ascenso ni caída. Los pasos para caminar se toman tan lentamente para los dos tiempos por pasos y rápidos para un latido por paso. Foxtrot se realiza tanto para International Standard como para American Smooth. (Párr. 14)

Definimos que este ritmo en el contexto del baile deportivo es un baile sofisticado, suave, caracterizado por movimientos largos y continuos que se ejecutan a un ritmo 4/4 y al igual que los otros bailes de estándar su agarre es mayormente cerrado, sin embargo, se pueden dar momentos en donde cambia esto y se puede bailar abiertamente y en sombra es decir uno atrás del otro.

- Quickstep

Quickstep (paso rápido), es el estilo más alegre dentro de los ritmos del baile deportivo estándar, el mismo se caracteriza por bailarse de manera rápida y salpicada, los bailarines bordean la pista a manera de carrear a con pasos, pases y bloqueos. Esteban Estébanez Rodríguez (2015) nos habla un poco acerca de este ritmo del baile deportivo.

El quickstep es un baile inglés y fue inventado en la década de 1920 como una combinación de tempo más rápido de foxtrot y Charleston.

Es un baile de rápido movimiento, por lo que los hombres pueden cerrar los pies y las parejas se mueven en pasos cortos sincopados. Quickstep incluye los paseos, carreras, canales y giros del baile original de foxtrot, con algunas otras figuras rápidas como cerraduras, saltos, carreras, pasos rápidos, saltos y saltos. El paso rápido se realiza como un baile estándar internacional. (Párr. 17)

Pasamos a la modalidad latina dentro de ella conoceremos los 5 ritmos de competencia y son:

- Samba

La samba es el primer baile en ejecutarse dentro de la modalidad latina, es un baile muy dinámico, caracterizado por sus movimientos rápidos y de rebote, esto se debe a su acción básica denominada (*bounce*), que es un rebote accionado por las rodillas y una rotación de la cadera. Samba es la danza nacional de Brasil. El ritmo de la samba y su nombre se originaron en el idioma y la cultura de los esclavos de África occidental. En 1905, la samba se hizo conocida en otros países durante una exposición en París. En la década de 1940, la samba se introdujo en América a través de Carmen Miranda.

La versión internacional de Ballroom Samba se ha basado en una versión temprana de la samba brasileña llamada Maxixe, pero desde entonces se ha desarrollado y difiere mucho de la samba brasileña de salón de baile, que se llama Samba de Gafieira. (Rodríguez, 2015, párr. 21)

- Cha cha

Este ritmo se originó en Cuba en 1950, sin embargo, se incluye dentro de los ritmos de competición del baile deportivo, en la modalidad latina, este ritmo se lo ejecuta en tiempo dos, sin embargo, también es bailado a tiempo uno en muchos baile sociales y recreativos. El Cha

cha también se lo baila al estilo americano, el mismo deriva de la rumba y el mambo, a más detalle nos lo explica Rodríguez (2015).

Cha Cha (a veces erróneamente llamado Cha cha chá basado en una «versión en la calle» del baile con tiempo desplazado) fue desarrollado por Enrique Jorrín a principios de la década de 1950, como una alternativa más lenta a Mambo — y, de hecho, originalmente se llamaba Triple Mambo. El Cha Cha es un baile coqueto con muchas rotaciones de cadera y socios que sincronizan sus movimientos. El baile incluye doblar y enderezar la rodilla dándole un toque de movimiento cubano. Cha-cha se realiza tanto para el ritmo internacional latino como para el americano. (Párr. 24)

- **Rumba Bolero**

Son ritmos distintos, es decir la rumba y el bolero, ambas se fusionan para brindar características especiales al ritmo como la interpretación lenta del bolero y el carácter romántico de la rumba, su representación es muy considerada al momento de juzgar y bailar se debe respetar los tiempos, las pausas y los alargues, así como también el rol que lleva junto con la pareja.

Rumba llegó a los Estados Unidos desde Cuba en la década de 1920 y se convirtió en un popular baile de cabaret durante la prohibición. Rumba es una adaptación de salón de baile de son cubano y bolero (del género cubano) y, a pesar de su nombre, rara vez incluía elementos de rumba cubana.

Incluye movimientos cubanos a través del fortalecimiento de la rodilla, la rotación de la cadera de la figura ocho y la acción del pie giratorio.

Una característica importante de la rumba es el plomo poderoso y directo logrado a través de la bola del pie. Rumba se realiza tanto para el ritmo internacional latino como para el americano. (Rodríguez, 2015, párr. 22)

- **Paso Doble**

Dentro del contexto del baile deportivo, el paso doble se integra a los ritmos de competición y se caracteriza por su atmosfera de corrida de toros, por su energía y caracterización, debido a los papeles que desarrollan los bailarines al ejecutar este ritmo, el varón cumple con el rol de torero y la chica con el de capa, además de su representación al igual que los otros ritmos el o los bailarines deberán respetar los tiempos y la metrica.

(...) El líder juega el papel del matador mientras que la siguiente toma el papel de la capa del matador, el toro o incluso el matador. La capa de *chasse* se refiere al plomo usando el siguiente para convertirlos como si fueran la capa, y *el appel* es cuando el plomo pisa fuerte el pie para llamar la atención del toro. El pasodoble se realiza como una danza latina internacional. (Rodríguez, 2015, párr. 18)

- Jive

El Jive es el último ritmo a bailar en competencia dentro de los bailes latinos, se caracteriza por su ritmo alegre y ejecución rápida, prioriza los movimientos de piernas y pies con saltos y patadas llamadas *kicks* o *flicks*; por otro lado, tenemos la música que además de ser animada es exigente, con un tempo de 175 pulsaciones por minuto, el Jive al ser el último ritmo y el más exigente es el ideal para evaluar las condiciones físicas de los bailarines en donde se destacara la preparación previa, recordemos que además de ser un baile el Ballroom es una deporte competitivo y de alto rendimiento.

El jive es parte del grupo de baile swing y es una variación muy viva de la jarra. Jive se originó en clubes afroamericanos a principios de la década de 1940.

Durante la Segunda Guerra Mundial, los soldados estadounidenses introdujeron el jive en Inglaterra, donde se adaptó al jive competitivo de hoy.

En jive, el hombre dirige el baile mientras la mujer anima al hombre a pedirles que bailen. Se baila con música de big band, y alguna técnica se toma de salsa, swing y tango. El Jive se realiza como una danza latina internacional. (Rodríguez, 2015, párr. 26)

Hoy en día, otros géneros prevén sumarse a esta disciplina del baile deportivo, desean adoptar estas mismas ideas para generar bailarines más formados y con corporalidades más completas; los ritmos que ya se han sumado a esta modalidad competitiva más conocida como ballroom y han logrado una excelente acogida en participación es la salsa y *break dance*, es más:

La salsa deportiva dentro del baile deportivo trata de combinar ritmos africanos y caribeños, también cuenta con algunas notas características del jazz. El origen se remonta a las islas del caribe. Donde sus habitantes fusionaron sus ritmos tribales de

tambores con la música que llevaban los colonos europeos. A través del tiempo el ritmo se extendió a diferentes lugares como Estados Unidos, Sudamérica y hasta la propia Europa. (Acadef, 2021, párr 13)

El break dance tiene un origen distinto y hasta una estética diferente sin embargo ha reglamentado sus pasos y figuras al igual que el ballet o el baile deportivo de manera que su práctica es percibida en el mundo entero, este género paso a paso va consolidándose dentro del baile deportivo y brinda una opción distinta a la danza y al entrenamiento.

El breaking (también llamado b-boying o b-girling) es un estilo de baile urbano que se originó a mediados de la década de 1970 en el barrio del Bronx de la ciudad de Nueva York. Sus primeros innovadores fueron jóvenes afroamericanos y puertorriqueños. Durante los siguientes 40 años, el breaking evolucionó desde sus raíces en el Bronx hasta convertirse en una forma de arte cultural reconocida internacionalmente, con elementos de baile urbano entrelazados con un atletismo extraordinario (World Dance Sport Federation, 2024, párr 1)

La enseñanza del baile deportivo ciertamente combina enfoques de la educación física/deportiva y dancística, no podemos olvidar que el mismo es considerado un deporte olímpico y como tal requiere preparación de alto rendimiento, un régimen estricto que provean al bailarín condiciones idóneas para la competición y para conservar una estética ideal, necesaria y considerada por los jueces al deliberar. El proceso de preparación que cursan los deportistas/bailarines son denominados como: pretemporada, competición y recuperación, momentos super importantes y de los cuales no se pueden obviar ya que al representar una organización, federación o entidad se ven obligados a cumplir las normativas deportivas que pide el COI.

El enfoque artístico del baile deportivo también exige pautas e instrucciones concisas, no se puede dar lugar a equívocos que desemboquen en problemáticas al momento de representar los ritmos, menos aún en la enseñanza pues se desvirtuaría los conceptos y movimientos, no podemos olvidar que esta danza o disciplina la conforman numerosos ritmos o géneros con estilos diferentes por eso es importante que se entiendan bien los canales de expresión artística e incluso mimetecen, logrando así acercarse y cumplir con los objetivos de la danza.

Capítulo II

La Danza Contemporánea y las Técnicas Somáticas

La danza contemporánea se diferencia mucho de la danza clásica, ambas presentan notables disimilitudes en cuanto a técnica, filosofía, expresión, etc. Sin embargo, no se puede negar que la danza contemporánea nace como reacción a las características que presentaba el ballet; tomó la base técnica como preparación fundamental para el cuerpo del bailarín, y propuso liberarlo, es decir permitirle una expresión más libre, con ello nuevas formas y cualidades al movimiento surgieron, se abandonó una estética fija y propuso la integración multidisciplinaria.

Mientras que la danza clásica apunta a la perfección y a la belleza inspirada en lo celestial, la danza contemporánea apuesta por la trasgresión de los esquemas como el sendero hacia la liberación del cuerpo. Busca volver a ese movimiento instintivo donde yace el vínculo entre lo terrenal y lo humano, hurgando en nuestras pasiones y temores. (Altamirano, 2021, pág. 17)

Esta danza busca expresar a través de movimientos propios, una idea, emoción, sentimiento o hasta un concepto, muta y está en un continuo cambio para buscar un mejor entendimiento, la danza contemporánea ha permitido además concienciar, potenciar y desarrollar capacidades físicas e intelectuales, esta se abre a todas las corporalidades mientras sean conscientes de sus limitaciones, sus carencias y su anatomía, para comprender al fin y trabajar a partir de ellas.

Por lo expuesto hasta ahora, se puede entender que el cuerpo contemporáneo está en la búsqueda constante, tiene un objetivo, pero no una finalidad universal e inamovible, ya que en esta exploración se encuentran, se trabajan y vuelven a generar ideas en un bucle continuo; siempre mantiene abierta la puerta a cambios, a evoluciones, fusiones y cuestionamientos que le permita transformarse mutar y crecer.

En la danza contemporánea el cuerpo ya no se reconoce solamente como un instrumento de representación, es decir que lleva un mensaje, una imagen, ya no como un objeto para la representación sino como lo que es, esa esencia imprescindible sin la cual la danza no puede generarse, proponiendo así otra mirada, proponiendo un discurso a la reflexión y esta misma presencia reflexiva es quien siempre rompe con toda forma, con toda cotidianidad y nos invita apreciar desde otro punto de vista todo aquello a lo que se desarrolla al momento.

Jesús David Torres Pinzón (2015) nos habla sobre la danza contemporánea, cómo esta aborda varias fuentes artísticas, así como también temáticas de carácter político, sociales filosóficas y culturales, de tal manera que utilizamos estas ideas para construir o reconstruir el proceso creativo, al lograr fusionarse con otras líneas artísticas como video, pintura, escultura etc., la danza genera un desarrollo simbiótico, dotándose y retroalimentados en reflexión y experiencia cultural-artística. (pág. 231). Un ejemplo de ello es Pina Bausch, la cual logra amalgamar el performance, la pintura, la escultura, la danza, el teatro, el video y varias herramientas, para construir un discurso escénico propio.

Es así como la danza evolucionó y con el legado del posmodernismo se dio una apertura conceptual, de experimentación, inclusión y una visión más crítica sobre el cuerpo; la contemporaneidad logró renovarse, desafiarse, dialogar y reconstruir nuevos lenguajes, ideas, pensamientos y métodos para la danza consciente, y desde las técnicas somáticas, de manera ideal, con métodos creativos para la transformación del cuerpo.

La danza contemporánea se afianzaría en las técnicas somáticas y encontraría una relación simbiótica transformando su práctica dancística por completo. Esta integración lograría una introspección y conciencia sobre la práctica de la misma, redefiniendo el entrenamiento y la creación de herramientas para el movimiento. Al entender la experiencia, el crecimiento y la transformación del cuerpo adquirida por la conciencia, desde la práctica somática, se desarrolla un enfoque mente-cuerpo.

El término *soma* viene del griego y significa “cuerpo vivo”, por ello entonces tendríamos claro que la conciencia es un estado vivo, en un cuerpo vivo y pretende una actitud más abierta a la escucha y al aprendizaje integral. Una consciencia somática requiere una atención interna y una observación de los procesos orgánicos, para cuestionarlos y permitir el surgimiento de nuevos movimientos y así llegar o generar otros. El Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984), pionero en educación somática nos habla sobre la integración, donde el movimiento, el pensamiento, la percepción y emoción están conectadas. Feldenkrais (1975, como se citó en Niego, 2014) argumenta que: "Aprender a saber cómo se actúa, es ser capaz de hacer lo que se quiere. Es hacer lo involuntario voluntario, lo desconocido conocido, lo imposible posible de realizar”.

Percibir en lo visible y en lo invisible, por tanto, es una tarea constante del artista; la creación o el encuentro con nuevas ideas o propuestas es menos probable si él mismo se oculta en la costumbre y no mira las posibilidades y a los puntos que podría llegar, nada sería posible sin

abrir la mente y buscar proyecciones, ideas y propuestas para una transformación: “La conciencia somática aplicada a la danza puede proporcionar objetivos sensoriales que apoyen un movimiento más completo y más eficiente, ayudando así a un sentido más integrado de la conectividad de todo el cuerpo.” (Molina Garfias, 2019, párr. 24)

Esto siempre y cuando la danza o técnica de la danza en desarrollo mantengan este enfoque experimental y el bailarín intérprete haga énfasis en esto; por ello la conciencia o concienciación somática es el primer paso para la introspección, y es en ella cuando nos desvinculamos de lo cotidiano o habitual y comenzamos una nueva búsqueda en el movimiento. Esta noción es de suma importancia en el arte y en la danza ya que nos permite reconectar con las vivencias y conocimientos adquiridos, sentar un punto de referencia y probar o buscar posibilidades nuevas en favor del conocimiento del cuerpo y el movimiento, teniendo claro y siempre presente la auto regulación es decir el punto de partida, el proceso y el objetivo como tal.

A todo lo mencionado el filósofo y educador somático, Thomas Hanna (1928-1990) lo determina como: “auto iniciado y auto controlado”, los explica como procesos en la enseñanza y para ello siempre se requiere de una instrucción guía, un profesor que estimule el proceso sensitivo-motor y produzca un cambio fisiológico.

El interés como artista debe estar en nosotros mismos, es decir debemos estar interesados y abiertos al autoanálisis de nuestro cuerpo, como bailarines debemos saber cómo este funciona, tener claro sus capacidades corporales y sus limitaciones y en base a esto trabajar en una mayor conciencia articular, muscular y ósea; así con el tiempo y con el desarrollo de conciencia corporal podremos movernos con mayor entendimiento de nuestra anatomía y más eficiencia.

Las técnicas somáticas nos ayudan a corregir de una manera consciente nuestra corporalidad, ayudando así al manejo consciente y orgánico de movimientos, sin excesos de energía y fuerza. Es necesario entender cómo el cuerpo puede llegar a moverse, a partir de la introspección, de la observación metódica y de la concienciación, es ahí cuando se logra un mejor conocimiento del cuerpo y la mente, se logra un trabajo más interiorizado y se interpreta con dominio y autodomínio el cuerpo.

Las técnicas somáticas comprenden una amplia variedad de métodos y enfoques orientados hacia el aprendizaje de la consciencia del cuerpo, los más conocidos y a tratar

en este proyecto de tesis son: *La Ideokinesis*, de Mabel Todd, *el sistema de Notación Laban y del sistema Effort & Shape*, de Rudolf Von Laban, la *Técnica Alexander*, de Mathias Alexander; el *Body-Mind Centering*, de Bonnie Bainbridge Cohen y el *Método Feidenkrais*, de Moshe Feldenkrais.

Todos ellos han desarrollado diferentes estrategias pedagógicas que van desde el descubrimiento guiado hasta la enseñanza del "buen movimiento"; uno será directivo, otro más correctivo, otro pondrá el acento en la utilización del cuerpo en el espacio, otro en la visualización del movimiento; otro preferirá las posiciones horizontales y el contacto con el suelo, otro la vertical o el uso de balones. El lenguaje, la imaginación, la lentitud, el silencio, la comunicación por el tacto, el diálogo con las sensaciones internas y la expresión emotiva o artística intervienen en mayor o menor grado en las diversas pedagogías somáticas que tienen, sin embargo, una meta común: aprender a afinar la consciencia somática mediante el sentido cinestésico y propioceptivo para actuar con una mayor eficacia, sin esfuerzo, con placer y con una auténtica expresión. (Julia Castro Carvajal, 2010, pág. 41)

En fin, en la búsqueda constante de la danza y procesos formativos con herramientas que construyan al bailarín desde la reflexión e interpretación, la somática logra aportar de manera significativa y reveladora pues confronta ideas preconcebidas, se adentra, se auto percibe, se abre a las sensaciones y manifiesta conciencia y nueva información.

2.1. Fundamentos e Historia de la Educación Somática

La educación somática se enfoca en la conexión de la mente y el cuerpo como proceso para la reconfiguración del mismo, como anteriormente se menciona el término somático proviene del griego *soma* que significa cuerpo vivo, la teoría somática parte de esta definición para referirse a todo lo relacionado con el mismo y cómo conecta con la experiencia, cómo convive el cuerpo desde adentro.

El concepto *soma* nos dice que ni la mente ni el cuerpo está separados uno del otro, se podría decir que son las dos caras de la misma moneda, ambos son y hacen parte del proceso de armonización para la regulación de emociones. Según Thomas Hanna (1928-1990), filósofo estadounidense y educador somático, la consciencia somática permite a la persona sumergirse en una introspección para recoger experiencias e inteligencia desde el

interior, a partir de allí generar una acción, ejecutar el movimiento y producir nuevas sensaciones para mejorar el funcionamiento del cuerpo.

A lo largo de los años, distintos educadores marcaron un paso importante dentro del contexto de la educación somática, todos estos permitieron una mejor comprensión del cuerpo, evidenciaron que, como seres humanos, podemos aprender nuevamente, esto siempre y cuando sea en consciencia para lograr una liberación, un mejor movimiento; en fin, un trabajo eficiente y expresivo.

La historia de las prácticas somáticas se remonta a finales del siglo XIX y principios del siglo XX en Europa. Los pioneros de las disciplinas somáticas provinieron de campos tan diversos como la ciencia, la medicina, la física, la biología, el deporte y las artes escénicas. Sus investigaciones surgieron de manera intuitiva, buscando maneras creativas de contactar con el potencial natural de curación y transformación del cuerpo. (Sanchez, 2024, párr. 1)

Sin embargo, fue partir de los años 50 que muchos de estos estudiosos dieron inicio a la búsqueda de métodos para encontrar maneras de entrenar al cuerpo, conectar de mejor manera con el mismo y lograr una conciencia y corporalidad atenta, presta a la reeducación, Martha Eddy (2022) lo detalla en su artículo de la revista *Journal of dance and somatics practices*:

La investigación somática se vio impulsada por este crecimiento del existencialismo y la fenomenología, así como por la danza y el expresionismo. Estos desarrollos se vieron impulsados hacia diversas fronteras por el trabajo pionero de Freud, Jung y Reich en psicología, Delsartes, Laban y Dalcroze en estudios culturales (arte, arquitectura, cristalografía, danza y música), Heinrich Jacoby y John Dewey en educación, y Edmond Jacobson en investigación médica. De las experiencias únicas de los exploradores de todo el mundo surgieron nuevos enfoques del cuidado y la educación del cuerpo. Sin embargo, fue necesaria la mirada externa de los estudiosos, unos cincuenta años más tarde, para denominar este fenómeno como el campo único de la *educación SOMÁTICA*. (pág. 6-7)

Con la motivación de profundizar en la adquisición de conocimientos sobre el cuerpo, y mencionando estas experiencias de diversos exploradores de todo el mundo y los enfoques que aportaban, recurrieron a disciplinas orientales como el Yoga, el Tai Chi y las artes

marciales, las mismas poseen características o particularidades en integración y entrega del cuerpo tales como las “*Asanas*”, que vienen a ser posturas del yoga, que inciden en ámbitos físicos como alineamientos corporales, la estabilidad, la resistencia, etc. La meditación y más prácticas sensoriales promueven o sensibilizan al cuerpo y predisponen al mismo al auto reconocimiento, aceptación y, como se mencionó, a la integración consciente.

La transmigración de personas e ideas de Oriente a Occidente también influyó en el desarrollo de las prácticas somáticas, al fomentar la exposición a las filosofías y prácticas de la mente y el cuerpo, como las artes marciales orientales y el yoga. Por ejemplo, durante esta época, Joseph Pilates desarrolló un sistema de ejercicios (“*Contrología*”) centrado en la coordinación de la respiración derivado del yoga (India), y George Gurdjieff desarrolló actividades de movimiento para un mayor desarrollo espiritual basado en la filosofía oriental (Allison 1999). Entre los pioneros somáticos, Ida Rolf cita el yoga como influencia (Johnson 1995), Irmgard Bartenieff estudió Chi Kung y Moshe Feldenkrais era cinturón negro de Judo. (Eddy, 2009 (2022, pág. 7)

Abordar desde las experiencias de todos los estudiosos y sus propuestas, ayudó a codificar significados y dimensionar las potencialidades para la salud como para la reeducación, por otro lado el intercambio de vivencias, la indagación y registros entre disciplinas también ayudó a encontrar algunas metodologías de investigación como: “la investigación-acción; el estudio etnográfico; el recuento de frecuencias en la observación del movimiento; la fenomenología; los estudios piloto para la investigación cuantitativa; y el estudio cualitativo de casos.” (Eddy, 2009, pág. 7)

Cerca de los años ochenta, mediados de los setenta Thomas Hanna acuñaría el término “somática” con el propósito de descubrir y unificar procesos, definiendo así el campo de la educación del movimiento.

(...) abarcaría diversas prácticas de consciencia del movimiento, como las de FM Alexander, Moshe Feldenkrais, Elsa Gindler y Charlotte Selver. En Novato, gracias a la experiencia adquirida con Feldenkrais en la educación del movimiento, Hanna aplicó sus conocimientos para ayudar a numerosas personas, (...) Su investigación, en constante evolución, integró técnicas de biorretroalimentación, lo que le permitió enseñar a sus clientes a aliviar y eliminar rápidamente el dolor abordando lo que él denominó “amnesia sensoriomotora” y fomentando la “consciencia sensoriomotora”. (Essencial Somatics, 2021, párr. 5)

De aquí en adelante más pioneros, educadores y estudiosos parten de la definición de Hanna y los aportes teóricos de Mabel Todd como en su libro *The Thinking Body*, para construir y motivar sus propuestas dentro de lo somático y el entrenamiento de la danza. Todd explica en su texto acerca del rol que desempeña la mente en el entrenamiento de danza, la Ideokinesis que trataremos luego; como proceso de activación de la imaginación como instrumento para la sensibilización del movimiento. Algunos sentaron a la somática como base sobre la cual fundamentar la dirección del movimiento en la danza, (...) “otros de los pioneros de la educación somática son: Bonnie Bainbridge Cohen (*Body–Mind Centering*), Emily Conrad (*Continuum*), Joan Skinner (*Skinner Releasing Technique*), Elaine Summers (*Kinetic Awareness*), Susan Klein (*Klein Technique*), Judith Aston (*Aston Patterning*)”. (Olarte, 2007, pág. 113)

La educación somática representa un enfoque integrador, la mente y el cuerpo son inseparables, se reconoce su fundamento, es decir la conciencia, esta promueve el autoconocimiento, la autoexploración y la autorregulación a través del movimiento y la percepción interna; el cuerpo al carecer de la misma omite sus capacidades sensorio motrices y evidencia sus patrones adquiridos y genéticamente establecidos. La toma de conciencia es única para los somas, pues solo así adquiere la capacidad de experimentar de sentir y actuar. Hoy en día la educación somática, continúa transformándose y expandiéndose, otorgando la importancia merecida que tiene la integración mente-cuerpo para el desarrollo integral de capacidades y el empoderamiento personal.

2.1.1. La Ideokinesis de Mabel Todd

La Ideokinesis es una forma de educación somática que se popularizó en 1930 entre bailarines y profesionales de la salud. La Ideokinesis es una herramienta que permite conectar con el sistema nervioso, usa el pensamiento de la imagen para encaminar al cuerpo, es decir proporcionar una guía, un dibujo y así encaminar al cuerpo a ejecutar una actividad(movimiento) y generar un nuevo camino o recorrido neurológico.

(...) “puede ser traducida como “la imagen o pensamiento como facilitador del movimiento”. Mabel Todd, Lulu Sweigard y Barbara Clark son las principales pioneras de la Ideokinesis, aunque son muchos los que han realizado significantes contribuciones a su desarrollo como Bernard, Emmons, Matt y Topf.” (Ardid, 2022, Párr. 10)

Partiendo de la etimología, la palabra Ideokinesis viene de, *ideo* “generación de ideas” y *kinesis*, “movimiento”; se llega a establecer que la *Ideokinesis* es el “proceso de idear o imaginar movimiento”. Según Rosa Belén Ardid (2022), para:

(...) entender cómo una imagen puede lograr un cambio en el patrón muscular y por tanto en el global del movimiento, el punto en el cual se debe poner la atención es el siguiente: el sistema nervioso es más que un simple mensajero ya que es también quien organiza el patrón muscular, y no lo hace a nivel consciente, sino que lo hace en un nivel sub-cortical, es decir, en un nivel por debajo de la conciencia. Es decir, todos somos totalmente inconscientes de lo que sistema nervioso está haciendo. Por lo que, para mejorar el movimiento, el foco debe ser puesto en imaginar el movimiento en sí, en su inicio, final, dirección, esfuerzo, velocidad y amplitud. Estos son los componentes voluntarios del movimiento realizados por la mente consciente que han de fijar el nuevo patrón muscular en el sistema nervioso. (párr. 12)

Se podría decir que en ayuda de las imágenes el cuerpo se permite reorganizarse, es decir corregir su alineamiento de una manera sutil y lograr un movimiento más equilibrado, fluido e incluso más sencillo al momento de ejecutarlo.

Sweigard (1974) manifiesta que el movimiento imaginado es el medio más efectivo para la educación del sistema neuromuscular. Su propuesta sobre las imágenes proviene de las enseñanzas de Todd, quien afirma que el movimiento está más sujeto a imágenes mentales que a direcciones conscientes. Todd creía que concentrándose en una imagen daría como resultado respuestas en la neuro musculatura tan necesarias como para llevar movimientos específicos con el menor esfuerzo. (Olarde, 2007, pág. 137)

Ha venido siendo efectiva el uso de la imagen como herramienta para el trabajo y cambio de patrones neurológicos en la Ideokinesis; al usarla los impulsos viajan hacia los músculos

buscando una manera más apropiada de producir un movimiento, es decir se preparó al sistema nervioso para estimular a nivel muscular. Este proceso Sweigard lo menciona como acción neuromuscular en el cuerpo, y concluye considerando a las imágenes como la clave para que se dé la actividad mental y al fin el aprendizaje motriz. No producir la conciencia y la debida reflexión y pausa constructiva sobre lo adquirido generaría un proceso pasajero y no adquirido, cimentado en los mismos registros y patrones, y no enfocado en la creación y adquisición de nuevos caminos neuronales, nuevas cualidades, nuevos patrones que enriquezcan al movimiento y al cuerpo.

2.1.2. El Análisis de Movimiento de Rudolf Laban

El análisis del movimiento Laban o también conocido como (LMA, por sus siglas en inglés) se origina en el estudio y trabajo de Rudolf von Laban (1879-1958), quien fue maestro, bailarín, coreógrafo y teórico de la danza húngaro; desarrolló este sistema en la primera mitad del siglo XX, proponiendo una guía para comprender y describir el movimiento:

El Método Laban es un método de análisis de movimiento que se usa para describir, visualizar, interpretar, investigar y documentar todas las posibilidades de movimiento humano. Es una herramienta en muchos campos y profesiones, especialmente en la danza, teatro , psicoterapia, danzaterapia, deportes, terapias físicas y educación. (Corazon tierra, 2019, párr. 1)

El Análisis del Movimiento de Laban ha generado un esquema que nos ayuda a identificar las diferentes posibilidades de movimiento del cuerpo, estas herramientas pueden usarse para generar movimiento o para describir el mismo, a la vez entender y orientarnos de manera más eficiente en el estudio del movimiento y desarrollar la danza o actividad con más expresividad. Cada ser humano se distingue de manera propia, combinar estos factores de movimiento para crear de manera autónoma frases y movimientos revelarían un estilo personal, creativo y artístico.

El análisis del movimiento de Laban contiene cuatro categorías principales: cuerpo, esfuerzo, forma y espacio (BESS, por sus siglas en inglés).

La primera, **Cuerpo**, analiza la forma física, es decir las características de estructura que tiene el cuerpo o manifiesta al momento de la moción o acción a desarrollarse. Esta categoría ayuda a identificar y describir qué parte del cuerpo se mueve y cómo se conecta con otras, cómo se ven relacionadas, y cómo se articulan y organizan para coordinar el movimiento.

Esfuerzo o Dinámica: Esta categoría permite describir la intención detrás del movimiento, Laban proponía generar un mejor entendimiento dividiendo estas dinámicas y movimientos identificando la cualidad del mismo y energías, según Corazon tierra (2019) comenta:

Laban dividió la categoría de Esfuerzo en cuatro subcategorías: flujo, peso tiempo y espacio. Estos cuatro elementos son conocidos como los factores de movilidad. Una persona se puede mover expresando distintas actitudes o cualidades respecto a cada uno de estos factores. Por ejemplo, una persona se puede mover en el espacio de una manera indirecta o directa. Se puede mover con una actitud liviana (relajada) o energética respecto a su peso. Su movimiento en el tiempo puede ser prolongado (de una manera sostenida o gradual) o súbito. El flujo en los movimientos puede tener cualidades que van desde lo más contenido hasta lo más suelto o libre. (párr. 10)

La Forma se encarga de analizar y describir el estado que adquiere el cuerpo en el espacio durante las acciones y ver cómo este va cambiando, es decir la transformación corporal debido al entorno. Esto logra facilitar la comprensión de la expresividad y comunicación no verbal implícita en los gestos y las posturas. Es importante notar que todas las categorías están relacionadas, y la forma variablemente es un factor que integra y combina las demás categorías es decir es un puente especialmente entre las categorías cuerpo y espacio.

Existen varias subcategorías dentro de la categoría Forma. Una de ellas se refiere a las cinco formas estáticas que Laban describió: muralla, bola, alfiler, pirámide (tetraedro) y tornillo (espiral). Otra subcategoría se refiere a las maneras en que el cuerpo cambia de forma en relación a su ambiente. Laban identificó tres Modos de Cambio de Forma: uno que se forma de una manera fluida, uno que se forma de una manera direccional y otro que se forma como si fuera una escultura. En las subcategorías de Forma Laban también incluye las cualidades que describen cómo el

cuerpo cambia de forma, por ejemplo, haciéndose más grande o más pequeño. (Corazon tierra, 2019, párr. 12)

La categoría **Espacio** fue una de las más tratadas por Laban, analiza el cuerpo y el movimiento en relación con el ambiente, con las formas espaciales, los recorridos y las líneas de tensión espacial. Vamos a darle mención a la *Kinesfera* que viene a ser el espacio imaginario, obviamente en forma esférica que rodea al cuerpo del bailarín y viene a representar el espacio personal de movimiento.

De las propiedades espaciales de la kinesfera y el estudio del movimiento del cuerpo en el espacio se encarga la coréutica. El espacio es un vacío amorfo hasta que se le dan fronteras, se emplazan en él las personas y los objetos. Los cuerpos en el espacio se mueven y toman unas propiedades con unas dimensiones que transforman el vacío en un espacio concreto con anchura y profundidad, paredes y espacios abiertos, primer plano y fondo.

Cada kinesfera es un territorio aislado del espacio general que acompaña a cada persona, y en ella, podemos hablar de ejes, planos, direcciones volúmenes, etc. que se dibujan en su mapa. (Espacio Trasteo, 2020, párr. 12)

El análisis del movimiento desarrollado por Rudolf Laban ha sido una herramienta muy importante para el estudio, la comprensión, la lectura y la ejecución del movimiento del danzante; este sistema integra los conceptos mencionados para facilitar una visión y comprensión integral del movimiento, logrando identificar patrones, cualidades y matices que el cuerpo expresa a voluntad o inconscientemente, y así trascender en el aprendizaje y la enseñanza.

2.2. Las Miradas Renovadas Sobre la Práctica de Movimiento

La práctica del movimiento es una herramienta muy poderosa e indispensable no solo para la danza sino para el cuerpo mismo, dependiendo el contexto al que le es requerido, el movimiento ha venido siendo el medio principal de expresión, de indagación, operando como generador de conciencia, de habilidades físicas y cognitivas.

La practica del movimiento permite estar presente en el momento y en el espacio, logra una introspección, una interacción individual y con el entorno; facilitando una expresión más creativa, un desarrollo artístico y personal. En pocas palabras experimenta y alcanza una

transformación, que consigue reducir hábitos y patrones mecanizados, adquiridos de pedagogías conductivistas; para abrirse a perspectivas integrales, sensibles y métodos innovadores.

Hoy en día la practica del movimiento sigue siendo un instrumento para el cuerpo, con el poder de fomentar nuevos horizontes, revelar y ampliar conocimientos; esta desarrolla varios factores ya mencionados como la atención consciente, misma que permite actuar e incidir sobre la materialidad fija, sensibilizando el pensamiento estético. Es importante extender la reflexión sobre el hábito de la práctica del movimiento pues llega a ser un medio o tratamiento necesario para acercarse a las nuevas y renovadas miradas y así producir y reconfigurar la experiencia artística en sus hábitos cotidianos.

2.2.1. Método Alexander

El método Alexander nos invita a percibirnos, reconocernos e identificar nuestros patrones habituales de movimiento, esta técnica pretende reeducarnos de mente y cuerpo pues se fundamenta en la conciencia corporal y en desarrollar un sentido kinestésico.

Creada por F. M. Alexander (1868-1955) en Australia, fue divulgada en Europa y Estados Unidos desde Inglaterra, donde Alexander comenzó a entrenar a nuevos profesores. Actualmente es reconocida especialmente en su aplicación a las artes interpretativas (música, teatro, danza), así como en el ámbito de la educación y la salud. (Lledo, 2024, párr. 4)

La Técnica Alexander es reconocida como una disciplina en el campo de la educación, cuenta con más de cien años de experticia y de reconocimiento científico, su aprendizaje y práctica logra deshacer hábitos inconscientes, discursos disfrazados de verdades absolutas o sostenidas por creencias culturales, que lastimosamente han logrado automatizarse; el objetivo de esta técnica es recuperar un funcionamiento natural y saludable, cursar este camino de reorganización.

Durante la práctica, el docente acompaña con el contacto de sus manos, como una herramienta más de observación y para transmitir las experiencias sensoriales y las direcciones que se requieren para deshacer tensiones y acortamientos innecesarios. Con la ayuda de ciertas instrucciones verbales, los practicantes se vuelven cada vez más conscientes de los hábitos que los interfieren y aprenden de a

poco a dejarlos ir, lo que permite una mayor eficiencia, coordinación y soltura en la manera de funcionar. (Repetti, 2024, párr. 6)

Bajo el direccionamiento de un profesor, a través de indicaciones específicas y en contacto directo con el estudiante, se permita aprender, percibirse y reconocerse para así dejar de lado hábitos que interfieren o están deteriorando la relación de cabeza, cuello y espalda que Matthias Alexander consideraba como el o los controles primarios primordiales. Como explica Repetti (2024):

En particular, la técnica hace foco y presta mayor atención a la relación cabeza-cuello, o cabeza-cuello-espalda, según Alexander, una relación esencial al organismo: Hablar de la relación cabeza-columna es hablar también del sistema nervioso central. El lugar por donde pasan todos los estímulos del exterior, por donde procesamos toda esa información, le damos sentido y coordinamos nuestro organismo para responder al medio (párr. 8)

Los beneficios que proporciona la Técnica Alexander son amplios y es difícil hacer una descripción única, sin embargo la misma se aplica a cada uno de nosotros con propósitos distintos, puesto que cada cuerpo tiene singularidades propias, patrones y codificaciones diferentes. Cuando el organismo se ordena, la corporalidad y el hábito cambia radicalmente e internamente se desarrolla un efecto; es nuestra responsabilidad seguir generando esa observación y recuperación corporal y de la salud.

2.2.2. Body-mind Centering (BMC)

El enfoque del *Body-mind Centering* se sustenta en el trabajo de la experiencia y la integración vivencial del cuerpo para comprender cómo la mente se expresa a través del mismo. Según Bonnie Cohen (1997, como se citó en Olearte, 2007) es:

(...) viaje permanente de experiencia hacia el territorio vivo y cambiante del cuerpo. Quien explora es la mente nuestros pensamientos, sentimientos energía, alma y espíritu— A través de este viaje podemos entender cómo la mente se expresa mediante el cuerpo en movimiento. (pág. 15)

Esta disciplina somática fue creada por Bonnie Bainbridge Cohen, bailarina, terapeuta ocupacional y analista del movimiento certificada por Laban, fundó este sistema y hasta hoy

en día, en conjunto con su escuela, dedican a compartir este enfoque de estudios corporales aplicándolos en danza principalmente, yoga, meditación, trabajos corporales, fisioterapia, desarrollo infantil, educación, voz, música, deporte y otras disciplinas de cuerpo y mente.

Ella mira este sistema como un proceso creativo con el cual la persona puede encontrarse a sí mismo y reconocerse mediante la exploración:

(...) Cada persona es, ambos, estudiante y tema de estudio. Los principios y las técnicas se enseñan en el contexto de auto-descubrimiento. Se aprende a involucrarse e involucrar a los otros de una manera no enjuiciadora empezando en el lugar donde uno está y donde los otros están. (Olarte, 2007, pág. 15)

El BMC hace uso del estudio corporal de la anatomía, la fisiología que estudia el funcionamiento de los organismos vivos, sus órganos y células y los principios psicofísicos que cuantifican la relación y cambios que producen estímulos físicos a la experiencia o movimiento.

En *BMC*, la experiencia cinestésica se evoca directamente y no a partir de imágenes visuales. La base de *BMC* es la anatomía experiencial (una forma de aprender sobre el cuerpo fundamentada en la experiencia personal –sensación de cada uno de los tejidos–). Cohen cree que el movimiento es más que el trabajo de huesos y músculos, de esta manera ofrece un encuentro con todos los componentes del cuerpo: fluidos, ligamentos, nervios, órganos, glándulas, piel, grasa, células. En cada uno encuentra un potencial para dirigir el cuerpo hacia el re–establecimiento de patrones y el movimiento. (Olarte, 2007, pág. 15)

Entonces el BMC, implicaría el descubrir la relación y actividad que hay entre los movimientos más amplios es decir entre el sistema voluntario y el involuntario como lo denominada Martha Eddy en su artículo, “*Body Mind Dancing*” (voluntarios: tejidos: óseo, muscular, nervioso e involuntarios: orgánico, fluido y glandular); para generar estados más eficientes y conscientes, prestos para la reeducación.

Para concluir, acerca de este enfoque de educación somática el Body-Mind Centering (BMC) se resalta la relación que tiene con la danza y una pedagogía constructivista, pues revela un terreno en innovación educativa y desarrollo integral del estudiante que connota el trabajo en

conciencia y expresividad, además se potencian las habilidades cognitivas y artísticas, fomentando personas más autónomas.

2.2.3. Método Feldenkrais

El método Feldenkrais lleva el nombre de su creador, Moshe Feldenkrais (1904-1984), quien fue físico, educador, deportista y cinta negra en judo, trabajó muchos años estudiando la ciencia del movimiento y temas relacionados al funcionamiento integral mente-cuerpo es decir tratados de anatomía, cinemática, fisiología, etc. logrando así desarrollar un método de aprendizaje consciente. Este método somático pretende acrecentar la conciencia corporal individual por medio de la práctica del movimiento y la atención consciente y dirigida, por tanto, lograr ampliar el registro o repertorio del movimiento, desdibujar hábitos adquiridos y desarrollar mejoras fisiológicas:

La perspectiva que aporta el Método Feldenkrais para las artes aborda la composición fisiológica y psicológica del ser humano desde su desarrollo como resultado de la evolución como especie siendo base de la auto preservación humana. Plantea el reconocimiento de cómo aprendemos, desaprendemos y reaprendemos evitando la repetición mecánica de ejercicios convencionales planteando un uso no convencional del artista. (Fernández, 2015, pág. 17)

Comprender que la conciencia es el pie para la autorregulación y evolución del movimiento en nuestro cuerpo es llegar un paso más adelante en salud física y mental. El Método Feldenkrais nos permite optimizar y potenciar nuestro hábitos o movimientos, a detectarlos y manejarlos de mejor manera, no a desecharlos o desaprenderlos sino a trabajarlos dirigiendo la conciencia corporal por un camino nuevo.

Feldenkrais nos propone dos formas complementarias de abordar el trabajo, la primera de manera grupal y la segunda individual:

1. Autoconciencia a través del Movimiento® (ATM) las cuales son secuencias de movimiento diseñadas biomecánicamente, guiadas de manera verbal, a grupos de personas, que proporcionan nuevas opciones de organización y vuelven más eficiente la acción.

2. Integración Funcional® (IF) es un acceso no verbal en donde la persona es guiada a través del toque para que reconozca sus patrones habituales permitiendo un aprendizaje directamente al sistema neuromuscular de nuevas opciones de movimiento. (Fernández, 2015, pág. 16)

Es importante disociar ambos procesos, sin embargo, el aporte al movimiento y nuevos registros es invaluable; la guía verbal (ATM), nos permite una exploración en interacción, por tanto, genera una conciencia sobre el espacio, el tiempo y los recorridos. La no verbal (IF) es una interiorización autónoma que da espacio al hallazgo de movimientos y cualidades propias; ofrece una guía ajena, nueva, más sensitiva y por ello una cualidad más apegada a la misma.

Observarnos y mejoramos con autoconciencia para permitir una correcta utilización de energías del cuerpo, sin tensiones innecesarias, sin esfuerzos vanos, para lograr ejecución con eficiencia, ese es el ideal. Como apunta Fernández (2015):

La implementación de esta metodología como parte del proceso de aprendizaje formal, potencia al estudiante para que los procesos de sentir, pensar y moverse se integren en un acto coherente de expresión total. El movimiento consciente, el saber cómo hacemos lo que hacemos, mejora la organización corporal para evitar o recuperarse de lesiones, amplía las opciones y posibilidades, expande los límites de la persona alcanzando nuevos niveles de la actividad física y mental. (pg. 17)

El aprendizaje nunca termina mientras seamos conscientes de los cambios que podemos generar en nosotros mismos en crecimiento y mejora, al predisponernos a nuevas experiencias sensoriales y trabajar en ello ya estamos comenzando a generar nuevas conexiones, creamos una sinapsis y un desarrollo psicomotor en mejora de nuestra biomecánica.

En conclusión, queda bastante patente que el uso e integración de las técnicas somáticas en la pedagogía dancística, así como en la formación del intérprete/creador es elemento clave para la potenciación de las características personales y el uso adecuado de la impronta subjetiva del artista en formación, dentro de su proceso de aprendizaje. La somática abre las posibilidades de autoconocimiento, por tanto, de valoración contextualizada y de creación de

la identidad del artista; todos requisitos fundamentales para asegurar una educación de calidad.

Capítulo III

Análisis del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en la Carrera de Artes Escénicas

En este capítulo se analizará el proceso vivencial de aprendizaje de danza contemporánea, en la carrera de Artes Escénicas, abordado desde la experiencia personal, para así comprender el tránsito desde un entrenamiento corporal institucionalizado que controla y distribuye su práctica inalterable como lo son el baile deportivo y el ballet clásico, hasta la inclusión de una perspectiva consciente, somática del movimiento logrando así una integración de ambos perfiles pedagógicos.

En la práctica de la danza moderna, el baile deportivo y el ballet, el cuerpo adquiere registros que establecen una plantilla de movimientos y acciones a seguir. En estas disciplinas, se promueven un modelo pedagógico conductista donde se prioriza la asimilación de técnicas exactas, se presta especial atención a los pasos, las líneas, las posturas y a los tiempos; características que responden a un modelo de belleza y estética ideal. Los maestros siempre con autoridad, apoyados de una rígida disciplina y corrección, donde el refuerzo no siempre es positivo, esto con la idea de motivar y garantizar la ejecución correcta.

Este enfoque de una práctica sistemática sentaría en mí conocimientos, destrezas, controles corporales, pero también, me direccionarían a la supresión de estímulos, a la limitación del cuerpo, a la reproducción mecanizada, generando un cuerpo pasivo; es decir, cerrado a posibilidades de reflexión, de exploración, creación y autoconocimiento, negando la posibilidad de trascender a una consciencia del cuerpo y mente, a una flexibilización y participación más activa.

Así, al ingresar a la carrera de Artes Escénicas y cursar danza contemporánea se sentó una problemática, un conflicto y un cuestionamiento sobre la necesidad de comprender si estos recursos adquiridos serían útiles o un obstáculo a vencer. Muchos de los principios resultaban opuestos y difíciles de asumir en mi corporalidad adquirida.

Por otro lado, la danza contemporánea miraba esta y muchas problemáticas como una oportunidad de encontrar bajo estas condiciones nuevas propuestas, pues la misma se sustenta en herramientas como las técnicas somáticas, para cursar o transitar por

entrenamientos corporales que buscan generar la capacidad de equilibrar todos los conocimientos adquiridos, considerando y articulando enfoques con estrategias de intervención. En este contexto, el aprendizaje se vive como un proceso activo, experimental y colaborativo, pertinente al tipo de docencia, logrando así responder de manera eficiente a los desafíos contemporáneos y a los diversos espacios creativos.

Asimismo, la conciencia corporal, lejos de ser una característica simple o transitoria, año a año se convirtió en un eje transversal para el crecimiento y desarrollo físico y emocional; contribuyó a la formación autónoma, creativa y adaptable, es decir al proceso evaluativo de los conocimientos. Cabe mencionar que este trabajo no fue direccionado específicamente a mis condiciones corporales, sino que estas herramientas y técnicas fueron las que marcaron un cambio en mí y lograron generar este tránsito a una corporalidad distinta; fueron las vivencias y las reflexiones las que permitieron reconstruirme, y posibilitaron mi reeducación.

En síntesis, la vivencia o proceso dentro de la carrera de Artes Escénicas y la cátedra de danza contemporánea implicó una conciliación entre la estructura rígida e institucionalizada del baile deportivo y el ballet con la libertad y autonomía que propone la danza contemporánea. Transitar este camino no significó rechazar por completo la rigurosidad conductista, sino integrar sus aportes en función de un aprendizaje más significativo y pleno, basado en la exploración, interiorización y conciencia para la construcción personal del movimiento.

3.1. El Encuentro con el Nuevo Territorio Cinético: la Duda y la Incertidumbre de lo Aprendido Previamente

El encuentro con el nuevo territorio cinético surge de manera abrupta, repentina. Fue encontrar un lenguaje distinto, un territorio totalmente nuevo que invitaba al cuestionamiento interno y desafiaba las estructuras preconcebidas; entonces surgió una confrontación entre la mente y el cuerpo ante la necesidad de integrar nuevas ideas, conocimientos e información que sensibilizaban, pero que no se asemejaban ni se ajustaban a los hábitos y patrones corporales establecidos, que además fueron enseñados como verdades absolutas.

En el caso de la danza contemporánea es importante resaltar que la sensibilidad está implicada directamente con el cuerpo y que, por lo tanto, este no debiera de limitarse a ser materia solo receptiva, incapaz de cuestionar su propio entorno para consumir la ilusión de cuerpo ajenos. (Osorno, 2009, pág. 23)

Posicionarme ante este nuevo territorio sensible, lejos del pensamiento automatizado resultaba extraño, pero la duda y la incertidumbre se convertían en espacios fértiles para la experimentación. Con la guía docente, las herramientas y metodologías, el tiempo y el entorno ayudaron a previsualizar resultados y nuevas experiencias cinéticas:

Inexactamente suele pensarse que el error es algo que no debiera ocurrir en el proceso de aprender, y cuando un alumno lo comete se lo valora negativamente. Pero justamente, aprender significa superar errores, por lo tanto, es imposible no cometerlos. Los errores no son solo inherentes a todo proceso de aprendizaje, sino que además es obligatorio manifestarlos para poder aprender. (Muñoz, La evaluación a partir de las prácticas reflexivas, 2014, pág. 26)

En ámbitos de enseñanza y práctica dancística como el ballet y el baile deportivo, no se da oportunidad al equívoco, al error, el mismo es rígidamente evidenciado, reprendido, castigado, evaluado y corregido. Siguiendo una perspectiva pedagógica conductista, la respuesta a este momento sería el refuerzo con la instrucción precisa y la reproducción de destrezas con los mismos hábitos motores.

Por otro lado, la perspectiva pedagógica constructivista que nos ofrece la danza contemporánea y las técnicas somáticas, posee la capacidad de problematizar y de recrear los errores. Estos no son concebidos como aspectos negativos, por el contrario, son necesarios para resignificar y abrirse a nuevas posibilidades corporales; por ello abrirse hacia lo desconocido permite al cuerpo encontrar nuevos territorios de aprendizaje, ajustar sus esquemas sensoriomotores y a la vez desarrollar una mejor conciencia:

(...) El cuerpo, vuelto conscientemente sensible, irrumpe el orden de las relaciones que, silenciosamente y cotidianamente, han intentado regular y disminuir su potencial. Así, creo que, desde estas posibilidades propias del hacer dancístico, este se vuelve capaz de ampliar y transgredir modelos establecidos, problematizando, a la vez, la forma en que el sujeto de la danza ha sido pensado. (Osorno, 2009, pág. 28)

Transitar este proceso no sólo implicó un cambio físico, sino también una reconfiguración mental y emocional; permitió apropiarme de las herramientas y conocimientos desde su experiencia, para incorporarlas y fomentar un trabajo y resultado más íntegro, más consciente. Aquí es donde se presentaron las técnicas somáticas como herramientas para reconfigurar el cuerpo y con métodos para encontrar maneras de entrenarlo. Mi proceso como

tal necesitaba reconectar de mejor manera conmigo mismo y lograr una conciencia ante los nuevos escenarios.

Dentro de la malla curricular, no tuve específicamente una clase de técnicas somáticas como tal, pero en la cátedra de danza contemporánea sí abordábamos prácticas y ejercicios somáticos. Recuerdo algunos de ellos como el uso del pensamiento de la imagen como representación simbólica, que ayuda a encaminar al cuerpo a ejecutar una actividad o movimiento; esta noción es derivada de la Ideokinesis o también el uso de la Integración Funcional (IF), desde el Método Feldenkrais, que es un acceso no verbal en donde la persona es guiada a través del toque para que reconozca así sus patrones habituales de movimiento permitiendo un aprendizaje directamente al sistema neuromuscular.

En fin, muchos métodos fueron parte del proceso que hoy los reconozco y entiendo como herramientas fundamentales pero que, en ese entonces, resultaban lenguajes muy ajenos a mi experiencia previa. Todo este proceso resultó un desafío vivencial y corporal hacia un campo cinético nuevo, pero también representó una oportunidad para expandir los límites corporales, sensitivos y motrices; la duda e incertidumbre se constituyeron en desafíos que mi ego no permitiría ignorar, por el contrario, se convertirían en un motivante que viene a ser un elemento esencial que impulsa el crecimiento y la adaptación corporal frente a nuevos campos y saberes.

3.2. La revalorización del movimiento: segundo momento de conciliación con la nueva mirada sobre la danza

Comenzaré mencionando a la autora Alicia Muñoz (2009) que, en su texto, *Recursos creativos para un aprendizaje significativo* apunta:

Es necesario revisar y cuestionar las verdades instituidas, especialmente cuando estas son puestas en crisis por nuevas indagaciones y evidencias. Se debe aceptar la incertidumbre y abandonar la zona de confort para establecerse en una situación auspiciosa que permita aportar soluciones mejoradas a problemas existentes, y soluciones originales a problemas inéditos. (pág. 26)

Reconciliar estos dos paradigmas fue un proceso desafiante, implicó desobedecer ciertos automatismos, repensarlos y reordenarlos al contexto creativo; flexibilizar conceptos sobre la estética de la danza como, por ejemplo, que las líneas, las poses embellecidas y figuras virtuosas fueron siempre reconocidas o vistas como formas únicas de estética y belleza; y dar

paso a la experimentación, a la sensibilización y búsqueda de propuestas y procesos de creación.

Asimismo, el deseo de emanciparme de la rigidez y permitirme construir desde mis propios hallazgos fue acrecentándose. El interés por desarrollar mejores capacidades de pensar y actuar creativamente me motivó, los retos eran diarios y según Muñoz (2014): “El desafío que plantea promover seres creativos es primordial para que la sociedad encuentre respuestas convenientes a los problemas que aquejan a la humanidad.” (pág. 15)

Con el tiempo, entendí que el miedo u obstinación no movilizaban nada, sino que, contrariamente, negaban cualquier rasgo o indicio creativo; creatividad que ya reconocía como cualidad primordial para resolver problemas y provocar estos nuevos escenarios de aprendizaje:

Lo que resulta indiferente no mueve a nada. Para lograr una actitud creativa, es necesario desarrollar una relación con el mundo plena de curiosidad, asombro, indagación espontaneidad, apertura intelectual y afectiva, seguridad en sí mismo y la tolerancia a la frustración. (Muñoz, La evaluación a partir de las prácticas reflexivas, 2014, pág. 31)

Se concebía poco a poco una adaptabilidad y construcción interna a partir de estas continuas interacciones con el entorno y vivencias experimentales personales, la forma de relacionarme y asumir la práctica de entrenamiento en danza cambiaba progresivamente: ya no buscaba aprobación, la relación de dependencia para validación aminoraba y la seguridad o confianza propia se afianzaba continuamente.

Se define a la motivación como una fuerza interna, derivada de algún estímulo que activa, la conducta y la dirige hacia el fin deseado, por lo que se puede decir que estamos motivados cuando sentimos el impulso de realizar una actividad para lograr un objetivo. (Muñoz, La evaluación a partir de las prácticas reflexivas, 2014, pág. 30)

El rol del docente jugó un papel muy importante también dentro de este proceso, ya que se debe reconocer que no todas las experiencias cognitivas brindan motivación, que sin lugar a duda todas estas acciones o ejercicios/prácticas fueron pensadas para el aprendizaje y representaron ser material con mucho significado.

Recuerdo y pienso que los docentes Milena Rodríguez y Ernesto Ortiz debieron tener una idea del proceso de los alumnos; sin embargo, llevar el proceso de tantos resultaría complejo,

se consideraba que en ese entonces había un grupo grande y para ello Ernesto, nos pedía llevar un diario/registro, mismo que permitía evaluar y profundizar en el proceso psicomotriz de muchos de nosotros y así generar este material significativo.

Ausubel (1918-2008, como se citó en Muñoz, 2014) menciona que “para que una persona pueda aprender un nuevo conocimiento, es necesario tender un puente cognitivo entre esta nueva noción y alguna idea o representación ya presente en su estructura cognitiva”. (pág. 32)

Con esto entiendo que una clase, un proceso de enseñanza y aprendizaje va más allá del cometido de mimetizar, limpiar y realizar pasos o ejercicios sin propósito, sin el debido cuestionamiento. Sin la debida motivación y conciencia de la causa no se puede construir conocimiento; tampoco sin una visión integradora que permita lograr mejores habilidades y cualidades en el artista.

Haber aprendido o haber tenido una base a partir de la pedagogía conductivista es decir de danzas muy estructuradas con el ballet y el baile deportivo, pienso, resulta condicionante o incluso un reto difícil para la mayoría de los docentes. Cuestionar e innovar y construir procesos y lograr visibilizar resultados no siempre se da, por tanto, debo ser honesto y mencionar que mi primer proceso dentro de la danza contemporánea fue torpe y poco productivo, pues al no encontrar motivación, únicamente generé conflicto y desánimo participativo. Creo firmemente que todos los procesos se vivencian de manera diferente, pero esperar que los mismos alcancen individualmente éxito es incurrir en el conductismo y en mimetización y reproducir métodos que se piensan como exitosos, sin embargo, no se prestan a recorridos participativos, integradores, conscientes y creativos:

Es por eso que los docentes de danza (o de cualquier disciplina artística del movimiento corporal), deben desterrar las verdades absolutas para generar nuevas maneras de apropiarse de la técnica, ayudando al alumno a lograr conciencia corporal para sortear las dificultades que puedan prestarse en el futuro. (Muñoz, La evaluación a partir de las prácticas reflexivas, 2014, pág. 46)

Por ello el sujeto/artista debería encontrar sus propios cimientos desde la auto reflexión, desde la experiencia y empezar a construirse, la motivación propia o impartida es ideal, pero la consciencia debe ser la lente a través de la cual debemos percibirnos y esta mirada debe

estar dotada de sentido de la realidad que nos rodea, que aspire a la reconstrucción de una nueva imagen, de un nuevo cuerpo más integrado e integrador.

3.3. Integración y Reconocimiento: Tercer Momento de Filiación Cinética y Revalorización de Toda la Práctica Dancística

En este momento es importante procurar una síntesis entre los conocimientos, reconocerlos y hacerlos participativos. No se puede negar la herencia dancística y los aportes que brindan, por el contrario, es necesario entenderlos y aprovecharlos. El cuerpo es un depositario de memorias y experiencias con información que, actualmente sabemos, debemos sumarlas, integrarlas, hacerlas propias, reconociéndolas como herramientas para la construcción de la danza y los nuevos territorios corpóreos.

Desde este punto, ya nada es hostil, el ideal es aprovechar y amalgamar todas las ideas y propuestas siempre y cuando exista la posibilidad de moverse para ampliar las relaciones, sean estas dadas desde consignas hasta improvisaciones; entonces es posible el surgimiento de expresiones y tendencias propias que motivan al cambio y a la ruptura de patrones estandarizados que aprisionan la danza, y logra abrirse a propuestas para nuevas formas de ver el mundo. (Osorno, 2009)

Las soluciones, la adaptabilidad y la filiación cinética vinieron al paso de la conciencia, a la apertura de los estímulos, a las consignas cognitivas; luego a la evaluación de las mismas y a la toma de decisiones, es decir el accionar de la propuesta. La improvisación por mucho tiempo se instauró en el aula como medio de exploración, pero en mi primer proceso fue percibida la misma como el espacio menos cómodo y donde no encontraba lugar ni proposición; por tanto, reducía mi participación al mínimo. Sin embargo, para los demás era recibida como el mejor momento, donde cada uno podía ser uno mismo y lograba conectar con su imaginación y creatividad.

La improvisación puede llevarse a cabo con fines coreográficos o educativos, resultando en este último caso una estrategia pedagógica para estimular su creatividad y lograr aprendizajes significativos. Permite evaluar si el contenido enseñado a sido apropiado por el alumno, porque de no ser así, no aparece en la improvisación, o surge mal desarrollado. (Muñoz, 2014, pág. 52)

En este contexto pedagógico, no se podía obviar la improvisación pues la misma se concebía como una estrategia por los docentes para estimular la creatividad y desarrollar la conciencia

corporal. Poco a poco, se integró en mi aprendizaje; y en mi segundo proceso logré encontrar un camino que me emocionaba, ya lograba proponer y explorar la consigna, resultaba una nueva cualidad desapegada de los patrones y mecanismos adquiridos.

Después la evaluación, que era otro nuevo momento articulado a la clase, me ayudaba a apropiarme del conocimiento. Alicia Muñoz (2014) menciona en su libro, *La Evaluación en la Danza* que, “en las corrientes pedagógicas, la evaluación forma parte del proceso de enseñanza aprendizaje, por lo tanto, hay que dedicarle tiempo y alentar al alumno para que se autoevalúe y aprenda a regular su formación”. (pág. 67)

La evaluación del proceso me permitió asimilar y apropiarme de mejor manera de los contenidos; equilibrar, reconocer y manejar los obstáculos propuestos. Se podría incluso decir que transitar a una corporalidad más maleable. El aprendizaje, como mencioné en el capítulo anterior, nunca termina. Mientras evaluemos las posibilidades, mientras seamos conscientes de nuestras propias posibilidades corporales y potencialidades, el desarrollo psicomotriz y la generación de nuevas conexiones depende de la predisposición, la motivación que tengamos para mejora y aprender. La información que deriva de la exploración es una fuente inagotable, que abre las puertas a la consciencia, para abrirse a todo aquello que brinde nuevas posibilidades de ser, de crear.

Deviene entonces proponer un “entrenamiento corporal consciente”, una propuesta, una idea que busca reconectar al individuo, en este caso al bailarín con su propio cuerpo y con toda la información obtenida desde la perspectiva interna y la atención al proceso. Dentro del contexto del ballet y el baile deportivo donde el cuerpo se ha moldeado dentro de estándares y formatos estrictos, donde se prioriza la repetición exacta, la simetría y la estética; se plantea una introducción a las practicas corporales conscientes pues las mismas enfrentan un desafío inmenso y oportunidades para replantear la información, la perspectiva y generar una transformación.

El cuerpo, mi cuerpo bajo la formación dentro del formato rígido ha interiorizado patrones motores: posturas, líneas, poses; por ello las exteriorizaba y siempre marcaban un énfasis dentro del movimiento, incluso en la exploración o improvisación, entendí que esta formación puede generar desconexión entre la vivencia sensorial interna, por tanto la manifestación externa muchas veces era evidente, se limitaba la capacidad para explorar la corporalidad desde la intuición y el ajuste fino es decir los momentos propioceptivos e interoceptivos.

Podría decir que la incorporación del entrenamiento corporal consciente comienza a percibirse cuando el practicante/bailarín empieza a cultivar una sensibilidad más refinada hacia las sensaciones internas: la respiración, la tensión y relajación muscular y concienciado los límites anatómicos propios. Estos momentos que en el ballet o baile deportivo no te puedes dar por la demanda protocolar que exige esta disciplina es decir el orden de entrenamiento y la disposición del maestro.

Las técnicas somáticas y la danza contemporánea invitan a ralentizar, observar y permitir que el cuerpo comunique sus necesidades reales, facilitando una integración más humana y flexible de la técnica y que también viene asociarse con la salud física y el bienestar psíquico. El proceso de asimilación implica, por lo tanto, no desaprender del todo los conocimientos sino integrarlos como herramientas que diversifican el mismo.

En síntesis, el entrenamiento corporal consciente no supone un rechazo de la técnica adquirida, sino más bien una posibilidad de dialogar con ella desde la presencia y el respeto profundo hacia el cuerpo y las experiencias vividas. Para las personas que vienen de tradiciones tan reguladas como el ballet y el baile deportivo, este enfoque ofrece una vía para ampliar la expresividad, mejorar la calidad del movimiento y prevenir lesiones, reformulando la relación con el propio cuerpo desde un punto de vista integrador y consciente.

Así que bailar y aprender me gusta pensarlas como actividades que no divorcian pensamiento de acción. Sino que abrazan la conciencia y el sentir, la razón y la pasión, el juego y la decisión. Para generar un lugar en el que se construyan saberes que se refieren a los involucrados, que no pretender ser universales, ni mucho, hemos definitivos, sino que dan cuenta de la presencia, la atención y de la vida con la que se investiga, se estudia y se crea en un aula de danza, con un grupo humano en específico; y que, desarrollando metodologías vivas, pueden convertirse en opciones de aprendizaje y experiencia para alguien más. (Ortiz, 2014, pág. 50)

Los tres momentos de mi formación universitaria fueron reveladores para mi preparación como artista y como maestro de baile deportivo también; pues al reflexionar sobre ellos, entiendo el camino de la creación del conocimiento en las artes escénicas, que el mismo es posible cuando la experiencia sensible alimenta a la reflexión; cuando alcanzamos, con tiempo, a poner en perspectiva la riqueza del proceso y el alcance que tiene sobre nuestro presente, así como sobre las posibilidades y diversos caminos que podría aplicar en la

formación de bailarines de Ballroom y contemporáneo: “Enfrentarse a la enseñanza debe ser un proceso tan abierto, comprometido e intenso como el consumir y experimentar del arte contemporáneo”. (Ortiz, 2014, pág. 49)

Conclusiones

El análisis del proceso de aprendizaje de la danza contemporánea en la carrera de Artes Escénicas de la Universidad de Cuenca, desde la experiencia personal, revela un tránsito significativo entre los diferentes paradigmas del movimiento: un entrenamiento inicial basado en una pedagogía conductista con características rígidas, institucionalizadas como lo son en el baile deportivo y el ballet clásico hacia una perspectiva más integral como nos ofrece la somática.

Este tránsito no sólo representa una transformación corporal, sino una profunda incorporación de la conciencia corporal y funciones cognitivas mismas que permitirán una integración y construcción enriquecida de ambas perspectivas.

En este camino, sin duda uno de los elementos que más influyeron en la rigidez corporal fue la falta de consciencia, al no generar un cuestionamiento sobre el movimiento, el mimetismo, la reproducción mecanizada y la comodidad que se instaurarían en el cuerpo, se generó una dinámica de aprendizaje instalada sobre un falso confort. Este falso confort no permite generar cuestionamientos sobre lo aprendido; para – frente a un problema técnico, físico o de entendimiento preciso – integrar acciones de análisis del proceso, para encontrar soluciones o mejoras a las problemáticas que se presentan. Este fenómeno reduce la posibilidad de ambientes propicios para cualquier proceso creativo o dinámica de exploración para la creación.

La investigación demuestra que la inclusión de los métodos somáticos son de principal relevancia, pues en el análisis, reconocimiento corporal y uso de las mismas se genera consciencia, además de una motivación que promueve al estudiante a generar una ruptura sobre el hábito y la superación del mismo; estas herramientas somáticas incitan a reconocerse y reflexionar sobre errores e información que se instauran, en otros procesos de enseñanza, como únicas verdades y, por último, despertar o desarrollar la función cognitiva, es decir la relación mente-cuerpo.

La motivación surge también, en este proceso, como un elemento indispensable para decirle no a las limitaciones dentro del aprendizaje; se reconoce que la motivación es una fuerza

interna derivada del estímulo, la misma que propicia una conducta más activa y propositiva orientada al objetivo. En este sentido, el docente cumple un rol importante dentro de este proceso, pues aporta con herramientas creativas, adaptadas a los aprendizajes y los recursos adquiridos del estudiante; así como con evaluaciones y prácticas reflexivas sobre la experiencia de aprendizaje, orientadas al auto reconocimiento.

La evaluación resulta fundamental pues ayuda a ubicar e identificar la dificultad, trabajar sobre ella facilitando la superación de la misma; es un espacio donde se plantean estrategias que logren resolver el conflicto o dificultad mencionada. La evaluación debe ser abordada por el estudiante y también por el docente, pues él mismo es quien mediante el seguimiento permite sentar una ayuda pedagógica que oriente al a la práctica reflexiva.

Asimismo, esta investigación sugiere la necesidad y beneficio de incorporar espacios tempranos de aprendizaje con enfoque somático, en edades donde los cuerpos y las mentes están en formación; siendo más concretos, desde edades más tempranas para lograr despertar consciencia, responsabilidad propia y social. Incluso, la propuesta se podría proyectar en sentido de generar una juventud y adultez más funcional, por tanto, bailarines y profesionales en danza más equilibrados, conscientes y creativos. La ausencia de estos espacios en la educación artística o especialmente en centros educativos convencionales, limita la posibilidad de reorientar patrones corporales y kinestésicos que podrían fomentar una mayor flexibilidad, creatividad y sobre todo una mejor salud postural a largo plazo.

Finalmente, proponer “tránsitos corporales” entre cuerpos con codificaciones tradicionales hacia otros más conscientes, representa una oportunidad para liberar a quienes muestran estos constructos sociales, culturales y emocionales restrictivos, generando así una guía y facilitando la predisposición hacia nuevos procesos de aprendizajes más significativos.

Por último, los resultados de esta investigación destacan y apoyan la integración de metodologías somáticas para la enseñanza de la danza contemporánea, pues se evidencia la importancia de una práctica crítica, consciente y reflexiva. Este enfoque no únicamente potencia la técnica e información adquirida, sino la experiencia corporal, creativa del estudiante, abriendo caminos hacia nuevos territorios cinéticos que constituyen una gran herramienta pedagógica para la formación artística en los contextos educativos actuales.

Referencias

- Acadef. (2 de septiembre de 2021, párr 6). *Acadef Unyversia*. Recuperado el 22 de 7 de 2025, de El baile deportivo: <https://www.formacionacadef.es/el-baile-deportivo/>
- Altamirano, A. (2021). El cuerpo y la Tierra: un acercamiento a la danza contemporánea. *La Nube Casa Cultural, artes vivas, artes plásticas y otros sentipensares*, 17-18.
- Ameri, G. (2018). Hacia una pedagogía innovadora de Danza Clasica . En G. Ameri. Buenos Aires: Universidad Nacional de la Plata.
- Ardid, R. B. (2022). *performing ardid arts*. Obtenido de <https://rosabelenardid.com/eje-docente.php>
- Ballet Nacional de Cuba. (15 de 02 de 2022). *El Ballet Nacional de Cuba: gloria y patrimonio de la nación*. Obtenido de El Ballet Nacional de Cuba: gloria y patrimonio de la nación: <https://www.balletcuba.cult.cu/noticias/el-ballet-nacional-de-cuba-gloria-y-patrimonio-de-la-nacion>
- ballet, F. (28 de noviembre de 2023). *Un mundo infinito de danza y ballet clásico*. Obtenido de Método Vaganova: <https://www.factoryballet.com/es/blog/el-metodo-vaganova-n17>
- Corazon tierra. (1 de noviembre de 2019). *About Español*. Recuperado el 22 de 7 de 2025, de ¿Qué es el método Laban?: <https://www.aboutespanol.com/que-es-el-metodo-laban-298083>
- Dance Vision Blog. (10 de enero de 2024). *Blog Dance Vision*. Obtenido de Historia del Foxtrot: <https://blog.dancevision.com/the-history-of-the-foxtrot>
- Daniela Molina Garfias. (17 de abril de 2019). *El libro de danza Chilena*. Obtenido de Danza y prácticas somáticas – Dando sentido a la experiencia: <https://ellibrodeladanzachilena.cl/danza-y-practicas-somaticas-dando-sentido-a-la-experiencia/>
- Danzarina. (23 de octubre de 2018, párr 5). *Danzarina*. Obtenido de ¿Que es baile deportivo?: <https://danzarina.net/que-es-baile-deportivo/>
- Ecured. (21 de octubre de 2019). *Enrico Cecchetti*. Obtenido de "Biografía": https://www.ecured.cu/Enrico_Cecchetti
- Eddy, M. (2009). Breve historia de las prácticas somáticas y la danza: Desarrollo histórico del campo de la educación somática y su relación con la danza. *Journal of dance and somatic practices*, 6-7.

- Espacio Trasteo. (11 de agosto de 2020). *Espacio Trasteo*. Obtenido de El análisis de movimiento de Rudolf Von Laban: <https://espaciotrasteo.wordpress.com/2020/08/11/el-analisis-de-movimiento-de-rudolf-von-laban/#:~:text=Uniendo%20por%20pares%20los%20ejes,mitad%20superior%20y%20mitad%20inferior.>
- Essencial Somatics. (26 de agosto de 2021). *Essential Somatics* . Obtenido de Essential Somatics : <https://essentialsomatics.com/thomas-hanna-somatics/>
- Fernández, M. d. (2015). El Método Feldenkrais como recurso de aprendizaje para las artes. *redalyc*, 17.
- Fernández, Miriam Pulgarín. (25 de octubre de 2015, párr 6). *Danza para todos blog*. Obtenido de Danza para todos blog: <https://danzaparatodosblog.wordpress.com/>
- Fuentes, R. M. (25 de febrero de párr 4). *Conocer y diferenciar la escuela rusa en danza clásica*. Obtenido de Danza y Ballet: <https://www.danzaballet.com/conocer-diferenciar-la-escuela-rusa-danza-clasica/>
- GUELBET, V. (2021). LAS ESCUELAS DE BALLET Y SUS MÉTODOS. En V. GUELBET, *LAS ESCUELAS DE BALLET Y SUS MÉTODOS* (pág. 7). Santiago de Chile.
- Julia Castro Carvajal, M. U. (2010). Educación física y deporte . En M. U. Julia Castro Carvajal, *LA EDUCACIÓN SOMÁTICA: UN MEDIO PARA DESARROLLAR EL POTENCIAL HUMANO* (págs. 31-41). Antioquia .
- Lledo, F. (2024). *Francisco Lledo fisioterapeuta especializado*. Obtenido de Técnica Alexander: <https://www.fisiolledo.es/areas/fisioterapia-especializada/tecnicas-de-tratamiento/tecnica-alexander/>
- María Isabel Ángel Yepes. (06 de 05 de 2021). *Historia de la Danza/ Escuelas del Ballet*. Obtenido de HIstoria de la Danza/ Escuelas del Ballet: <https://historia-dela-danza.blogspot.com/>
- Martín-Sauceda, M. T. (2020-20221). *Técnicas de Danza, Huellas en el cuerpo*. Santiago de Chile .
- Muñoz, A. (2014). La evaluación apartir de las prácticas reflexivas . En A. Muñoz, *La evaluación apartir de las prácticas reflexivas* (pág. 26). Argentina-Buenos Aires: Ballentin Dance.
- Muñoz, A. (2014). *La evaluación en la Danza*. ballentin dance didáctico.

- Niego, E. (18 de junio de 2014). *Ayelen Blanco*. Recuperado el 23 de 7 de 2025, de Danza y educación somática: <https://www.ayelenblanco.com.ar/taller-de-danza-contemporanea/>
- Olarte, R. B. (2007). EL ETERNO APRENDIZAJE DEL SOMA: ANÁLISIS DE LA EDUCACIÓN SOMÁTICA Y LA COMUNICACIÓN DEL MOVIMIENTO EN LA DANZA. *Redalyc*, 113.
- Ortiz, E. (2014). Enseñar y Aprender. En E. Ortiz. Cuenca: objetos singulares facultad de Artes.
- Osorno, Z. M. (2009). El poder silencioso de la experiencia corporal en la danza contemporánea. En Z. M. Osorno, *El poder silencioso de la experiencia corporal en la danza contemporánea* (pág. 23). Bilbao: artezblai.
- Pacheco, C. (2015). La danza tradicional en el aula. *Cencys*, 38.
- Parallel. (17 de noviembre de 2020). *Metodo y Escuela Cubana*. Obtenido de Metodo y Escuela Cubana: <https://www.parallelstudio.es/2020/11/17/metodo-y-escuela-cubana/>
- Patiño, P. L. (6 de Septiembre de 2019. párr 15). *El baile deportivo, mucho más que baile de salón*. Obtenido de Deporadictos: <http://deporadictos.com/baile-deportivo-origenes-estilos-categorias-competiciones-normas-vestuario/>
- Pinzon, J. D. (2015). *Pensar con la Danza-Elementos de la imagen en la danza contemporánea*. Buenos Aires: Pensar con la Danza.
- Repetti, A. (26 de noviembre de 2024). *La Nacion*. Obtenido de Técnica Alexander: la práctica que ayuda a deshacerse de hábitos arraigados en busca del equilibrio y coordinación: <https://www.lanacion.com.ar/salud/mente/tecnica-alexander-la-practica-para-deshacerse-de-habitos-arraigados-en-busca-del-equilibrio-nid25112024/>
- Reshma Madhi. (10 de marzo de 2025). *Mandy*. Obtenido de ¿Qué es el análisis del movimiento de Laban?: <https://www.mandy.com/magazine/article/what-is-laban-movement-analysis-78422/>
- Rodríguez, A. E. (2015). *Ciudad de la danza*. Obtenido de Bibliodanza: <https://www.ciudaddeladanza.com/bibliodanza/bailes-de-salon-historia-competiciones-estilos.html>
- Salas, M. L. (2017). ¿Qué y cómo se enseña la danza? Una experiencia desde la ciudad de Barranquilla. *CEDOTIC Revista de Ciencias de la Educación, Docencia, Investigación y Tecnologías de la Información*, 3.
- samzarazua. (29 de agosto de 2019, párr 30). *samzaradanza*. Obtenido de samzaradanza: <https://samzaradanza.wordpress.com/2019/08/29/que-es-la-escuela-francesa-de-ballet/>

Sanchez, D. (28 de septiembre de 2024). *Librería Somática*. Obtenido de historia de la somática: <https://www.libreriasomatica.com/blog?tag=diana+s%C3%A1nchez>

Solovieva, T. (s.f de febrero de 2021, párr 3). *La Escuela del Ballet Ruso: el camino a la excelencia*. Obtenido de La Escuela del Ballet Ruso: el camino a la excelencia: <https://www.tatianasolovievaproducciones.com/blog/la-escuela-del-ballet-ruso-el-camino-a-la-excelencia>

Szperling, S. (2007). *La danza moderna y contemporánea en la Argentina*. Argentina: Cuerpo y cultura: las danzas y el ballet en la Argentina.

World Dance Sport Federation. (june de 2024). *World Dance Sport Federation*. Obtenido de World Dance Sport Federation: <https://www.worlddancesport.org/breaking>

World Dance Sport Federation. (20 de mayo de 2025). *Historia World Dance Sport Federation*. Obtenido de <https://www.worlddancesport.org/wdsf/history>

Anexos

Anexo A

Material fotográfico de práctica en ballet, baile deportivo y danza moderna.



Anexo B

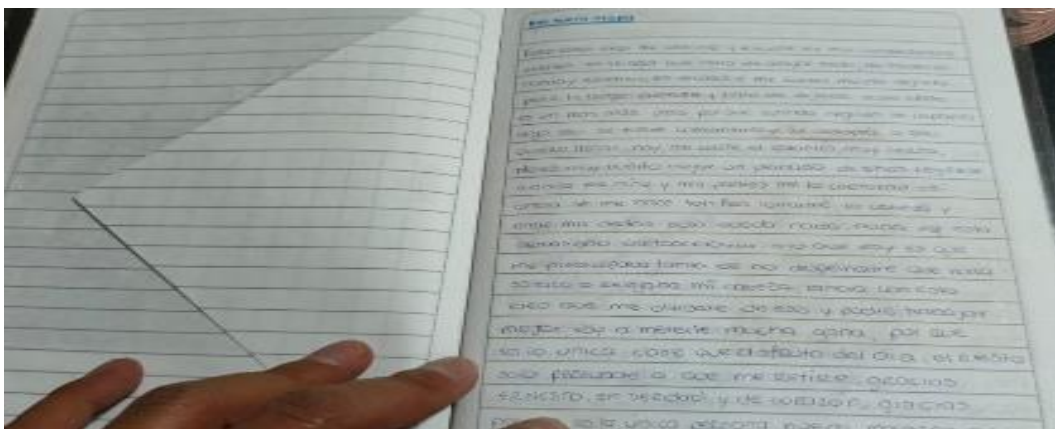
Material fotográfico del primer proceso dentro de la catedra de danza contemporánea con la docente Milena Rodríguez.

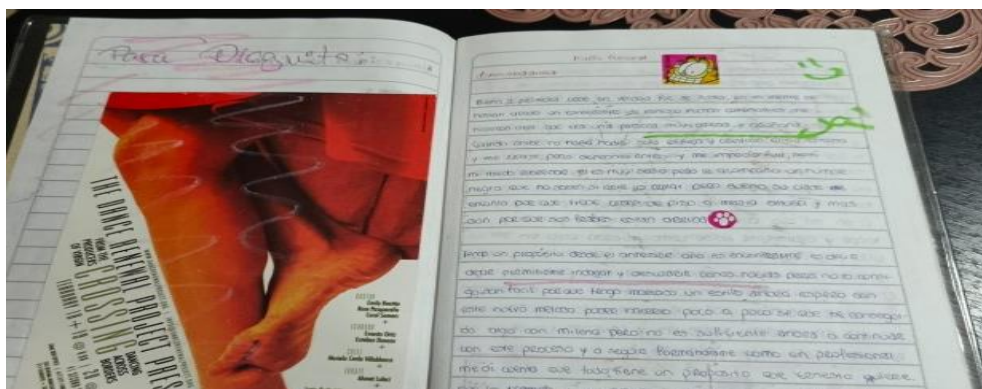
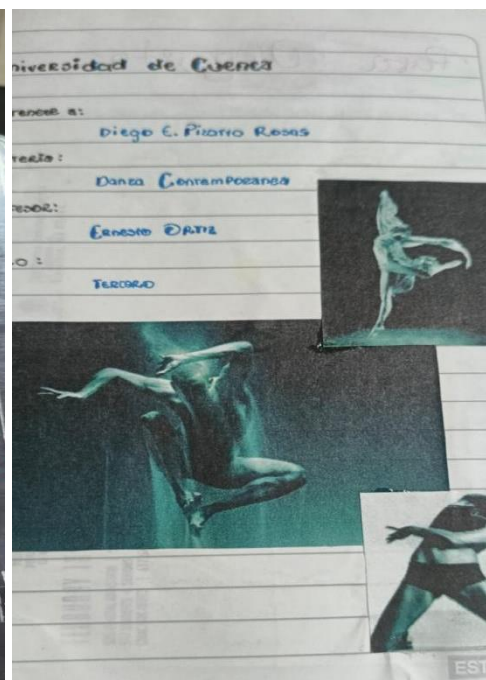
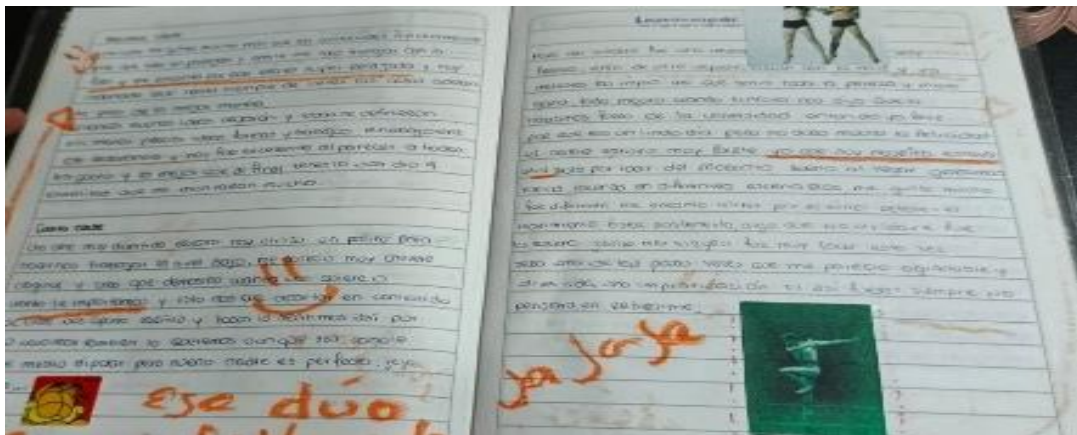


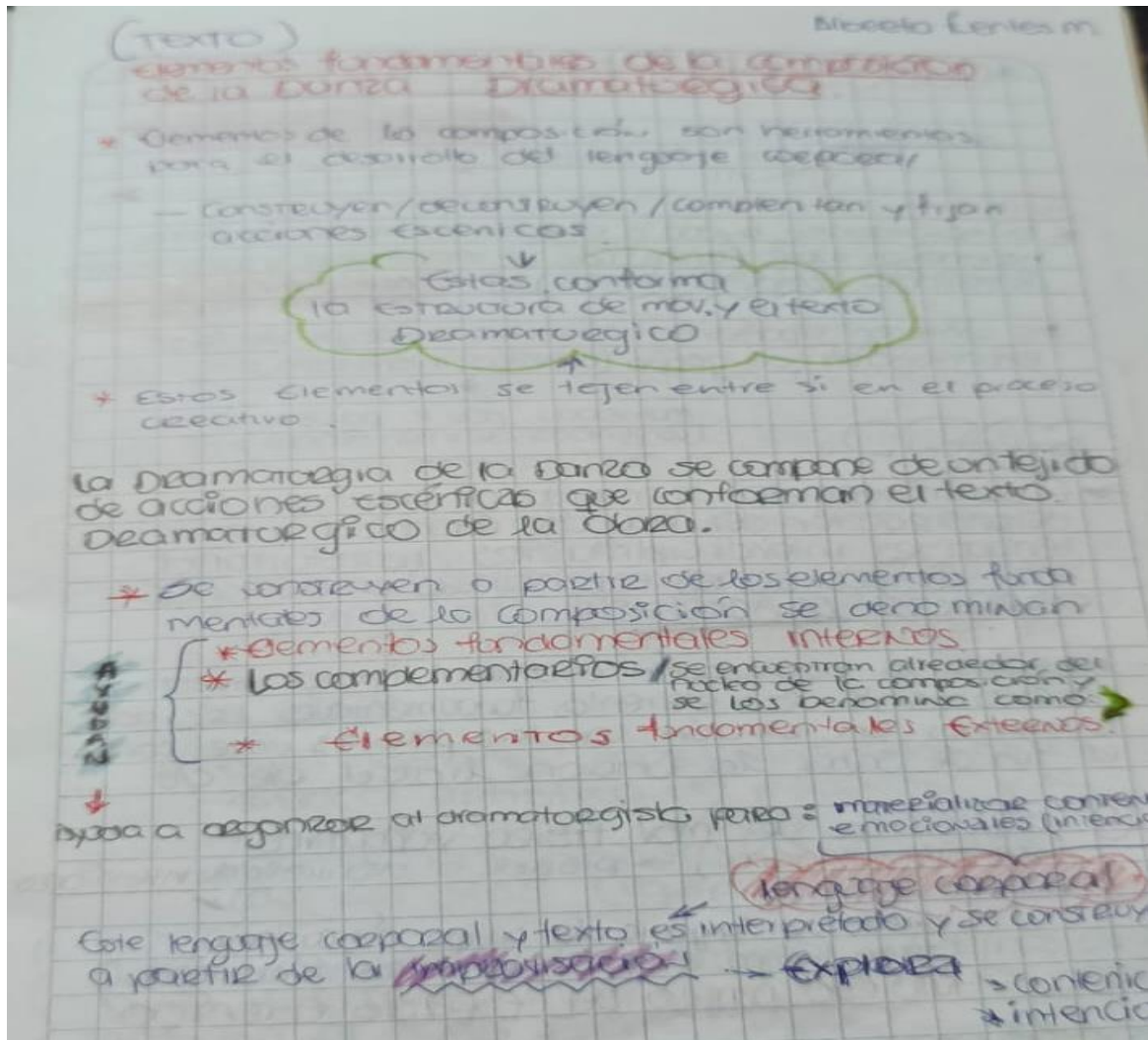


Anexo C

Registro fotográfico de diario de trabajo dentro del proceso de sensibilización con las técnicas somáticas y composición coreográfica.



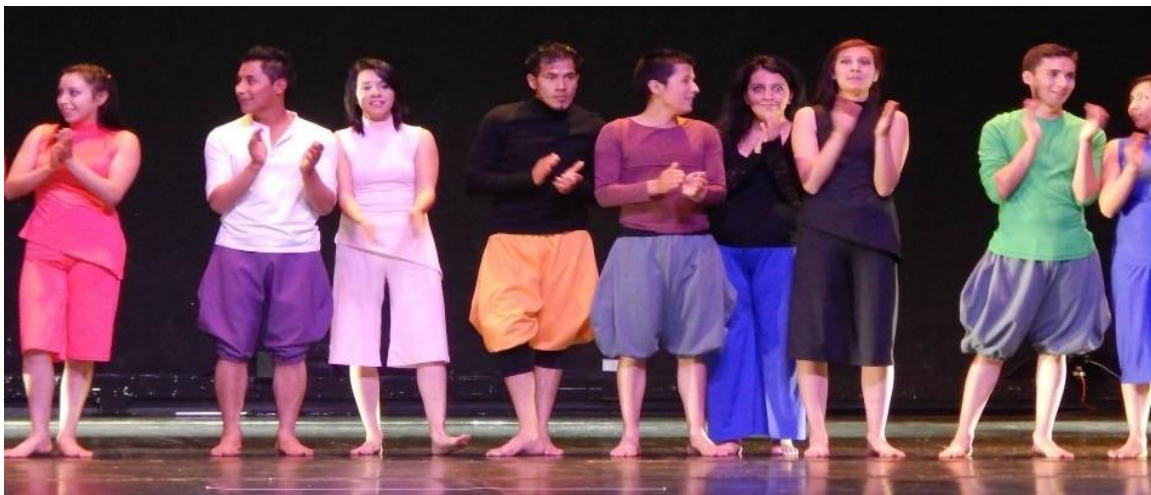




Anexo D

Registro fotográfico de proceso y obra de la de la catedra de danza contemporánea con el docente Ernesto Ortiz.





Anexo E

Registro fotográfico de proceso y obra del Laboratorio de permanente de técnicas contemporáneas y composición coreográfica (LabDanzaCue)









