



Universidad de Cuenca

Facultad de Artes

Carrera de Artes Escénicas

El uso y aplicación del Método *Feldenkrais* y el Análisis del Movimiento de Laban en la construcción de un proceso de entrenamiento y de creación coreográfica en el lenguaje del ballet clásico, para generar una relación orgánica con las particularidades físicas de la intérprete/creadora y evitar esfuerzo y tensiones innecesarias en el proceso de preparación y acondicionamiento físico y de creación


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

Autor:

Celeste Sofía Amarantha Barrera Quinde

Director:

Fidel Ernesto Ortiz Mosquera

ORCID:  0000-0002-9178-8774

Cuenca, Ecuador

2024-03-05

Resumen

Este trabajo de investigación-creación en las artes escénicas busca analizar la posibilidad de replantear el tipo y calidad de esfuerzo físico realizado en el entrenamiento corporal y dancístico de una clase de técnica clásica, para re-direccionar el planteamiento de la relación entre la corporalidad individual de la intérprete y la cantidad de trabajo necesaria para la ejecución de las particularidades técnicas del ballet y sus movimientos codificados, en relación con el conocimiento desarrollado a través de técnicas somáticas del movimiento y de análisis del mismo, como el Método *Feldenkrais* y el Análisis de Movimiento de Rudolf von Laban.

Palabras clave: danza contemporánea, ballet, técnica somática, Laban, Feldenkrais



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 scenic research work seeks to analyze the possibility of rethinking the type and quality of physical effort made in the corporal and dance training of a classical technique class, in order to re-direct the approach to the relationship between the individual corporeality of the performer and the amount of work necessary for the execution of the technical particularities of ballet and its codified movements, in relation to the knowledge developed through somatic techniques of movement and movement analysis, such as the Feldenkrais Method and Rudolf von Laban's Movement Analysis.

Keywords: contemporary dance, ballet, somatic technique, Laban, Feldenkrais



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/>

Índice De Contenido

Introducción	6
Capítulo I	8
Herramientas De Activación Del Movimiento Consciente	8
1.1 <i>Qué Es La Somática Para Moshe Feldenkrais: El Método Feldenkrais</i>	12
1.2 <i>Cómo La Somática Puede Ayudar A Trabajar En La Práctica Y Creación Del Ballet</i>	16
1.3 <i>Análisis Del Movimiento De Laban: Su Utilidad Y Servicio En La Técnica Clásica</i>	20
Capítulo II.....	23
El Modelo Pedagógico En La Danza Clásica.....	23
2.1 Las Particularidades Y Valores Del Ballet: Histórica, Social Y Estéticamente	26
2.3 <i>La Incidencia Del Ballet En La Creación De Una Identidad Personal Y Artística Del Intérprete</i>	34
Capítulo III.....	40
Renovación Del Proceso Creativo Y De Entrenamiento En La Danza Clásica	40
3.1. <i>Cómo El Entrenamiento Establecido En El Proceso De Creación Ayuda A Generar Movilidad Corporal Amable Con El Cuerpo Y Sus Particularidades</i>	42
3.2 <i>El Uso De Técnicas Y Metodologías Alternativas Para Generar Una Coreografía En Donde Se Muestre Un Trabajo Amable Con Las Condiciones Corporales</i>	47
3.3 <i>Incidencia De Una Perspectiva Renovada De La Danza Clásica Sobre La Composición Coreográfica</i>	51
Referencias	58
Anexos	62

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a mi alma mater por haberme permitido formarme de manera integral y académica, y dentro de ella a las personas que de manera directa o indirecta formaron parte y fueron responsables de realizar su pequeño aporte para la culminación de este trabajo de titulación. En este sentido agradezco a Ernesto Ortiz, por su gran apoyo, ha sido un privilegio contar con su guía y ayuda.

Introducción

El ballet clásico es un arte que demanda una fusión única de gracia, fuerza y precisión, requiriendo una conexión íntima entre el cuerpo del intérprete y la expresión artística. Sin embargo, esta forma de arte sublime conlleva riesgos inherentes de tensión y esfuerzo físico que no solo pueden limitar el desempeño óptimo del bailarín, sino también afectar su bienestar a largo plazo de manera mental y física.

Esta investigación se sumerge en el estudio y la integración del Método *Feldenkrais* y el Análisis del Movimiento de Laban como elementos fundamentales en la creación de un proceso de entrenamiento y creación coreográfica en el ballet clásico. El objetivo primordial es generar una relación orgánica entre las particularidades físicas de la intérprete/creadora y el proceso de preparación y acondicionamiento físico, minimizando esfuerzos y tensiones innecesarias y analizar el proceso en el laboratorio de creación de un ejercicio composicional en el ballet clásico, desde la perspectiva somática del movimiento y el uso adecuado del esfuerzo físico, en relación con el Método *Feldenkrais* y el Análisis de Movimiento de Rudolf von Laban, para entender la conformación de la identidad de la intérprete.

El Método *Feldenkrais*, centrado en la conciencia del movimiento y la exploración sutil de las capacidades corporales, se presenta como un enfoque integral para reeducar y reestructurar los patrones de movimiento, permitiendo al bailarín descubrir nuevas formas de realizar movimientos específicos del ballet clásico con mayor eficiencia y economía de esfuerzo mejorando y previniendo lesiones en la estructura corporal.

Por otro lado, el Análisis del Movimiento de Laban ofrece un marco teórico que profundiza en la comprensión de los elementos fundamentales del movimiento humano, proporcionando herramientas para la observación detallada y la descripción precisa de la calidad del movimiento en la danza, permitiendo así una mayor claridad en la creación coreográfica.

Esta investigación se propone no solo abordar la técnica y la expresión artística del ballet clásico, sino también salvaguardar la integridad física y emocional del intérprete-creador. Al integrar estos enfoques, se busca enriquecer la práctica del ballet clásico, promoviendo la

salud y el bienestar de los artistas, y propiciando una conexión más profunda y auténtica con el lenguaje del movimiento en la danza.

El enfoque somático me permitió explorar la organicidad de mi cuerpo y conectar con mis propias sensaciones y emociones al bailar. Ya no se trataba solo de ejecutar los movimientos de manera precisa, sino de experimentarlos desde mi cuerpo de manera interna. Esta nueva forma de abordar el ballet me permitió expresarme de una manera más auténtica y personal en el escenario.

El análisis de movimiento de Laban, por su parte, me brindó una herramienta invaluable para comprender y descomponer los movimientos en sus elementos más básicos. A través de este análisis, pude explorar diferentes calidades de movimiento, como la fluidez, la tensión, la suspensión y la vibración. Esto enriqueció mi interpretación y me permitió darle una dimensión más profunda y significativa a cada movimiento que realizaba.

Poco a poco, fui dejando de lado la rigidez y la obsesión por la perfección técnica y comencé a valorar la expresividad y la conexión emocional en mi danza. Ya no se trataba solo de seguir una coreografía al pie de la letra, sino de encontrar mi propia voz y mi propio estilo como intérprete.

El ballet no dejó de ser solo una disciplina técnica, sino que se convirtió en una forma de arte escénica en la que podía expresar mis emociones y transmitir mensajes a través del cuerpo y las corporalidades que en el proceso de creación me permitió la profundización y el uso de técnicas no esencialmente manejadas en la danza.

Capítulo I I

Herramientas de activación del movimiento consciente

En este capítulo revisaremos los principios de las técnicas somáticas, la somática de *Feldenkrais* y el Análisis de Movimiento de Laban, enfoques que he decidido trabajar para generar una obra en ballet conociendo y comprendiendo estos conceptos para utilizarlos como herramienta para movernos desde el ballet clásico y la danza contemporánea. Se ha procurado un reconocimiento del cuerpo para no exponerse a tensiones o lesiones, al igual que identificar el movimiento y las tensiones a las que nos enfrentamos en los distintos ámbitos de la danza y su extensa lista de formas de moverse, poniendo énfasis en las mencionadas anteriormente.

Estas prácticas ayudan a la manera en que los bailarines se acercan al movimiento y han permitido un mayor entendimiento y conexión con sus cuerpos. Se exploró cómo la somática y el movimiento de Laban pueden ayudar a generar un mejor movimiento y cómo pueden ayudar a mejorar la técnica y expresión de los bailarines desde su individualidad.

En el ballet, estas prácticas son beneficiosas para los bailarines, ya que les ayuda a desarrollar una mayor conciencia de su alineación, equilibrio y coordinación. A través de ejercicios y secuencias de movimiento, los bailarines pueden explorar diferentes formas de moverse y descubrir nuevas posibilidades en su técnica. Esto les permite desarrollar una mayor fluidez y control en sus movimientos, lo que se traduce en una ejecución más precisa y expresiva en el escenario.

Por otro lado, el Análisis de Movimiento de Laban es un sistema de notación y análisis desarrollado por el coreógrafo y teórico Rudolf von Laban. Este enfoque se basa en la idea de que el movimiento puede ser analizado y codificado en términos de espacio, tiempo, peso y fluidez. Tomando en cuenta estas herramientas, que nos brindan los diferentes métodos, se exploraron sus beneficios para generar un movimiento orgánico en el ballet.

La práctica somática es un término utilizado para nombrar una serie de prácticas asociadas a la consciencia corporal y la terapia en base al movimiento. Se centra en la comprensión

y la experiencia directa del cuerpo como un medio de acceso al conocimiento, la inteligencia y la curación, reconociendo que la mente y el cuerpo están conectados por la naturaleza y la experiencia. Nuestras emociones y espíritu tienen una expresión física. Del mismo modo, nuestra postura, gestos y movimientos reflejan nuestro estado emocional y mental.

Este enfoque se basa en la idea de que podemos aprender y transformarnos a través de una mayor conciencia corporal. Al prestar atención a nuestras sensaciones físicas, patrones de movimiento y posturas, podemos descubrir aspectos ocultos de nosotros mismos y, en última instancia, mejorar nuestra calidad de vida. Según Morand (2016):

La somática tiene sus raíces en varias tradiciones filosóficas y terapéuticas antiguas, como el yoga, el tai chi y la meditación que nos invitan a reconocer la innegable relación entre cuerpo – mente y como esto nos abre paso a un inmenso. Se caracterizan, en general, por ser prácticas enfocadas en diferentes formas de ampliar la autoconciencia y propiocepción, las Prácticas Somáticas basadas en el movimiento comparten determinados principios como “escuchar el cuerpo” y responder a esas sensaciones alterando de forma consciente las elecciones habituales de movimiento. (pg. 230 – 231)

Uno de los pioneros más destacados fue el médico y psiquiatra alemán Wilhelm Reich, quien desarrolló la terapia corporal y enfatizó la importancia de liberar tensiones reprimidas en el cuerpo para mejorar la salud mental. En la década de 1950, el psicoterapeuta estadounidense Moshe Feldenkrais introdujo el *Método Feldenkrais*, que se centra en mejorar la movilidad y la conciencia corporal a través de movimientos suaves y conscientes.

Otro enfoque somático popular es el *Método Alexander*, creado por el actor australiano F. Matthias Alexander. Este método se enfoca en mejorar la postura, el equilibrio y la coordinación, y se ha utilizado ampliamente en el ámbito de la actuación y la terapia física. (Vassos I. & Angioi M., 2017.)

La somática ha encontrado aplicaciones en diversos campos, desde la terapia física y psicológica hasta la educación y la auto-reflexión. En la terapia, los enfoques somáticos han demostrado ser eficaces en el tratamiento de afecciones como el estrés, la ansiedad,

el dolor crónico y los trastornos del movimiento. En la educación, la somática se ha incorporado en la enseñanza de disciplinas artísticas y deportivas, mejorando el rendimiento y previniendo lesiones.

En este proceso se trabaja la creación de un entrenamiento y el ejercicio dancístico como producto de una ardua investigación atravesada de herramientas desde distintas disciplinas. Este trabajo se ha llevado a cabo partiendo de impulsos internos que han llegado a ser parte de la resolución de incógnitas desde técnica estrictas que han generado lesiones y malestares tanto físicos como mentales y se ha llevado a cabo el reconocimiento de los caminos que nos brindan las herramientas que serán analizadas a más profundidad en este capítulo. El trabajo corporal tuvo como parte importante la conexión cuerpo-mente para completar y poder avanzar en exploraciones e indagaciones para recuperar el cuerpo que se conocía, pero con las imposiciones sociales se generó uno nuevo que se adapta y se desconoce como suyo.

Desde la danza contemporánea, se intenta demostrar estos cambios siendo esta parte de la exploración y el entrenamiento concebido durante la investigación en donde la Somática y la Danza Contemporánea son dos disciplinas que se entrelazan en el ámbito de la expresión corporal y el movimiento. Ambas tienen como objetivo principal el estudio y la comprensión del cuerpo en movimiento, así como la búsqueda de nuevas formas de expresión artística. En este capítulo, exploramos qué es la Somática y cómo ayuda en la danza clásica a movernos sin exponer el cuerpo a tensiones innecesarias y lesiones. También se indagará en cómo estos campos pueden ayudar al entrenamiento de un intérprete.

Los sistemas somáticos se caracterizan, en general, por ser prácticas que tienen diferentes formas de ampliar la autoconsciencia propioceptiva, conexión mente-cuerpo y en la conciencia corporal cuando se trata del aprendizaje del movimiento. Las prácticas somáticas basadas en el movimiento comparten determinados principios como “escuchar el cuerpo” y responder a esas sensaciones alterando de forma consciente las elecciones habituales de movimiento y sus alcances biológicos, se vuelven una experiencia subjetiva, pero cada sistema utiliza métodos distintos para dar a conocer conceptos fundamentales que se sustentan en cada técnica específica. (Juárez et al, 2022)

La conexión entre la somática y la danza contemporánea radica en su enfoque en el cuerpo como fuente de conocimiento y expresión. Ambas disciplinas buscan explorar la relación entre la mente y el cuerpo, y promueven la conciencia corporal y la conexión interna del bailarín. La Somática proporciona herramientas para que los bailarines desarrollen una mayor conciencia de su propio cuerpo, ayudándoles a liberar tensiones y bloqueos físicos y emocionales que puedan limitar su expresión; además les brinda las herramientas para comprender su propio movimiento desde adentro hacia afuera, permitiéndoles expresar su individualidad y autenticidad a través del movimiento.

Por otro lado, la danza contemporánea es una forma de expresión artística creada en el siglo XX como reacción a las formas de danza clásica tradicional. Se caracteriza por centrarse en la libertad de movimiento y la experimentación, rompiendo las convenciones establecidas y descubriendo nuevas posibilidades de autoexpresión. La danza contemporánea se basa en una variedad de técnicas y estilos de danza, incluidos elementos de ballet, danza contemporánea y otras disciplinas, con un enfoque en la expresión individual y la interpretación del bailarín individual. (Escobar, 2010, pg.1)

La danza contemporánea, por su parte, utiliza la conciencia corporal desarrollada a través de la somática como base para la creación y la interpretación. Los bailarines contemporáneos buscan una conexión más profunda con su cuerpo, explorando nuevas formas de moverse y expresarse. Además, ambas disciplinas fomentan la creatividad y la improvisación. La somática y la danza contemporánea valoran la experimentación y el descubrimiento en el proceso de creación artística, los bailarines contemporáneos utilizan las técnicas somáticas para explorar nuevas posibilidades de movimiento y para encontrar una mayor libertad, autenticidad en su interpretación, pero ante todo desde el proceso se intenta reconocer y desarrollar el movimiento más orgánico y amigable con el cuerpo.

La influencia de la somática en la danza contemporánea ha sido significativa, a medida que la conciencia corporal y la conexión mente-cuerpo se han vuelto cada vez más importantes en las áreas de danza. En este campo, se evidencia la escasa investigación que se ha llevado en los poco años en el Ecuador para reconocer el movimiento en la danza clásica

y desde aquí surge un interés personal para desarrollar este movimiento indagar y conocer el movimiento individual y peculiar en cada individuo desde la técnica que a partir de una metodología adaptable y que al final nos muestra el mismo movimiento pero desde lo corporal orgánico, esperando que este movimiento generado acompañe un entrenamiento que cuide al cuerpo y lo utilice de mejor manera.

Una de las prácticas fundamentales de la Somática es la escucha corporal. A través de la escucha atenta de las sensaciones corporales, la persona puede desarrollar una mayor conciencia de sí misma y de su cuerpo. Esta conciencia se cultiva a través de técnicas como la meditación, la respiración consciente y el escaneo corporal. La escucha corporal nos permite sintonizar con las señales que nuestro cuerpo nos envía, como el dolor, la tensión o la relajación, y responder de manera adecuada a esas señales con el fin de reconocer patrones y llevar este aprendizaje consciente. (Morand., 2016. Pg. 233 - 235)

Otra técnica clave en la somática es el movimiento consciente. A través del movimiento exploratorio, se invita a la persona a explorar diferentes patrones de movimiento y a estar presente en su cuerpo en cada momento. El movimiento consciente puede incluir desde micro-movimientos hasta movimientos expandidos y en estos pasos nos ayuda reconocer cómo nos movemos, movimientos imperceptibles pero sensitivos.

1.1 Qué es la Somática Para Moshe Feldenkrais: el Método Feldenkrais

La somática es un enfoque holístico que integra el cuerpo, la mente y la conciencia en la búsqueda de una mayor comprensión y bienestar personal. Este proyecto de investigación explora los fundamentos de la somática, su historia, sus aplicaciones prácticas y su impacto en la salud centrándose en un método en particular para utilizarlo en el desarrollo de movimientos en la danza clásica, que sean amables con el cuerpo y las condiciones particulares de la intérprete/creadora. Esto evidencia su relevancia en el ámbito de la terapia, la educación y la auto-reflexión.

La somática, según la perspectiva de Moshe Feldenkrais, es una disciplina que se centra en el movimiento consciente y la conciencia corporal. Desarrollada por Feldenkrais a

mediados del siglo XX, esta práctica se basa en la premisa de que el movimiento es esencial para el desarrollo íntegro del ser humano. En esta investigación para la tesis, examinaremos los principios fundamentales de la somática según Feldenkrais y su impacto en la promoción de la salud y el crecimiento personal.

Moshe Feldenkrais fue un ingeniero, inventor, físico y judoca que, debido a una lesión, se interesó en el movimiento humano y la rehabilitación. A partir de sus conocimientos científicos y su profunda comprensión del cuerpo, Feldenkrais desarrolló un enfoque único para mejorar el movimiento y la conciencia corporal, conocido como el *Método Feldenkrais*. Moshe Feldenkrais, con sus conocimientos en física, neurociencia y artes marciales, desarrolló un enfoque que se centra en el movimiento consciente y la conciencia corporal. Creía que muchos de los patrones de movimiento y posturas habituales que adoptamos pueden ser ineficientes o limitantes, y que al aumentar nuestra conciencia de estos patrones podemos aprender a movernos de una manera más libre y armoniosa. (Internacional Feldenkrais Federation.,2004, pg. 1)

Feldenkrais propone un movimiento distinto y orgánico que me permite como bailarina investigar y trabajar el auto conocimiento el cual durante la investigación corporal me ayudó a desarrollar movimientos más allá de la imagen mostrando que el autoconocimiento y la escucha interna brindan un espacio en donde el cuerpo se transforma y reconoce los malos hábitos concebidos durante la generación del movimiento aprendido, de manera puntual en el ballet.

Según Feldenkrais, la somática se basa en la idea de que el cuerpo y la mente están inextricablemente vinculados y que el movimiento es una forma poderosa de explorar y transformar nuestras experiencias de vida. Feldenkrais utilizó dos métodos de enseñanza principales en su aproximación al cuerpo: el *Método de Conciencia a través del Movimiento* y el *Método de Integración Funcional*.

El movimiento es un componente esencial de nuestra experiencia y aprendizaje ya que de manera interna el cuerpo es complejo y un sistema bien integrado el cual reconoce el estímulo de una acción o la causa de una respuesta cuando nos volvemos suficientemente conscientes de la organización de los músculos del cuerpo través de una

serie de ejercicios, movimientos suaves y conscientes, buscaba aumentar la conciencia de cómo nos movemos y descubrir nuevas posibilidades de movimiento con las cualidades de cada cuerpo y teniendo un conocimiento profundo del cuerpo. En lugar de enfocarse en la corrección o el perfeccionamiento del movimiento, el *Método Feldenkrais* se centra en la exploración y el autodescubrimiento. (Feldenkrais, 1980.)

Una de las técnicas clave utilizadas en el *Método Feldenkrais* es la conciencia a través del movimiento. En el aprendizaje, generalmente realizado en grupos, la práctica está diseñada para guiar a los participantes a través de movimientos lentos y precisos, prestando atención a las sensaciones corporales y explorando diferentes patrones de movimiento. A medida que los participantes se vuelven conscientes de sus hábitos y patrones de movimiento, pueden descubrir nuevas formas de moverse y liberar tensiones y restricciones innecesarias.

El *Método de Conciencia a través del Movimiento* es un enfoque para el aprendizaje del movimiento en el que los participantes son guiados verbalmente a través de secuencias de movimiento destinadas a mejorar la conciencia corporal y la organización del movimiento para que presten atención a las sensaciones corporales, los patrones de movimiento y las interacciones entre diferentes partes del cuerpo. (Giorgi et al. 2023)

A través de esta atención cuidadosa y la exploración de diferentes variaciones de movimiento, se busca expandir la conciencia corporal, desbloquear patrones de tensión y descubrir nuevas posibilidades de movimiento. El objetivo final es desarrollar una mayor libertad y facilidad en el movimiento, lo que puede tener un impacto positivo en el bienestar físico, emocional y cognitivo.

Otra técnica utilizada en el *Método Feldenkrais* es la llamada lección individual de integración funcional. Estas lecciones se realizan en una sesión uno a uno con un practicante de *Feldenkrais*, quien utiliza un toque suave y guiado para facilitar la conciencia corporal y el movimiento más fluido. A través de este enfoque personalizado, el practicante de *Feldenkrais* puede ayudar al individuo a mejorar la coordinación, el equilibrio y la eficiencia del movimiento. El *Método de Integración Funcional* se basa en el uso de movimientos específicos y refinados para mejorar el funcionamiento global del cuerpo. A

través de toques suaves y orientación verbal, el practicante guía al individuo en movimientos precisos y suaves que ayudan a desarrollar una mayor conciencia de cómo se organizan y coordinan diferentes partes del cuerpo. (Feldenkrais, 1980)

Este método busca mejorar la postura, la coordinación y el equilibrio, y puede ser especialmente útil para aquellos que experimentan dolores o limitaciones físicas. Al desarrollar una mayor conciencia de los patrones de movimiento y aprender a liberar las necesidades necesarias, se pueden encontrar nuevas formas de moverse y funcionar de manera más eficiente. Tomando estas herramientas exploro para generar esta conciencia recuperando hábitos del movimiento durante el aprendizaje de la danza clásica, desde un inicio elijo sostener un cuerpo libre a cambios, pero conscientes de estos recordando siempre la atención llevada al cuerpo de manera interna.

La somática según Feldenkrais busca no solo mejorar el movimiento, sino también promover el crecimiento personal y el bienestar general. Feldenkrais creía que, a través de una mayor conciencia corporal y movimiento consciente podemos reprogramar el sistema nervioso, haciendo que cada movimiento sea más eficaz al aumentar nuestra conciencia y comprensión de cómo nos movemos y podemos desarrollar una mayor autonomía además de mejorar el control y manejo de emociones. (Ruano. 2004. Págs. 102-104)

El trabajo y la observación nos brindan la posibilidad de una consciencia tanto interna como externa la cual potencia la naturaleza del ser humano -desconectado desde que comenzamos a aprender sobre lo importante para vivir-, el concientizarse sobre nosotros mismo permite al cuerpo y mente ser parte del mismo individuo. Esto nos ayuda a potenciar lo que somos como personas ya que, al conocernos y autorregularnos, estamos siendo una pequeña parte que abre camino a un sinfín de posibilidades que verdaderamente nos brinda nuestro cuerpo, para Koch & Fuchs, (2011) El impacto de la somática según Feldenkrais se ha extendido a diversas áreas, incluyendo la rehabilitación física, el rendimiento deportivo, la danza, la educación y la terapia. El enfoque en la conciencia corporal y el movimiento consciente ayuda en esta área a movernos desde el hueso siendo conscientes del movimiento y sirve para toda clase de movimientos humanos y no está vinculada a ningún estilo específico de danza.

El método Feldenkrais incide sobre la habilidad de regular y coordinar movimientos, es decir, sobre el sistema nervioso. No trabaja sobre los músculos, tampoco sobre los huesos. Los músculos no deciden por sí mismos mantener una determinada contracción que produce un acortamiento muscular o una presión sobre las articulaciones. (Bedmar, 2001, pág. 4)

Desde la investigación planteada el método es una parte fundamental de la misma. El trabajo con el cuerpo a través de este método se llevó a cabo desde un inicio, luego de reconocer esa herramienta se la investigó más a fondo para entenderla y comprender cómo esta podría ayudar y ser parte de la creación. Con las exploraciones corporales desde el reconocimiento de tensiones innecesarias y las relajaciones la cuales se volvieron más claras al saber cómo estas eran realizadas, este conocimiento se logró a partir del método *Feldenkrais*, pues este nos lleva a movernos desde el interior, a construir movimientos “desde el hueso”, en relación con la activación muscular necesaria y no invadiendo la estructura del cuerpo para encontrar movimientos casi imposibles y nocivos. Después de todo, nuestra estructura corporal es perfecta y está dispuesta a una generación innumerable de movimientos y acciones desde lo cotidiano a lo espectacular y desde las prácticas somáticas podemos crear este movimiento en donde su organicidad se maneje a partir de esta estructura corporal que está dispuesta de cierta forma adaptada a una variabilidad espectacular.

1.2 Cómo la Somática Puede Ayudar a Trabajar en la Práctica y Creación del Ballet

La danza clásica, al ser una disciplina que se ha mantenido desde hace siglos, busca niveles de perfección corporal impuestos por una sociedad en donde los estándares de belleza en este contexto no han cambiado y se mantiene buscando un cuerpo esbelto, ingrávido y ágil, en el que otro tipo de cuerpo no puede ser incluido.

Como estudiantes de danza clásica, estábamos convencidas de que las puntas de pie eran el gran logro desde los siete años, estuvimos en un régimen estricto, violento y antinatural con nuestro cuerpo para luego lograr un encadenamiento de pasos codificados hace siglos y ni pensar en variar un movimiento. Una pierna en primera cerrada sin *dehors*, o un brazo

con el codo hacia el piso eran inaceptables y salíamos de la clase con evaluaciones bajas si no aprendíamos más de quince encadenamientos, que cada semana cambiaban y variaban según el ánimo de la profesora.

El volverse consciente de los rastros en el cuerpo y lo que nos sucedió física y mentalmente nos llevó a pensar en un movimiento que conocemos, pero para producto es lo mismo que el ballet, tal vez es este ballet de una forma distinta: no cambiado radicalmente, pero sí acompañando al movimiento corporal y no al revés. Ahora este sería generado desde la consciencia.

Sin embargo, esta perspectiva sobre la enseñanza del ballet y sus valores estéticos puede ser cambiada y mejorada, no solo para buscar perfeccionar y unificar seres humanos en un escenario de fantasía en donde todos se vean iguales, sino para evolucionar a una organicidad corporal y un auto conocimiento físico, para trabajar la misma disciplina de manera amable con el cuerpo.

El ballet se ha venido trabajando desde la deshumanización del bailarín, para convertirlo en un ser de fantasía, con cualidades ultraterrenas, desde hace siglos, pero no hace mucho tiempo por parte de coreógrafos y directores se han propuesto espacios seguros y amables para el desarrollo de esta técnica.

Siempre buscando como bailarinas de ballet cambiar por completo y dejar de lado lo que en serio puedo hacer con mi cuerpo sin pensar en lo estético, armónico y lo bello, sabiendo que cada cuerpo tiene condiciones distintas. A partir de la somática, el “estilo” con el que me movía era parte de mi estado consciente de querer ver lo bello, pero después me movía “con mi cuerpo”, para decirlo de alguna forma: disfruté este movimiento, el sentirlo sin esfuerzos innecesarios.

Mi pregunta de investigación en este momento se dirige hacia el cuerpo y cómo me muevo de manera menos violenta con mi corporalidad y para su bienestar. Además, busco crear un entrenamiento ya a largo plazo para generar estos movimientos codificados hace siglos, pero de forma amable con el cuerpo.

La educación provista por la sociedad obra en dos direcciones a la vez.
Elimina toda tendencia disidente mediante penas consistentes en el retiro de su

apoyo y, al mismo tiempo, inculcar al individuo valores que lo obligan a superar y desechar los deseos espontáneos. (Feldenkrais, 2014, pg.14)

En la danza clásica, existen distintos métodos de enseñanza, pero todos están enfocados en buscar una perfección y una gracia alejadas de la condición humana, tendiendo a no tocar el suelo y usando los cuerpos como una herramienta en donde se demuestran movimientos que al describirlos los pensáramos como imposibles, ejecutados por un cuerpo que se muestra tan liviano como una pluma y que desafía las leyes de la gravedad.

El ballet es una disciplina que exige un control y una coordinación excepcionales del cuerpo. Los bailarines deben desarrollar una comprensión profunda de su esquema corporal y ser capaces de ejecutar movimientos complejos con fluidez y precisión. La técnica del ballet se basa en la alineación adecuada, la fuerza muscular, la flexibilidad y la gracia. El movimiento en el ballet no se trata simplemente de realizar secuencias de pasos, sino de expresar emociones y contar historias a través del lenguaje corporal. Un bailarín que domina el arte del movimiento puede comunicar una amplia gama de sentimientos y emociones sin decir una palabra. (Borissov, 2019, pg. 79-80)

El ballet es un arte maravilloso que combina la gracia, la técnica y la expresión emocional. Para los bailarines, el movimiento fluido y preciso es esencial para crear una presentación impactante y emocionalmente conectada con el público. La somática, como enfoque holístico que integra el cuerpo y la mente, puede ser una herramienta poderosa para ayudar a los bailarines a mejorar su técnica, comprender mejor su cuerpo y desarrollar una mayor conciencia del movimiento. En esta investigación, exploramos cómo la somática puede contribuir a la excelencia en el ballet, mejorando la calidad del movimiento, previniendo lesiones y fomentando una expresión artística más auténtica.

La somática es un enfoque que reconoce la conexión intrínseca entre el cuerpo y la mente. Se basa en la idea de que nuestras experiencias emocionales, mentales y físicas están interconectadas y que podemos mejorar nuestra calidad de vida al desarrollar una mayor conciencia corporal. A través de la somática, los bailarines pueden aprender a escuchar y responder a las señales de su cuerpo. Al

prestar atención a las sensaciones físicas, la alineación, la respiración y los patrones de movimiento, los bailarines pueden mejorar su técnica y reducir el riesgo de lesiones. (Riquelme.,2018, pg. 25 - 28)

La somática ayuda a los bailarines a comprender cómo funcionan sus cuerpos y cómo realizar movimientos de manera más eficiente. Al desarrollar una conciencia más profunda de su postura y alineación, los bailarines pueden mejorar su técnica y ejecutar movimientos con mayor precisión.

La somática nos asiste con diferentes herramientas que podemos direccionar para obtener nuestros objetivos, que en este caso se propone un trabajo de consciencia en torno a la memoria corporal obtenida de una disciplina que dispone al cuerpo a degradarse con ejercicios que proponen al cuerpo la búsqueda de una perfección a nivel mental y físico, mediante una metodología de enseñanza que nos propone un estereotipo antinatural. En este sentido, la somática brinda herramientas de gestión estructural interna tanto mental como físicamente que nos acompañan en el proceso de generación de movimientos, pero direccionado a la danza clásica.

En esta investigación se pretendió tomar herramientas que acompañaran al movimiento real del cuerpo, el cual es un movimiento en donde se identifica la corporalidad y la manera más consciente de moverla, desarrollando una escucha y unas conexiones corporales. Para producir una integración en donde la mente y el cuerpo son uno, lo que permite al individuo moverse desde la organicidad corporal sin desafiar las habilidades corporales sino conociéndolas y moviéndose desde este autocuidado.

Dentro de las ventajas de trabajar desde la somática podemos encontrar:

Prevención de Lesiones: Al aprender a escuchar las señales de su cuerpo, los bailarines pueden detectar tensiones y desequilibrios antes de que se conviertan en lesiones. La somática enseña a los bailarines a moverse de manera más segura y a evitar movimientos que puedan poner en riesgo su salud física.

Expresión Artística Auténtica: La somática ayuda a los bailarines a conectarse con sus emociones y sentimientos internos, lo que se refleja en su expresión artística. Al tener una

mayor conciencia corporal y emocional, los bailarines manejan de mejor manera su cuerpo y lo cuidan al momento de realizar el trabajo corporal.

Integración mente - cuerpo: La somática ayudan a reconocer el cuerpo y llevar más allá de solo movernos sino reconocer lo que estamos haciendo y cómo se logra este para poder realizarlo de manera más natural y orgánica con el cuerpo. Esta herramienta acompaña a cada movimiento al reconocerlo y entendernos como una estructura que se puede desarrollar y evolucionar que se puede trabajar y acompañar en un entrenamiento o en el cotidiano.

Estas ventajas que nos brindan la somática acompañadas de la complejidad de auto reconocernos y regresar al yo del que nos alejamos, es de suma importancia para profundizar en el cuerpo y partir desde aquí para generar una danza consciente, respetuosa y orgánica con nuestros cuerpos y sus particularidades. Esta información nos ayuda a profundizar en el conocimiento para prevenir, expresar y movernos “desde el interior” al conocer nuestro cuerpo, no reprimirnos y estar conscientes de lo que se siente y para qué nos sirve. La somática es una herramienta valiosa para construir un cuerpo reconectado y consciente de sí mismo.

Los trabajos desarrollados alrededor de estas prácticas nos dejan la prueba de la importancia del autoconocimiento en varios ámbitos de la vida y como esto puede ayudar a mejorarla reconociendo las conexiones que a lo largo de crecimiento del ser humano se pierden o se olvidan, la reconstrucción de estas conexiones que acompañan al ser humano y mejorar la manera de vivir lo vuelven conscientes de lo importante que es y lo necesario que sería el autoconocimiento para el ser humano.

1.3 Análisis del Movimiento de Laban: su Utilidad y Servicio en la Técnica Clásica

En la técnica clásica, el análisis del movimiento de Laban puede ser extremadamente útil. Permite a bailarines y coreógrafos explorar y comprender más profundamente las cualidades y características específicas del movimiento clásico. Al descomponer el

movimiento en sus componentes básicos, como el espacio, el peso, el tiempo y la fluidez, se puede obtener una comprensión más clara, precisa de la ejecución técnica de los pasos y secuencias clásicas.

Elementos del esfuerzo

- **Peso:** El elemento de esfuerzo “firme”, consiste de una fuerte resistencia al peso, y de una sensación de movimiento *pesado*, o un sentir pesadez. El elemento de esfuerzo “toque suave” o “delicado” consiste de una resistencia *débil* al peso y de una sensación de movimiento ligero, o un sentir de ingravidez.
- **Tiempo:** el elemento de esfuerzo “súbito”, consiste de una velocidad *rápida* y de una sensación de movimiento, de *corto* espacio, o un sentir de momentaneidad. El elemento de esfuerzo “sostenido”, consiste de una velocidad *lenta*, y de una sensación de movimiento de espacio *largo* de tiempo, o un sentir interminable.
- **Espacio:** El elemento de esfuerzo “directo”, consiste de un alineamiento *recta* de dirección, y de una sensación de movimiento como de *hilo* o filiforme en su extensión en el espacio, o un sentir de estrechez. El elemento de esfuerzo “flexible”, consiste de una línea ondulante de dirección y de una sensación de movimiento *manejable* o dócil en su extensión en el espacio, y un sentir de donde quiera
- **Fluidez:** El elemento de esfuerzo de “restringido, o impedido, en el flujo, consiste de una disposición a detener el flujo normal o de *hacer una pausa* aquí se adquiere la cualidad de controlado. El elemento de esfuerzo “libre” consiste de un flujo liberado, y de una sensación de movimiento fluido se produce una sensación de corriente que sigue adelante. (Laban, 1987. págs. 135- 142)

El análisis del movimiento de Laban también puede ayudar a los bailarines a mejorar su técnica al enfocarse en aspectos específicos del movimiento, como la alineación del cuerpo, la dinámica muscular y la coordinación. Al identificar y trabajar en áreas específicas de mejora, los bailarines pueden desarrollar una mayor conciencia corporal y control sobre su movimiento, lo que a su vez mejora su ejecución técnica. Además, el análisis del movimiento de Laban puede ser una herramienta valiosa para los coreógrafos en la creación de nuevas obras de danza clásica. Les permite explorar diferentes cualidades de movimiento, variaciones y contrastes, y construir secuencias y estructuras coreográficas más interesantes y expresivas.

El análisis del movimiento de Laban es una herramienta invaluable en el campo de la danza y el teatro. Fue desarrollado por Rudolf Laban, un coreógrafo, teórico del movimiento y pedagogo del siglo XX. El sistema de análisis de movimiento de Laban se basa en la observación y descripción detallada de los componentes físicos y cualidades del movimiento humano. El análisis del movimiento de Laban se centra en cuatro elementos principales: el cuerpo, el espacio, el esfuerzo y el flujo. Estos elementos se interrelacionan y se utilizan para describir y comprender la forma en que nos movemos y nos expresamos a través del movimiento. (Lombardo, 2012, pg., 93)

En esta investigación se trabajó desde un inicio con exploraciones con Laban en las cuales volvimos cada movimiento consciente conociendo y dándose cuenta de lo que en realidad se mueve y cómo se mueve enfocándose en el flujo del movimiento y la dinámica muscular, buscando esta dinámica en los movimientos para no exigir al cuerpo esfuerzos innecesarios, movimientos que realizados de distinta manera podía ser llevados más eficiente y sanamente.

Esta herramienta nos acompañó en la exploración para la creación en donde pensamos en el cuerpo como un espacio sin críticas ni pretensiones. Además, dispuesto al trabajo pensando en el flujo del movimiento constante en un cuerpo quieto o un cuerpo en movimiento, accionando las ramificaciones de este análisis del movimiento para permitir al cuerpo un uso adecuado de su estructura ayudándolo de manera dinámica y trabajando en bloque sin dejar de lado ninguna parte.

Este análisis nos permite visualizar los movimientos corporales de manera fragmentada trabajando cada definición que es parte del análisis en cada parte del movimiento en este caso en el ballet clásico, esto posibilitó un nuevo trayecto para generar movimiento y conceder al bailarín la posibilidad de generar una práctica consciente diseccionando cada acción dispuesta en una partitura o exploración. En este caso, también, para liberar a la estructura tanto ósea como muscular de tensiones no reconocidas.

“Cuando el esfuerzo es producto de una combinación de dos factores se denomina estado. Esta categoría es muy común en el movimiento cotidiano. Se consideran seis caracteres:

despierto y soñador; lejano y próximo, y estable y móvil.” (Ros, 2009. pág., 352) desde este estado reconocido comencé a trabajar intentando no modificarlo y comenzar el ballet desde aquí para luego reconocer lo que se genera, estas tensiones, esfuerzos y pesos demás que se van incorporando sin darme cuenta , pero al momento de ser nuevamente consciente de mi cuerpo regresaba al estado siempre buscando esta tranquilidad en el cotidiano y luego subir el nivel y llevar más atención al cuerpo y cómo a través de esta se iban generando de manera interna emociones y moviendo sensibilidades que apoyan a armar una corporalidad para la escena, esta herramienta es fundamental para el desarrollo corporal durante la investigación, al reunirse con las herramientas explicadas anteriormente y al ser indagadas durante los ensayos crean un cuerpo que deja de buscar una perfección sino que necesita el entendimiento corporal para realizar los ejercicios, un cuerpo orgánico que desde la improvisación nos muestra la consciencia incorporada en cada movimiento.

Capítulo II

El Modelo Pedagógico en la Danza Clásica

En este capítulo se analizará el modelo pedagógico de la danza clásica instaurado hace siglos y que ha evolucionado pero su esencia en la enseñanza prevalece en todas las escuelas y las consecuencias de los estereotipos establecidos en los bailarines en los diferentes países, pero sobretodo esta enseñanza en Cuenca y en el conservatorio y cómo esto ha sido una gran huella en mi movimiento y reconocimiento como bailarina. Además del ballet como herramienta desde una perspectiva investigativa guiada a un movimiento respetuoso con las particularidades corporales que se trabaja, ya que las escuelas fueron dirigidas para distintos cuerpos, pero en Latinoamérica se trabaja un híbrido de las escuelas adaptado a estos cuerpos.

El modelo pedagógico de la danza estaba centrado en este sistema de movimientos al cual el bailarín se adaptaba, un sistema en donde se aprendía desde la copia, sin un buen reconocimiento corporal ni conciencia. Con el paso del tiempo, se crean distintas corrientes

y de cierta manera se trabajaba un modelo conductista conforme se investigaba y exploraba a profundidad esta categoría. En la danza, la enseñanza al día de hoy engloba varios métodos, los cuales colaboran para desarrollar un proceso de aprendizaje en distintos ámbitos tales como: el cognoscitivo, habilidades de movimiento, física- energéticas y sociales, pero estos se han ido modificando conforme el paso del tiempo y las investigaciones en la disciplina.

El origen del ballet se da en 1552 por los Medicis, pero la danza clásica se profesionaliza en 1600 durante el reinado de Luis XIV y como este contexto en donde el rey y nadie más que no sea aceptado y protegido del mismo podía dar a conocer esta codificación de ejercicios, dio como resultado por varios años una educación unilateral en donde el referente era el mejor alumno para el profesor y se generalizaba a los estudiantes esperando idénticos resultados de cuerpos distintos con una “disciplina” excepcional, en donde la nutrición estuvo condicionada para adaptar los distintos cuerpos al estereotipo.

Este estereotipo presentado por Balanchine y el que sigue al paso de los años la bailarina perfecta es aquella compuesta por una cintura pequeña, piernas largas delgadas, interiorizando en un cuerpo americano una estructura ósea europea (ectoformo – un cuerpo mayormente delgado con un incremento de las formas lineales y frágiles y en donde prevalecen las medidas longitudinales sobre las transversales) el cuerpo de una bailarina de Balanchine da miedo, fue este el que potencializó los desórdenes alimenticios como lo es la anorexia y la bulimia en el mundo artístico esta disciplina que a lo largo de los años termina imponiendo el estilo de vida que pensamos haber elegido.(Valencia. 2020, págs. 21-22)

Al llegar el ballet a América Latina se encuentran cuerpos variados y que generalmente son: según (Cañón, Cuan, García. 2016) endomorfos en este tipo de cuerpos en donde predominan el desarrollo visceral y del tejido adiposo con una tendencia hacia la obesidad, caracterizándose los endomorfos por una estatura ósea y muscular poco desarrollada y débil; de decir, presentan flacidez y sus formas físicas son redondeadas, también encontramos cuerpos mesomorfos los cuales presentan una mayor masa ósea-muscular; lo que proporciona un aspecto físico fuerte y resistente, conociendo estos tipos de cuerpos las escuelas que generalmente se siguen obligan a obtener el cuerpo soñado de los

bailarines estos ectoformos que son delgados se miran frágiles y estéticos para la danza clásica, entonces nos vemos expuestos a esta violencia hacia nuestro propio cuerpo y alcanzar este estándar permaneciendo bajos de peso ya que anatómicamente nuestro cuerpo es distinto y suele ser más grueso que el sugerido por el ballet.

La disciplina impuesta en mayor porción en la escuela rusa para la danza clásica construida y expuesta por Agripina Vaganova, quien de una u otra forma agrupó lo necesario de los distintos métodos para generar esta danza, la cual esta direccionada a la perfección del movimiento y por primera vez se sistematiza y profundiza el estudio de esta, llevando a conocer cómo se genera el movimiento, el conocimiento corporal para movernos y saber lo que se mueve.

Se crea este texto en donde se reúnen los datos de la danza clásica trabajada a lo largo de los años y en este texto la conjugación de las escuelas, creando este método donde los cuerpos se deshumanizan y se espera la perfección en el ballet, perfección del movimiento ya que nos brinda el conocimiento necesario para generarlo al conocer el movimiento mostrar el virtuosismo de este y lo que se puede expresar en este.

Se crea un código sistemático formado por una cantidad de pasos, colocaciones y movimientos pautados, que involucraban detalladamente todo el cuerpo, cada uno con un nombre que conocían bailarines, maestros y coreógrafos. Desde este punto, y a través de su desarrollo durante los siglos posteriores en el ballet se condensan y se expresan una serie de principios del pensamiento de la modernidad, vigentes en gran medida aún hoy. El ballet clásico o danza clásica es un tipo de baile o danza muy técnico, global, que ha definido las técnicas fundamentales de muchos otros géneros y estilos de danza.

Dividiéndose en distintas escuelas con pocas variaciones, pero con una esencia que de manera significativa afecta a las bailarinas, estas escuelas con distintos enfoques en la enseñanza contaminaban lo que en realidad era importante según Vaganova que era la búsqueda de la perfección en el movimiento, conociendo la ciencia del movimiento Vaganova buscaba esta “profundidad” y entendimientos del cuerpo para poder generar en las bailarinas esta conciencia al momento de moverse.

Esta investigación se dirige a un reconocimiento profundo del cuerpo tomando a danza clásica como una herramienta para entrenar y reconocer la reorganización corporal implantada, además de buscar el mismo resultado, pero reconociendo la historia que atraviesa esta enseñanza desde su historia hasta el cómo se generó este movimiento y qué hay detrás de esta perspectiva hacia la danza clásica.

La danza clásica ha pasado por varias épocas, pero durante todo este tiempo se ha mantenido y hasta el día de hoy existe el ballet como un origen de varias danzas y varias técnicas se oponen al ballet, ya que este se muestra antinatural con el cuerpo. Pero en este proyecto, se ha trabajado con el ballet y distintas herramientas que guiaron a la construcción de una danza clásica orgánica y respetuosa con los cuerpos.

2.1 Las particularidades y valores del Ballet: histórica, social y estéticamente

La danza clásica se desarrolla, siglos antes de su profesionalización, en este espacio de convivio donde un grupo de personas bailaban al compás de la música, conocido en sus inicios como una pantomima musical. Pero esta investigación se centrará en el ballet moderno iniciado con su nombramiento, el cual ocurre en Italia en donde este era un entretenimiento para la aristocracia. Simultáneamente se desarrolla este espacio de música, baile y fiesta, pero toma importancia en Italia y se desarrolla la perfección artística, mostrando el virtuosismo de los bailarines, aunque durante esta época -y después- los hombres en escena fueron únicamente un acompañamiento de la bailarina, un soporte físico, para que esta se luzca.

La danza clásica se profesionalizó desde 1630 y a partir de aquí en el palacio de Versalles se profesionalizó el ballet gracias a Luis XIV, el Rey Sol, en cuyas extravagantes fiestas no faltaba este entretenimiento.

Se considera que 1661 es el año de origen del ballet clásico, año en que se funda la Real Academia de Música y Danza. En la corte de Luis XIV se creó un código sistemático formado por una cantidad de pasos, colocaciones y movimientos pautados, que involucraban detalladamente diferentes partes del cuerpo, cada uno con un nombre que conocían bailarines, maestros y coreógrafos.

En cualquier caso, lo que se buscaba era un orden nuevo en el que se suprimiera el micro caos que el cuerpo naturalmente es. Una danza que funcionase sin sobresaltos, de manera ordenada, metódica, mecánica, ante la cual todos estuvieran sometidos a las mismas leyes que también son las que permiten vivir en armonía. Labor de los coreógrafos y maestros fue poner de manifiesto estas leyes que, supuestamente, develaban las leyes de la naturaleza. (Tambutti, 2009. Pág. 7)

Desde este punto, y a través de su desarrollo durante los siglos posteriores en el ballet se condensan y se expresan una serie de principios del pensamiento de la modernidad, vigentes en gran medida aún hoy. El ballet clásico o danza clásica es un tipo de baile o danza muy técnico, global, ha definido las técnicas fundamentales de muchos otros géneros y estilos de danza. Participan invariablemente varias partes del cuerpo, todo el cuerpo en una conjunción simultánea de dinámica muscular y mental que debe expresarse en total armonía de movimientos.

En 1803, por decreto del Zar Alejandro I, se imprimen en San Petersburgo (Rusia) a cuenta del gobierno los cuatro tomos de *Cartas sobre la danza* de Noverre, un reformador del ballet, que llevó la danza clásica al virtuosismo que nos muestran, dejó las máscaras, las pelucas y los vestuarios volviéndolos más pintorescos y mostrando la técnica.

Las *Cartas sobre la danza y los ballets* (1760) ejercieron una notable influencia desde su creación hasta tiempo posterior. Prefería el uso de los movimientos naturales, sensibles y realistas y ponía énfasis en que todos los elementos de un ballet debían funcionar armónicamente para expresar el argumento del mismo. (Taccone, 2016. pág. 5)

El ballet ruso se desarrolló tiempo después, ya profesionalizado, y se buscaba enseñar a las jóvenes burguesas como parte de una educación privilegiada. Al desarrollarse el ballet se empezó a buscar cuerpos acondicionados para el trabajo de esta disciplina y se crearon las compañías de los grandes teatros como el Bolshoi.

El ballet es una especie de máquina más o menos complicada, cuyos efectos diferentes impresionan y sorprenden por su velocidad y multiplicación. El cuerpo humano es entendido

como una máquina, como un objeto ante un individuo que se le ordena y organiza según un ideal de perfección inalcanzable. La técnica del ballet se fundamenta en el dominio meticuloso y descriptivo de cada parte corporal, intentando encontrar su legibilidad y negando las magnitudes de dificultad y problema corporal, negando y alejándose de su realidad, de su vivencia fundamental.

En esta perspectiva, esta investigación escogió el método Vaganova como técnica de entrenamiento clásico, en donde el cuerpo está entendido aun con más intensidad como una máquina, no se trabaja desde las condiciones corporales y se busca un único resultado unificando cuerpos y sin entender la diversidad corporal. La meta es alcanzar el mismo movimiento en todos los cuerpos sin considerar las variantes.

En este proceso creativo, se intentó trabajar la técnica del ballet en el estilo ruso, las tensiones trabajadas en el cuerpo, aquellas tensiones innecesarias que llevan al cuerpo al límite en algunos casos conociendo la técnica y retomándola siendo consciente y reconociendo aquellas que se pueden cambiar, eliminar o trabajar en estas.

El ballet ruso fue creado a partir de una combinación de técnicas las cuales ofrecieron un abanico de posibilidades desarrollados por Balanchine, Vaganova y otros. Pero quien desde su profesionalización comenzó la creación de este método como una enciclopedia de la coreografía fue Vaganova, aunque Balanchine a mediados de 1900, trabajó en su método que es desarrollado en América del Norte, siendo el padre del ballet clásico, neoclásico y moderno. Este método recogió lo mejor de cada escuela la italiana, la francesa, la rusa y lo trasladó a América.

A partir de esto se crean obras y coreografías espléndidas durante dos siglos. Tiempo después, en la revolución francesa, este arte comienza una caída libre en donde desde el vestuario se modifica de acuerdo a la época, luciendo trajes ligeros que recuerdan la estética griega. Además, con este inicio del fin de Francia como casa del ballet, los bailarines y maestros se trasladan a Rusia.

Esta migración durante la época nos deja el legado de Rusia como escuela de la danza clásica la cual busca el virtuosismo del cuerpo. Aquí se crean maravillosas obras durante

un largo tiempo y con esta toma de Rusia por parte de la danza clásica, Italia y Francia se ven en decadencia. Rusia complejiza el ballet para conocer el movimiento y generar este movimiento liminal entre la expresividad y el regreso al yo, mientras se persigue el virtuosismo del cuerpo perfecto.

La teoría artística neoclasicista o el racionalismo estético ya no podían caracterizar con facilidad esta nueva manera de entender la danza, en la que en lugar de representar una historia los bailarines y los coreógrafos intentaban dar expresión a los sentimientos que la realidad les provocaba. Esta necesidad de expresión anunciaba el alejamiento de la idea de verosimilitud respecto de un objeto externo, fuera éste un relato literario o una representación de la naturaleza y solo consideraba como verdaderos aquellos movimientos o gestos que podían mostrar a qué sentimiento remitían, aunque los lineamientos artísticos anteriores siguieron vigentes. (Tambutti, 2009. Pág. 18)

Más tarde, a inicios del siglo XX, aparece el Impresionismo en la danza con Isadora Duncan, quien echó abajo lo formal, lo convencional, lo narrativo y dramático de la danza clásica. Duncan se enfocó en estudiar la naturaleza y sus manifestaciones, así como las danzas griegas, como fuente de inspiración para sus movimientos. El trabajo de Duncan se enmarca, por tanto, en el movimiento impresionista de la época, que transformaba la pintura y la música también.

Posteriormente, nos encontramos con otro momento en donde la modernidad afectó la forma de entender el arte: el artista se aleja de la representación y se crean nuevas danzas lejos de representar la realidad, aparece la danza moderna que durante esta época las diferentes corrientes dancísticas nos deja una no tan clara caracterización de la misma, con las diversas corrientes que trabajaron desde distintos lugares, aceptando o rechazando las corrientes artísticas y búsquedas obligatorias que ponía esta época en la danza.

Aunque durante la época las corrientes ponían a la danza en las distintas escuelas y exploraciones alrededor de un mundo en conflicto, estas desarrollaron las distintas expresiones de la danza. Esta exposición de las emociones que luego llevaban a buscar aun la racionalización de movimiento, esta problemática establecida durante la época en

donde, aunque se buscaba volver al yo, en la danza existía esta liminalidad entre corrientes y la danza estaba más alejada de las demás artes, aquí encontraba su autonomía y aunque existían vertientes de la danza en esta época que eran: ballet moderno, modern dance y Ausdruckstanz o danza de expresión, más allá de esto las corrientes sumadas a las mencionadas más las distintas necesidades expresadas durante la época dio como producto una danza sensible aun en búsqueda de libertas y sintiéndose atada a su historia.(Tambutti, 2009)

En este contexto histórico, la danza clásica tuvo grandes avances gracias a los distintos coreógrafos que a través del tiempo la reorganizaron y asignaron nuevas denominaciones en las artes, cada vez mejorando y profundizando en el movimiento y cómo realizarlo con gran habilidad y estética.

Aunque el talento único de una persona por sus peculiaridades corporales, sociales y antecedentes en general no podían ser una regla a cumplir en todas las bailarinas, el ballet estableció modelos corporales y esto llevó a los bailarines a buscar la perfección, que fue globalizada como valor técnico y estético, provocando así un auge de búsqueda de perfección ya que el ballet está visto como una gran danza, tan virtuosa y bella que no todos pueden alcanzar y los pocos que lograban aprenderla querían seguir avanzando ya que psicológicamente se implanta una competencia poco sana en donde no somos más que obstáculos para alcanzar algo que se ha establecido socialmente – ser primer bailarín en una compañía- y un status menor a este produce un desprecio por uno mismo.

2.2 El Método de Vaganova

El ballet clásico en Rusia tornó interesante a la historia ya que este nos muestra el camino en la historia del ballet y cómo esta enseñanza dirige a la perfección del arte, los alumnos independientemente del sexo se admitían en la Escuela Imperial de San Petersburgo desde los ocho años y en este internado se seguía un curso de enseñanza general y además danzas, dibujo, música, arte escénico, idiomas extranjeros, entre otros. Estos estudios duraban entre ocho y nueve años. El examen de admisión era severo y consistía en una

revisión médica que también exigía un cuerpo proporcionado y acondicionado para la danza, además de sentido de musicalidad y ritmo. (Vaganova. 1945)

Vaganova crea esta “enciclopedia” de la danza clásica rusa para mostrar su método y señalar la decadencia de este arte recalando como las demás escuelas menospreciaban la búsqueda de la perfección en el bailarín. Vaganova trabajaba desde esta búsqueda en donde el cuerpo era la herramienta del maestro para demostrar el virtuosismo del método y cómo esta perfección era mejor que el carisma en el bailarín.

Construye la lección diaria base que podía variar, pero mantiene un orden empezando con un calentamiento al que le sigue el trabajo de barra, el centro con adagio y allegro. Al iniciar con los niños, se enseñan los pasos que con el transcurrir de las clases se complejizan para que el alumno llegue a la perfección, aumentando saltos y variaciones a los entrenamientos en barra y centro, creando este entrenamiento para el cuerpo del bailarín sin excepciones.

Pensando en este entrenamiento en donde no hay excepciones y para conseguir los resultados esperados la alumna se veía expuesta a la búsqueda de lo imposible en algunos casos ya que el método está centrado a un tipo de cuerpo no tan alto, con extremidades largas al igual que el cuello, delgada y el mantener este estereotipo – estándar era deshumanizador ya que no se pensaba más allá de mantener el cuerpo disponible para el ballet.

“Las bailarinas de esta época se veían obligadas a convertirse en escena en seres etéreos, casi inmateriales que se deslizan sobre el agua y flotan en el aire. Todo era poético, irreal en el ballet” (Vaganova, 1945, pág. 197)

Los cuerpos desde el momento de comenzar el estudio de la danza clásica se predisponen a ser parte del estereotipo para ser parte de este estilo de vida, aprender el dominio corporal, reconocer el estereotipo y saber que hay este modelo a seguir y para poder avanzar en esta técnica se necesitan condiciones físicas específicas y se ven obligadas a buscarlas como a dé lugar.

En las distintas escuelas se trabajaba la técnica, pero en el ballet ruso la escuela tenía sus características peculiares las cuales se pulían con el paso del tiempo y los

coreógrafos perfeccionaban la escuela. Las escuelas rusas tenían precisión, nitidez, perfección absoluta y rapidez de los pasos de baile clásico y si bien se trabajaban varias tonalidades en el cuerpo la búsqueda de mejorar un grave defecto quedaba en manos de Vaganova, mejorando la elevación y línea impecable pura de las piernas. Los bailarines acudían a clases después para mejorar estos errores en vista de los maestros de la época. (Vaganova, 1945. Págs. 221 – 222)

Pensando en esto “Muchas leyes físicas concernientes a la gravedad de los cuerpos son paradójicamente vencidas por la danza clásica, como el sostener 32 *fouettés* en la punta de un solo pie mientras el cuerpo gira en forma vertiginosa y sin trasladarse del punto de equilibrio en el suelo”. (Cabrejos, 2006, pág. 56)

La danza clásica es una disciplina compleja y trabajada con la escuela rusa aún más, esta escuela no permite un alumno mediocre porque nada menos de la perfección es aceptada y aunque parezca imposible la cantidad de movimientos y variaciones que desafían las leyes de la física este arte nos brinda una visión mágica de lo que la disciplina y el virtuosismo corporal nos presenta, la escuela rusa ofrece la perfección, pero sobre todo Vaganova fijándose en los pequeños patrones erróneos trabajados en otras escuelas que buscan carisma y coquetería por parte del bailarín.

Después de la muerte de Viganó, los ballets que se representan carecen de estructura inspirada, de modo que en la segunda mitad del siglo se convierten en “evoluciones geométricas de una multitud de personas, más o menos absurdo o grotesco, formando cuadros de mal gusto sobre grandiosos escenarios”. Este es el juicio severo proveniente de una fuente italiana muy seria. (Vaganova, 1945. Pág. 196)

Después de la pérdida de grandes maestros y coreógrafos del ballet, Vaganova encontró esta danza en decadencia y comenzó a desarrollarse este híbrido de las distintas escuelas tomando lo necesario de cada una, para crear un método preciso el cual se maneja desde el conocimiento del cuerpo para saber cómo bailar, interpretar y obtener los resultados esperados.

La técnica del ballet enfatiza la perpendicularidad del torso, exigiendo al bailarín a mantener este eje vertical. Es necesario que todas las partes del cuerpo estén correctamente alineadas y centradas para permitir el máximo de estabilidad y facilidad en el movimiento. La verticalidad implica resistencia a la gravedad, un concepto que debe ser aplicado

principalmente en los pasos de elevación, como los grandes saltos. La idea de desafiar la fuerza de gravedad se vio culminada con la invención de las puntas. (Taccone, 2016. pág. 6)

En el método estudiado es de suma importancia como en las demás escuelas la verticalidad y esta lucha continua con la gravedad mostrando los brazos como alas y el cuerpo en sí muy liviano, en escena las bailarinas mostrándose como aves que sobrevuelan sobre el público esta divinidad que se intenta mostrar con las historias en el repertorio del ballet, aunque parezca imposible el conjunto de la consciencia y coordinación corporal que se estudia durante años con un estricto método buscando nada menos que lo mejor y que como resultado nos deja un estilo de vida controlado y ansioso, que aunque parezca una disciplina aislada se derrama como agua entre los dedos en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

El ballet clásico, recurren a lo antinatural. Así, la postura del cuerpo debe trabajarse desde muy pequeño(a) para que sirva de columna vertebral a los movimientos más complejos. Del mismo modo, el abecedario de la técnica, las cinco posiciones básicas, no sigue la tendencia natural del cuerpo: la cabeza del fémur debe girar hacia fuera alineando la rodilla y el pie en su forzada colocación, llamada técnicamente on dehors. Es en este sentido que hablo del ballet clásico como análogo a la figura retórica del oxymoron: las máximas capacidades naturales del cuerpo se logran mediante una técnica que fuerza su naturaleza. (Cabrejos. 2006.pags 51-52)

Así, en la actualidad el convertirse en bailarina no es decisión propia ya que para poder entrar a la escuela rusa las niñas son motivadas por sueños frustrados de sus familias y aprenden desde los cuatro años, luego las llevan a largas filas en donde tienes varias pruebas de actitud y condiciones y solo 60 estudiantes son admitidos a esta escuela hasta los seis años. Este es un internado en donde se gradúan del colegio y algunos son elegidos bailarines de la compañía y los demás buscan nuevos rumbos.

2.3 La Incidencia del ballet en la creación de una identidad personal y artística del intérprete

Las diferentes escuelas de ballet trabajan con una esencia parecida, pero con derivados y variaciones desde los *port de bras*, posiciones de pies, variaciones de brazos, entre otros, pero más allá de lo que se mira las distintas escuelas creaban, buscaban y enseñaban cómo llegar a la perfección de la técnica.

Desde temprana edad se trabaja en las escuelas – internados con niñas pequeñas las cuales se adaptan al “estilo de vida” de una bailarina, se implanta la disciplina que es traída en todas sus formas para crear una bailarina profesional que además este adaptada los cuerpos para que puedan ser bailarinas obligando a los estudiantes a construirse un estilo de vida “saludable” una vida llena de restricciones que claro cada una tiene el porqué de estar presente y ser tan importante.

Se incorporaba un sin fin de seres etéreos, ángeles consumidos y volátiles, estableciendo un nuevo modelo de belleza andrógina que exaltaba un cuerpo casi en el límite con la enfermedad. Se instalaba un ideal de belleza pálido y perturbado que apuntaba a hacer visible la revelación del espíritu en la materia. (Tambutti, 2009. Págs. 71- 72)

Este estereotipo ha perdurado hasta el día de hoy, aunque se trabaje entre híbridos el cuerpo aun esta guiado generalmente a buscar el movimiento perfecto el cual se torna antinatural y en especial con nuestros cuerpos ya que se construyó para otros cuerpos, aquí se vuelve difícil, aunque se vuelve antinatural no es imposible dentro de las posibilidades corporales.

En Latinoamérica en su mayoría se estudia una mezcla de escuelas ya que los distintos métodos se crearon en base a la perfección de un cuerpo, el cual no es el único y mucho menos se parece a los cuerpos creados por el entorno, entonces se trabaja a partir de esta combinación de escuelas con maestras apegadas al mejor método según su experiencia y tomando en cuenta ahora las capacidades de cada cuerpo.

Se ha trabajado desde la escuela francesa y cubana en su mayoría, pero dependiendo de la clase y los alumnos, el profesor adapta y trabaja objetivos, logros para generar un

entrenamiento consciente y respetuoso con los cuerpos generalmente encontrados aquí, aunque no todos trabajaban este método, sí la mayoría.

En los inicios en Cuenca se trabajaba de la misma manera los alumnos eran un banco de almacenamiento de información y más allá de moverse coordinadamente no avanzaban, aunque durante los años hasta el presente coreógrafos y profesores indagan dentro del ballet como una herramienta direccionada hacia distintos resultados aún se encuentra la esencia de esta “disciplina” que, aunque sus resultados son buenos, esta disciplina afecta a largo plazo mental y físicamente a quienes estudiaron.

Con Osmara de León quien insertó la escuela de ballet y desde aquí salieron los primeros maestros, parte de su enseñanza era la búsqueda de esta bailarina perfecta copiada desde el extranjero, pero también nos mostró una danza libre y experimental. Esto no deja de lado una de mis primeras clases en el Conservatorio, sin duda como si hubiera sido ayer recuerdo que tuvimos una clase que a nuestra corta edad y poco conocimiento no supimos cómo llevarla, pero para mí fue magnifico recibir aquella clase con la maestra que meses después se retiró.

Hace no mucho tiempo estaba como el centro de referencia de escuela de ballet el *Conservatorio de música y danza José María Rodríguez* lugar en donde se mantenía el método pedagógico clásico sin sumergirte en el conocimiento corporal y buscando más allá de la gracia la perfección del movimiento y si este se adaptaba a los objetivos buscados y enseñaban con una mixtura de escuelas, la esencia del método Vaganova estaba siendo parte de esta enseñanza y no todos lo alcanzaban. Solo desde hace poco se busca el respeto corporal con las alumnas y este conjunto de escuelas junto a métodos y herramientas pedagógicas se está iniciando este trabajo amable con cuerpo.

Por una parte, está quien busca la perfección y para esto se trabaja deshumanizando personas y trabajando cuerpos sin conocer particularidades sino esperando de toda la clase un mismo resultado y eso se califica, no se busca un carisma sino una ejecución de calidad en la cual se pueda apreciar el virtuosismo del cuerpo. Angélica Galarza, maestra del conservatorio apunta: “Era una educación por modelo, pero creo que era porque estábamos inmersos en esto que teníamos que ver a la mejor, pero ahora que reflexiono si nos

explicaba el problema era que nosotros no reflexionábamos” (Entrevista realizada por la autora, 2023)

También nos encontramos con una clase que en esencia trabaja lo mismo, pero aquí se trabaja un avance reconociendo las peculiaridades corporales, sabiendo que cada cuerpo avanza en distinta manera y dando a conocer cómo funciona el cuerpo porque se mueve de tal forma y cómo podemos apoyarnos para generar más movilidad, fluidez o genera un avance en general, pero siempre reconociendo que muevo y como se mueve. Aquí se califican los esfuerzos que pueden ser más visibles unos que otros, se trabaja la creatividad e indagación sobre la técnica, guiando no imponiendo o dirigiendo sino dando el espacio al autoconocimiento.

Angélica Galarza dice: “No tenía esa consciencia del ballet de los movimientos, pero venía de una escuela en donde solo aceptábamos como era otra etapa pedagógica aprendí así, pero todo va avanzando, dentro de estos cambios estamos en el constructivismo, pero si tomo métodos de antaño porque no puedo dejarle al estudiante construir solo porque en este caso tengo que guiarle y si conoce algo más súmale, pero creo que, si hay que ir guiándole, indicándoles, explicándole. Depende del objetivo que se busque, si es técnico busco como guiarle técnicamente pero siempre desde la consciencia” (Entrevista realizada por la autora, 2023)

Como resultado de este tratamiento corporal poco entendido no ha dado como consecuencia estudiantes que eligen su salud antes que esta pasión por la que se trabajó arduamente y muchos no consiguen su meta de volverse profesionales en esta disciplina, la metodología trabajada en estos estudios sigue siendo pobre pero se está avanzando en el reconocimiento que el cuerpo necesita para alcanzar los límites corporales, pero siempre desde la organicidad propuesta desde el propio sistema de cuerpo humano.

El año previo para subir a puntas conocí lo que quería aprender del ballet. A los once años quise ser una bailarina profesional que al menos tenía condiciones o eso fue lo que me dijeron; este mensaje se quedó hasta hoy y siempre estuve detrás del comentario que mi maestra Verónica González dijo: “ninguna va a ser bailarina profesional” solo quería demostrarle que sí y tomé clases particulares en diferentes escuelas con diferentes

maestros entre ellos Felipe Gonzales. Y si mi maestra me dijo que no podía, el maestro me lo confirmó y en este punto decidí demostrar que sí podía. Lo único favorable de las clases fue el comentario hacia mi madre del maestro: “Tiene condiciones”. De aquí partí hasta hace unos meses buscando la perfección usando el ballet para llevar el cuerpo al límite.

Llegue al límite deje el ballet a los catorce años de edad y todo se fue abajo; jamás encontré algo que me motivara lo suficiente, así que un año después regrese y me di cuenta de mi aprendizaje el que en realidad marcó y me guio a ser la bailarina que soy, el tener “condiciones” y que no esperaran que fuera bailarina. Tenía dos opciones: siempre tener la perfección en cada movimiento, lo que acababa con mi cuerpo; o darme por vencida y me sentí frustrada porque después de todo yo siento que no logré la perfección que buscaba, aunque mi cuerpo fuera el modelo en mi adolescencia, aunque yo haya sido a quien copiaban mis compañeras, jamás me sentí suficiente sabía de mis condiciones y nunca se borró un comentario: “Celeste usted puede más”. Este se repitió en cada clase con la maestra y después en cada clase de mí para mí.

Huellas y rastros quedaron en mi vida cotidiana y sin darme cuenta siempre veía en el espejo un cuerpo que cambiaba. Entonces me planteé por años durante el colegio mantener el cuerpo de bailarina, así que entrenaba y entrenaba, cada noche tomaba una hora de ejercicios de resistencia y cada momento que podía, practicaba el ballet en mi casa.

En la universidad fue otro tipo de entrenamiento y aunque nunca presté atención siempre me cuidaba en la comida, siempre estaba más de cinco libras baja de peso y siempre buscaba ropa en el área de los niños. Hasta el día de hoy, miro el espejo e invalido lo que hoy soy esperando llegar otra vez a los 45 kilogramos indicados en el ballet. A veces me planteo que con mi talla yo puedo pesar menos y no se notaría.

Al crear la obra y explorar vestuarios y escenografía pedí los últimos *tutús* usados por mis compañeras y a nadie le quedaba esta prenda del ballet clásico. Pero a mí sí me quedaron todos, incluso algunos grandes, en algún punto es difícil aceptar, pero en realidad me siento orgullosa de mi talla: después de seis años, puedo usar los *tutús* de mis compañeras de la misma edad que yo cuando nos graduamos (catorce años).

Esto sigue golpeando mi realidad, mi tutú no me queda, a mis diecinueve años pesaba menos de noventa libras, y a mis veinte lo pensé en serio me moví desde mis sentires más allá de lo que veía en el espejo y aunque no acepto lo que veo, ya no me molesta en lo que me he convertido. Por primera vez en toda mi vida, tengo el peso adecuado a mi talla y por fin siento que disfruto; después de todo me sigo exigiendo, porque “yo puedo más”. Estas exigencias, a tan temprana edad, se vuelven parte de nuestra vida y aunque la mayoría ya no baile se exige tanto que está pesando menos que cuando eran adolescentes.

Ser consciente de toda esta violencia indirecta a una edad joven, te replantea lo que aprendiste, porque aprendiste y si está mal seguir amando esta disciplina que al final hasta el día de hoy sin saberlo nos violenta. Pero hoy lo reconozco, lo trabajo y puedo cambiarlo; es lo que busco y quiero en mi esencia como bailarina.

El manejo corporal profundo que más allá de ayudarme a crear un ejercicio coreográfico me enseña sobre mi cuerpo, me replanteó el cómo he cuidado y llevado mi cuerpo. La incidencia de esta disciplina ha implantado en la mente de niñas cómo se supone que debemos ser y cómo debemos actuar, porque muy en el fondo seguimos siendo bailarinas. Esto me mantiene en un debate interno en donde me doy cuenta de lo importante que es mantener la conexión del cuerpo y la mente, la importancia de conocernos y no alejarnos para poder evolucionar y saber llevar un cuerpo distinto a los demás, regularse y mantenerse en equilibrio con el entorno.

“El cuerpo del bailarín actual está atravesado por huellas diversas, múltiples y profundas que le permiten una construcción babélica de su lenguaje, de su voz. La formación y la practica escénicas actuales se alimentan de pensamiento y acción que no niegan ni excluyen, sino que por el contrario abrazan tanto la diversidad y la gran cantidad de información que se ofrece, como la filiación y la heredad...” (Ortiz. 2017, pág. 11)

Sin embargo, pensando en el ballet y cómo se sigue aprendiendo, entiendo que el terminar una fase de enseñanza no es soltar el aprendizaje. Pero el ballet de cierta manera y por la forma aprender no nos permite buscar la liberación y abrazar esta búsqueda de nuevos movimientos: bastantes veces me he visto en el conflicto de soltar para aceptar y reaprender la danza clásica. Desde los maestros he podido mirar cómo mi cuerpo se ha conflictuado buscando una movilidad orgánica; siempre busco la técnica relacionada al ballet para poder

partir a moverme, al generar una partitura y gracias a la paciencia y apertura de los profesores replantearme cómo me muevo, desde dónde y por qué encontré ese estilo. He reconocido que el ballet me ha atravesado de diferentes formas y no solo al bailar sino al mirar y pensar en la decadencia de la danza, por la falta de la supuesta estética establecida por la danza clásica, este replanteamiento me lleva a pensar en cómo puedo realizar desde este mismo lenguaje un movimiento amable y respetuoso.

Como Rigoberto Ordoñez, director del área de danza del Conservatorio, dijo: “el ballet tiene un fin netamente artístico estético y eso implica un desarrollo de virtuosismo tanto técnico como interpretativo, cognitivo como racional dentro del estudiante, del niño o de la persona que se está formando.” (Entrevista realizada por la autora, 2023)

Entonces fragmentar este aprendizaje racional, virtuoso y desafiante es un reto ya que llevo este estilo de vida de manera inconsciente, sigo buscando un estereotipo impuesto y de manera artística ha sido desafiante trabajar, explorar e intentar crear más allá del ballet ya que se ha vuelto una forma de vida.

Ordoñez apunta: “ el ballet es una herramienta que ayuda a desarrollar no solo habilidades físicas sino también sociales, relacionales, interpretativas que permiten que el individuo dentro de sus capacidades, porque hay que reconocer que el cuerpo latinoamericano es muy diferente al europeo pero este cuerpo, este cuerpo social también genera enunciaciones y el ballet también puede mantenerse en su mismo código como lenguaje clásico o puede desarticularse por otros fines metodológicos, didácticos de creaciones o estéticas.” (Entrevista realizada por la autora, 2023)

Tomando en cuenta la reflexión de Ordoñez en la obra trabajada durante el Laboratorio de creación, me he planteado el ballet como una herramienta en la exploración de movimientos en una construcción dentro de este lenguaje. Aquí se generó una problemática al crear, ya que el ballet está compuesto de movimientos codificados con unas variables poco trabajadas; entonces al plantarme la exploraciones con herramientas somáticas y Análisis del Movimiento de Laban, tuve que redirigir lo que pensaba y salir de una zona de confort, no solo artísticamente, sino plantearme más allá de la escena un análisis un tanto psicológico, para poder avanzar en la construcción de una obra que intenta llevar a la

reflexión esta manera de generar presiones y tensiones tanto mentales como físicas en quienes nos formamos en la danza clásica, porque más allá de entrenarnos es una pasión adquirida que es peligrosa, pero por constructos sociales los practicantes de esta queremos mantenernos ahí y seguir avanzado para saber que no ha sido en vano los años de sacrificios.

Capítulo III

Renovación del proceso creativo y de entrenamiento en la danza clásica

En este capítulo se revisará el proceso de creación, la renovación del proceso creativo y de entrenamiento en la danza clásica para la creación de un movimiento amable para la composición. El ballet, como forma de expresión artística, ha evolucionado a lo largo de los años y es necesario adaptarse a los nuevos tiempos para garantizar un entrenamiento seguro y saludable para los bailarines.

Sin embargo, esta renovación no solo debe centrarse en la parte creativa, sino también en el proceso de entrenamiento de los bailarines. Durante mucho tiempo, se ha hablado de la violencia en el entrenamiento de la danza clásica. Muchos bailarines han sufrido lesiones físicas y emocionales debido a prácticas exigentes y muchas veces extremas.

Es necesario cambiar esta mentalidad y adoptar un enfoque más saludable y respetuoso hacia el entrenamiento en el ballet. Los bailarines deben ser tratados como atletas de alto rendimiento, pero también se debe tener en cuenta su bienestar físico y mental. Los métodos de entrenamiento deben ser seguros y adaptados a las capacidades individuales de cada bailarín.

Además, es importante fomentar un ambiente de trabajo positivo y colaborativo. Los bailarines deben sentirse apoyados, valorados y no sometidos a un ambiente de

competencia y presión constante. La danza clásica es un arte que requiere de disciplina, técnica y gran sacrificio desde una edad temprana.

La renovación del proceso creativo y de entrenamiento en la danza clásica es de vital importancia para garantizar la continuidad y progreso de esta forma de arte tan emblemática. No basta con quedarse en las técnicas tradicionales, es necesario incorporar nuevas metodologías y enfoques que permitan explorar diferentes estilos y estimulen la creatividad de los bailarines. En este sentido, la colaboración se presenta como una oportunidad única para enriquecer el proceso creativo y de entrenamiento en la danza clásica. La fusión de elementos de danza contemporánea también puede aportar una perspectiva fresca y actualizada a esta disciplina, manteniéndola en sintonía con los tiempos modernos. Además, es importante destacar que la renovación constante no solo implica la incorporación de nuevas técnicas, sino también la revisión y actualización de las técnicas tradicionales. Esto permite a los bailarines expandir sus habilidades, conocimientos y adaptarse a las demandas actuales.

Asimismo, la investigación está direccionada a la creación y a entender cómo el entrenamiento corporal ayudó al proceso y desarrollo de la creación, además con la búsqueda de una movilidad consciente que después de varios años se ha tomado en cuenta en la danza clásica y con más tardanza en las hibridaciones trabajadas dentro de las escuelas latinoamericanas.

La búsqueda de este encuentro de cuerpo-mente, del cual el ser humano se distancia conforme transcurren los años, es fundamental en el desarrollo de una corporalidad en escena, pero también un cuerpo en los ensayos y trabajos corporales posteriores.

Como referencia, este trabajo durante el proceso de creación me ayudó al mejoramiento del rendimiento de mi cuerpo y su movilidad. Este entrenamiento establecido de manera específica para la creación, y aún más preciso para la corporalidad de la escena, fue de gran ayuda. Más allá del ejercicio coreográfico, este entrenamiento generó una conciencia de la cual no tenía conocimiento para la movilidad corporal pero además esto puede ser parte del cotidiano con ajustes para concientizar y saber reconocer el estado del cuerpo. Esta experiencia coreográfica me ha ayudado en mi desarrollo como artista y así también

como persona, ya que la concientización del trabajo en el ballet y una violencia no reconocida me mantuvo encapsulada en una estética inalcanzable, pero encontré un más allá que personalmente me ayudó a cambiar mi manera de pensar respecto a las bailarinas y el paradigma establecido de cuerpo en la danza.

3.1. Cómo el entrenamiento establecido en el proceso de creación ayuda a generar movilidad corporal amable con el cuerpo y sus particularidades

Se ha guiado el proceso desde distintas cátedras y con diferentes perspectivas hacia dónde se llevará, en mi caso, este proceso coreográfico en el cual tengo como tema la violencia ejercida en la metodología de enseñanza de la danza clásica específicamente con el método *Vaganova* en el *Conservatorio de Música y Danza “José María Rodríguez”*, en donde lo principal es encontrar un cuerpo perfecto con las “condiciones” para ser una bailarina.

He trabajado con José Limón y las herramientas de relajación, caída – recuperación y en el paso del tiempo el proceso me ha pedido el ejercicio coreográfico diferentes herramientas para que ayuden con la narrativa como las cualidades del movimiento de Rudolph Von Laban y la somática en específico el método de Feldenkrais, además para ayudarme en los calentamiento y preparación corporal con herramientas de Bartenieff. Se tomaron estas herramientas específicas para conocer con mayor claridad cómo cada una me ha ido ayudando a lo largo del proceso a desarrollar con mayor claridad la creación.

En el escenario, un bailarín de Limón parece desafiar la ley de gravedad, ejecutando giros en espiral que parecen elevarse del piso; al siguiente minuto puede lanzarse en una serie de carreras pesadas y terrenas, o balancear el cuerpo, sin esfuerzo, sobre una pierna, mientras se inclina hacia un lado en una posición completamente fuera de equilibrio. Pero el efecto que produce no es el de ligereza como en el ballet, sino el de completa libertad de la fuerza de gravedad. (Lewis, 1994, pág. 46)

Comencé con imágenes específicas de lo que quería poner en escena tales como la violencia ejercida en el cuerpo de la bailarina, los rastros y la memoria corporal que esta nos deja, que al seguir avanzado se muestra con mayor claridad; así como la auto exigencia

que nos interiorizan en donde todo puede ser mejor o perfecto. Espacios en donde nos crean inseguridades y estigmas con el cuerpo, aprendemos a buscar la perfección, el cuerpo sin grasa y sin peso, porque si pesa no podemos bailar porque en la danza clásica debemos movernos como plumas, volar con aves y nunca bajo ninguna circunstancia que el suelo sea nuestro amigo.

En ballet, el método aprendido de Agrippina Vaganova, busca “condicionar el cuerpo humano en un estado de perfecta y afinada coordinación de las distintas partes del cuerpo. Vaganova destaca la importancia del valor técnico e interpretativo de los pasos dancísticos”. (Beltrán, Muela, kangalov, Marin, & Soto, 2019)

Este cambio a lo largo del camino recorrido con la obra me llevó a pensar qué tan nuevo puede estar mi cuerpo después de pasar por esta enseñanza y abandonarla por completo para retomarla de golpe como la había dejado, como lo acepto o cómo no soporto en algún punto mi cuerpo. Pensar en cómo siempre estuvo presente el estereotipo de cuerpo y la única manera de ser bailarina es “nacer con las condiciones”, aprendimos a nunca estar satisfechas con nuestro cuerpo ya que de alguna manera este debía haber nacido apto para bailar y no esforzarlo para que se pueda hacerlo.

El volverse consciente de los rastros en el cuerpo y lo que nos sucedió física y mentalmente, nos lleva a pensar en un movimiento que conocemos, pero para producto es lo mismo que el ballet, la técnica de José Limón -movimientos que nos dejan experimentar con la contracción y ser parte del piso- este se vuelve una herramienta, pero como finalidad se buscaban movimientos estilizados y parecidos al ballet, aunque más libres.

Fui más allá, recordando lo que costó pasar de esta danza al reconocimiento de mi cuerpo y cómo me muevo desde dentro de mí y mis condiciones, ya que después de tantos años no conocía nada más, solo buscaba la perfección, las figuras, el estilo y volar mientras bailaba, dejando de lado todas las leyes de la física con respecto a mi cuerpo y las reacciones ante el ambiente que todos tenemos, pero no reconocemos.

Por tanto, el ideal fue, como bailarina de ballet, cambiar por completo y dejar de lado lo que en serio puedo hacer con mi cuerpo, sin pensar en lo estético, armónico y lo bello, sabiendo

que cada cuerpo tiene condiciones distintas. A partir de la somática, el “estilo” con el que movía era parte de mi estando consciente de querer ver lo bello, pero después me movía “con mi cuerpo” para decirlo de alguna forma disfrute este movimiento, el sentir de este sin esfuerzos innecesarios.

Mi pregunta de investigación en este momento se dirigió hacia el cuerpo y cómo me muevo de manera menos violenta con mi cuerpo y para el bienestar de este, además busqué crear un entrenamiento a largo plazo para generar estos movimientos codificados hace siglos, pero de forma amable con mi anatomía. Este entrenamiento establecido en la conciencia corporal es clave, me genera una estabilidad corporal consecuencia de la práctica centrada en la búsqueda de tensiones invisibles durante varios años de entrenamiento sin la cantidad necesaria de conocimiento interno para movilizarse de manera amable con las particularidades que presenta cada persona.

Pensando en estos métodos para basar mi investigación, trabajé con algunos textos para entender de manera más organizada y saber explicar la somática. He trabajado desde textos de interés para la investigación y ramificaciones de estos, los cuales me sirvieron para saber qué voy a tratar y analizar, puesto que se crea una sistematización de lo que trabajo con tesis, artículos y libros sobre *Análisis Y Aplicación De La Teoría De Laban Y Del Movimiento Creativo En La Dirección De Conjuntos Instrumentales En La Formación Del Maestro En Educación Musical* de Ricardo Lombardo, *El Método Feldenkrais* de Juan Rivas Bedmar, *El Ballet Clásico: oxímoron esencial* de Irene Cabrejos, textos que me guían en lo académico a cómo escribir y guiar de mejor manera los documentos en cuestiones de conceptos y lo que quiero decir con mi ejercicio coreográfico.

Ya en la creación, aunque se tenga planteada una organización al momento de generar contenido, la mente salta y dependiendo del trabajo del ensayo se pasa a diferentes momentos del resultado como por ejemplo, variación de danza clásica ejecutada al inicio del ejercicio coreográfico la cual es parte de una obra y es parte del repertorio de los bailarines, es decir, es parte de la enseñanza del ballet clásico, que además estaba siendo investigado movimiento por movimiento, y fragmentando estos en movimientos más pequeños, para saber con exactitud cómo este movimiento crece y se puede desarrollar en

variaciones. También centrado claramente en cómo se ejecuta y cuánto conocimiento corporal necesito para moverme desde mis posibilidades hacia un mismo resultado.

En el proceso de análisis teórico, reconocí de forma conceptual las herramientas que estaba empleando, fui reconociendo lo que estaba manejando y con mayor facilidad pude desarrollar y profundizar en el conocimiento para explorar más a fondo y llegar a los resultados que esperaba.

Esta investigación, tanto práctica como teórica, me ayudó en el desarrollo de un entrenamiento que era parte del calentamiento a veces varios días seguidos, acompañados de la musicalidad como detonante del movimiento; además de tener siempre en cuenta el movimiento desde la estructura interna reconocida en diferentes niveles en los inicios del proceso. Esto que fue parte de cada movimiento, siempre detonado desde el sentir consciente, desde las sensaciones y sensibilidades corporales que se encendían, conforme se avanzaba en el calentamiento.

Con este cuerpo dispuesto al trabajo físico y consciente de sí mismo, empezaba detonando movimientos codificados por el ballet, sin olvidar el conocimiento corporal profundo adquirido. Este trabajo se realizaba en dirección a un entrenamiento meramente corporal, para generar como de costumbre un cuerpo fuerte y delgado listo para realizar ballet; pero en este caso al entrenar de esta forma diferente a la conocida, me dirigí hacia el cuerpo: me centré en las sensaciones y me planteé premisas específicas para cada día, como por ejemplo, desmenuzar el movimiento hasta su formato más primitivo en cada parte del cuerpo y generar como resultado final este *rond de jame* (compás con la pierna) como ejemplo pero teniendo en consideración los desvíos, variaciones y caminos que mi cuerpo genera de manera amable y apoyándose cuerpo- mente para moverse.

Estas consideraciones aplicadas en varias clases, además de considerarlas de manera cotidiana, abrieron un cuerpo mejor acompañado de cambios en las perspectivas respecto a una gran variedad de situaciones enfrentadas durante el día. Este reconocimiento me llevó a precisar el cuerpo que necesitaba en escena. En ese momento donde ya había ensayado me fijé y sentí la calidad de movimientos de este otro cuerpo en escena: un

cuerpo ligero, pero al sentir la presión auto infundida, por el peso de un contexto que es parte de mi vida hoy en día me generó presión en la columna, esta que llevaba al cuerpo al piso y lo clavaba, pero al mismo tiempo el hábito me elevaba cual ave o pluma. Esta constante lucha del cuerpo creó una corporalidad dispuesta para los distintos momentos señalados en la coreografía, ya que conforme avanza, el cuerpo se deja vencer por este peso de una presión auto infligida, sin miedo a los extremos drásticos y peligrosos a los que puede llegar.

Teniendo este cuerpo, pude precisar un calentamiento para entrar en este punto tomando una coreografía antes realizada en otra clase ya que los movimientos escogidos en ese momento eran esta lucha entre la búsqueda de lo nuevo y el aferrarse a lo conocido, precisando la presión mental en el cuerpo y la conciencia del cuerpo me llevaba directamente a este cuerpo pesado que se quería alejar del piso.

Esta contradicción que al inicio no la sabía llevar y terminaba agotada, con el paso del tiempo me permitió reconocer la estructura y el conjunto de sensaciones que mientras calentaba rápidamente se acomodaban como un rompecabezas y me generaban un cuerpo nuevo, diferente, distorsionado. Desde este momento de conocer el cuerpo de la escena, apareció una mezcla de sensaciones y emociones durante el proceso, ya que este cuerpo fue la clave para avanzar en la coreografía: un trabajo en donde la estructura corporal era fundamental. Cabe destacar que a veces me movilizaba desde las sensaciones, otras veces desde las premisas programadas, porque las sensaciones no eran suficientes o a veces no funcionaban de la manera que necesitaba.

El cuerpo se volvió un aliado con la mente desde que despertaba dispuesta a la práctica hasta que terminaba la sesión y el cuerpo se disponía a soltar lo trabajado y almacenarlo, esta práctica se volvió parte de la memoria corporal entonces de manera automática cuando ensayaba desde el ballet ya no sentía tensiones sino que el cuerpo se equilibró, lo deje regularse y apareció así la perfecta estructura que supo cómo adecuarse, disponerse y posicionarse de manera orgánica y natural al momento de entrenar.

Esto significó dejarle a la memoria corporal reconstruida, amoldada nuevamente soltando el ballet, dándole al cuerpo y a la mente la autonomía de saber cómo moverse, entregarse a una libertad corporal que no se estructuraba en tensiones o movimientos antinaturales, sino que me acondicionó como sujeto consciente de lo que podía dar a mi cuerpo, para que se mueva y se organice como le sea necesario. Esto generó un camino no recorrido que tuve que segmentar para trabajarlo.

Este cuerpo nuevo para mí, esta conexión entre ramificaciones corporales y lo invisible que nos atraviesa, a lo que podemos llamarlo mente, alma, energía o como queramos llamarlo, me abrió nuevas atenciones que no había sido consciente, pero que el cuerpo de una manera u otra buscaba esta organicidad que nos brinda la estructura perfecta de lo que somos, esta regulación profunda y generación de movimientos que solo con lo necesario eran realizados.

Creo que es muy importante dejarle el control a lo que en realidad tenemos: este soltar que es tan lejano al ser humano es clave para que nosotros con lo que podemos entender le demos al cuerpo herramientas para que la gran gama de conocimientos que despertamos pueda generar una movilidad amable y orgánica con cada cuerpo.

3.2 El uso de técnicas y metodologías alternativas para generar una coreografía en donde se muestre un trabajo amable con las condiciones corporales

El tratamiento corporal es un tema de vital importancia en las artes escénicas ya que se genera desde el cuerpo y en una disciplina de tal exigencia como la danza clásica la profundidad en el uso y trato del cuerpo los cuales debería ser una prioridad al momento del entrenamiento. Pero por el contrario la danza clásica, metodológicamente hablando, trabaja desde el uso del cuerpo como una máquina.

Esta técnica se trabaja con una aplicación de un conocimiento superficial del cuerpo humano sabiendo “lo necesario”, que nos da como consecuencia un cuerpo maltratado con un uso inconsciente de la anatomía y a un costo grande, ya que la bailarina se mantiene en

esta disciplina con un déficit calórico la mayoría de los casos y este conjunto da como resultado un cuerpo que se lesiona, el cual en terapia se “parcha”, pero será un trabajo de toda la vida el constante cuidado excesivo del cuerpo porque no se previenen estos casos.

... La investigación al igual que en la creación coreográfica, el resultado que emerge es el acontecimiento relativo y específico al contexto y sujeto o sujetos del que surge, pues ambos procesos, composición e investigación son un compendio creativo, un tanto autobiográfico y un tanto ajeno. (Galindo, Ramírez. 2020 pág. 13)

Entonces durante el proceso de creación, al tomar como herramienta la memoria sensible, no solo en mi caso, se reconoció un patrón de hábitos en algunos casos inconscientes, pero al reunir esta información pasó a ser parte de la creación el contexto social en el cual a muy temprana edad estuvimos dispuestas como estudiantes de danza clásica, a ser bailarinas profesionales a cualquier precio. Sin embargo, al pasar de los años, tomamos caminos distintos sin olvidar estos hábitos de mantener una actitud al caminar, al hablar, al ser de manera cotidiana, siempre fijándonos en cómo nos vemos, ya que un gran tabú por parte de la familia fue el subir de peso. Esto fue una marca para nosotras como estudiantes de ballet, unos rastros del aprendizaje del ballet en la creación de los movimientos, los cuales reconozco como una segunda piel que no es mía, de la cual puedo desprenderme ya que, gracias a la profundización en exploración corporal e investigación, me di cuenta que el cuerpo que me construyeron, y que yo seguí reafirmando, no era en realidad lo que quería ni lo que necesitaba.

Rudolf Von Laban generó sistemáticamente teorías para el análisis del movimiento y la teorización de la danza, siendo estas: el análisis de la relación del cuerpo con el espacio (Coréutica), el estudio los elementos estructurales del movimiento (Eukinéctica), registro escrito o simbólico del movimiento (Notación Laban) y el análisis en la relación del movimiento y sus implicaciones cognitivas, expresivas, emocionales y sociales (Coreología). (Galindo, Ramírez. 2020 pág. 11)

Tomando las herramientas de Laban tanto en la composición como en exploraciones me ayudó a resolver temas tanto de movimiento como espacialidad, expresión y movimiento siendo parte fundamental en el trabajo con el cuerpo y la espacialidad al momento de crear para la escena teniendo en cuenta que tanto en la danza clásica como en la notación de

Rudolph Von Laban el conjunto de espacio, tiempo y cuerpo, gracias a su especificidad me ayudó en la expresividad, ya que con la precisión necesaria al rehacer, recrear o re-generar exploraciones se mantenía la esencia de este trabajo de improvisación, exploraciones o entrenamientos, en donde a partir de planificaciones se expandía el ensayo en momentos precisos necesarios para la creación

La materia prima de la composición coreográfica son los elementos que constituyen a la danza misma, elementos que en la formación del bailarín están siempre presentes, y que de acuerdo con su uso, apropiación, desestructuración y combinación provocan resultados infinitos, y pueden ser abordados desde diversas perspectivas ... (Galindo, Ramírez. 2020 pág. 11)

Este trabajo que parte con ballet y desde el ballet que es una de las partes que convergen para la realización del ejercicio coreográfico en el cual el cuerpo muestra una evolución no solo en el movimiento sino en la percepción de este ser mismo el cual se mantenía en las reglas y aunque su cuerpo no resistía intentó mantenerlo a como dé lugar, en este espacio violento que en cierto momento lo obligó a moverse, sin que el cuerpo resista hasta llevarlo al límite de la auto destrucción.

Pensando en la estructuración del ballet para la creación es muy preciso, ya que cada movimiento, calidad y tiempo le conceden a la danza clásica lo que quiere contar al espectador. La precisión con la que se maneja el ballet no da pie a equivocaciones, ya que en cualquier aspecto esta disciplina busca la perfección, o sea deshumanizar al cuerpo para que el espectador perciba seres fantásticos moviéndose de manera casi imposible y con un cuerpo insuperable. Este conjunto nos da una estética, en donde la luz muestra el cuerpo y la escenografía, la música acompaña al intérprete y este se mueve como si volara por el escenario, desafiando a la gravedad.

Pero Laban, siendo igual de preciso que el ballet -claro que usado en una distinta perspectiva- pone a disposición herramientas para la composición, que me permitieron almacenar la información precisa y concreta de la creación, para seguir avanzando desde esta precisión que necesitaba el ballet en la creación y la evolución corporal usando sus herramientas para profundizar en el entendimiento del movimiento ayudando a la calidad y expresividad de la coreografía.

El tener una claridad de lo que se hará y de los elementos a usar, hacen una creación auténtica, original, clara y de impacto. Si no se tiene clara la idea y los elementos, la coreografía probablemente no se entienda. (Jacinto. 2022. Pág. 13)

El tener el tema claro tomó un tiempo, ya que trabajé desde un interés personal el cual necesitaba expandirse pues la investigación y búsqueda se decantaban por el contenido del ballet, que es preciso y ha evolucionado, pero no ha cambiado su esencia. Esta búsqueda me llevó a pensar en un interés que de alguna manera rondaba mi cabeza desde hace tiempo y era esta violencia ejercida en el método de enseñanza del ballet: el cómo trabajarla y cómo desarrollarla. Para que se vea y sea parte de la creación, fue un reto que poco a poco avanzaba y se aclaró al momento de elegir herramientas para trabajar en el entrenamiento y composición, todo esto desde un interés personal desarrollado a lo largo del aprendizaje. Esta elección fue gracias al Laboratorio de Creación y se desarrolló a partir del reconocimiento de la violencia en el aprendizaje de esta técnica.

El primer paso al momento de reconocer el tema fue el final de lo pensado: saber que después de todo lo que es la danza clásica y lo que esta encierra se puede soltar, pero quedarse con lo que se necesita y, en el caso de esta creación, el ballet era importante no soltarlo, sino reconocer que esta enseñanza ha sido destructiva y que a temprana edad estuve en constantes terapias para lesiones que se podían prevenir.

Al momento de pensar en el contexto de la danza clásica, tuve la creación de una imagen del ballet y la danza contemporánea y una danza interna en el cuerpo; esta que fluye y lo llevé hacia esta máquina perfecta que es el ballet, en donde se corta la fluidez a través de ángulos y cerraduras que no dejan el paso a lo nuevo. Como resultado obtuve esta imagen impecable de la bailarina con la luz en su espacio y ella entregándose a su pasión con un siguiente cuadro, en donde comienza el ballet a mostrar su lado oscuro en donde se desprende del vestuario de la escena para respirar, pero se da cuenta que esta imagen sigue en esta bailarina al punto de desprenderse de esta piel que, aunque sea parte de ella, no es suya, hasta el punto de halar una piel pegada en su cuerpo: el dolor y la desesperación se hacen presentes.

Aquí la pesadez nombrada en la corporalidad, también los movimientos que son las variaciones establecidas previamente de los movimientos escogidos de danza clásica, pero en este momento son totalmente deformes porque el ballet se ha vuelto un ente y le obliga a moverse dentro de este cuadrado que lastima hasta que ya no puede más.

Las partituras coreográficas son establecidas y creadas a través de improvisación y premisas precisas dadas desde la precisión de la somática usando la integración funcional en donde se guían los movimientos y se está atenta a las sensaciones, pero también buscando la conciencia a través del movimiento sin soltar estas premisas y la escucha corporal guiando el movimiento al establecer el movimiento se agrega el sentir fatigados sin esforzar y el jalar del piso pero sin tensiones innecesarias, solo con escucha de las necesidades del cuerpo.

Al tener las partituras principales de cada momento de la coreografía se usa la improvisación tomando secciones del cuerpo con micro movimientos que se expanden “desde el hueso” movimientos internos buscando la variación de los pasos en ballet. En este punto me doy cuenta que es una cantidad ilimitada de variaciones, sin cambiar la esencia, pero tal vez desde las calidades del movimiento se vuelve irreconocible y buscando esto recorro la partitura final en nivel bajo, con el personaje totalmente presionado hasta no poder levantarse.

Este final que surge de una imagen en donde se es tan delgado que no hay fuerza en donde se acepta el cuerpo, pero a un costo extremo para satisfacerlos y cómo el peso el corporal se siente todavía más, como si la gravedad hubiera aumentando: en este punto el único movimiento es desde el hueso, solo queda intentar.

3.3 Incidencia de una perspectiva renovada de la danza clásica sobre la composición coreográfica

La investigación sobre este proceso de creación más allá del entrenamiento trabajado para crear una movilidad también ha generado una corporalidad utilizada en el proceso de

creación el cual ha llevado esta investigación, aparte de un desarrollo meramente individual, a una concientización para quienes lo miran, transformando esta investigación corporal en una coreografía que presenta esta idealización del cuerpo, que nos lleva a entender un poco más el nivel de entrega que se necesita para cumplir expectativas impuestas que, a la final, terminan siendo parte de un estilo de vida en donde nada puede ser menos que perfecto.

La coreografía es uno de los aspectos fundamentales en el ballet. A través de ella, se transmiten emociones y se cuenta una historia. Es importante el reconocer estos avances en métodos ya que esto permitirá que la danza clásica siga siendo relevante y atractiva para las audiencias contemporánea entonces, toma la partitura no como un organizador de acciones dramáticas, sino de movimientos vaciados o descontextualizados de su sentido original para generar una partitura que ayude a la narración del tema a mostrarse.

Al iniciar con la creación uno de los principales objetivos impuestos por mí fue la danza clásica y esto traía a la creación una manera rudimentaria de generar el ejercicio coreográfico en el cual buscaba la belleza etérea del ballet y nada más quería mostrar lo que mi cuerpo había comprendido como arte y como danza. Así que generé coreografías que se veían bien, pero eran superficiales, sin una investigación. Intenté crear lo que conocía, pero esto generó cansancio y a la final no contaba nada en realidad. En este punto, durante tutorías establecí mi búsqueda en Laban y la somática.

Las coreografías en la danza clásica suelen ser en su mayoría parte de un repertorio el cual lo conoces y forma parte del aprendizaje mientras se estudia danza clásica. En este caso tome una variación de repertorio, pero para diseccionarla y al final era lo suficientemente fuerte y espectacular que formó parte de la creación.

Se vuelve complejo el analizar el movimiento del movimiento, esa fragmentación de pasos que sin notarlos dejaste de hacer; partituras precisas que solo con lo aprendido el espectador debe comprender. Esta decisión no la tomé, pero que era la única que existía. En esta investigación, mientras me sumergía en la exploración, a veces me encontraba perdida, pero de manera espectacular, encontrando caminos desde otros puntos como, por

ejemplo, la necesidad del cuerpo de mover una regulación desconocida que da una calidad de movimiento que puedo expandir.

Conociendo la evolución del proceso creativo seguí investigando conceptos e información para las creaciones de atmósferas sonoras, aunque tuviera alguien que me ayude con la composición sonora deseaba conocer sobre esto y sobre los estados de luz en cuestiones de iluminación, intentando dejar de lado esta enseñanza de solo mostrar lo que hace el cuerpo y que la luz ayude con la narración. Gracias a los talleres de diseño escénico no me costó demasiado, pero seguí buscando apoyo y herramientas con las que debo trabajar aún más que es la parte del diseño escénico.

El tener esta nueva perspectiva en frente me da un sinfín de posibilidades que quiero explorar y con rastros del pequeño mundo de creación meramente en ballet entre mis deseos está la necesidad de control, porque después de todo el sumergirte en este desconocido mundo en donde la auto regulación nos da la posibilidad de moverte según una necesidad corporal que podemos predisponer como, por ejemplo: como resultado buscaba un, pero en este caso encontrar una posición neutra no necesariamente del ballet o la danza pero si orgánico y sabiendo cual es el resultado el cuerpo se predispone a esta llegada aquí siendo consciente el cuerpo relajado se regula y comienza en esta búsqueda natural hay que disponerse y sentir con mucha atención al cuerpo el cual se mueve y encuentra la llegada del paso.

En diferentes casos el cuerpo reacciona distinto y disponiéndolo a un *entrechat quatre* (salto) el cuerpo no llegaba casi al final, se tensionaba de manera innecesaria tal vez porque es un salto desde quinta posición y existen varias expectativas puestas al momento de saltar. Pero momentos como este me llevaban a sumergirme en la investigación y la entrega del cuerpo. Lo que es difícil, pues se vuelve complicado cuando le obligas, entonces se necesita reaprender sin miedo a la memoria corporal: reaprender sin pretensiones y no predisponerse una entrega a la memoria y al recuerdo que en un punto el cuerpo encuentra el equilibrio y esta búsqueda toma su lugar en la conciencia; y se nos ofrece un camino desafiante pero con grandes resultados y la entrega corporal en esta investigación me dio

como resultado la movilidad de mi cuerpo desde un interior todavía en reconocimiento, todavía buscando esta dualidad y vínculo con la mente.

Este trabajo llevado durante diferentes etapas las cuales, además de exigir una disposición al trabajo, también me han mantenido en bordes peligrosos respecto a los temas elegidos. Me ha generado una constante inestabilidad que, a pesar de no desaparecer, gracias al trabajo en prácticas somáticas me ha vuelto consciente de una autorregulación corporal que nos demuestra lo fascinante del cuerpo, ya que al familiarizarnos y reencontrarnos con nuestro yo interno nos permite de manera orgánica reconocernos y poder movernos más allá de saber lo exigente que puede ser el ballet. Esta experiencia me abrió el desarrollo de un autoconocimiento para ser responsable de mi cuerpo.

Una experiencia que ha generado un autoconocimiento que como intérprete y persona me ha ayudado a regularme tanto física como emocionalmente, permitiéndome más allá de generar un estado corporal al momento de calentar para mi ejercicio coreográfico, me permitió sentir y reconocer estas emociones y sensaciones que acumulo en el cuerpo. Esta acumulación solía generarme consecuencias físicas, pero, con el tiempo invertido en este proceso de creación, fui capaz de reconocer cómo aparece una movilidad en las diferentes danzas y cómo responde mi cuerpo a diferentes estímulos. Esto me ha ayudado a tomar decisiones responsables en relación con el cuerpo.

Este enfoque integral corporal, que promueve la salud, el bienestar y la autonomía, nos permite ser más conscientes y responsables de nuestro propio cuerpo, en un proceso creativo centrado en la danza clásica, al reconocer la manera en que esta técnica ha generado consecuencias negativas, desde lesiones físicas hasta secuelas mentales. Trabajar estas herramientas me ha permitido reconocer mi cuerpo y sus reacciones; teniendo en cuenta esto he podido desplazarme de mejor manera entre la memoria sensible tomada para la creación y las emociones que esta generaba, ya que al inicio era difícil salir de aquellas que me llevaban a comportamientos dañinos para mí como persona.

El trabajo durante el proceso creativo y la muestra de los avances del ejercicio coreográfico me permitió realizar una evaluación y tomar en consideración sensaciones que al momento de presentarme las dejaba de lado. Al realizarlo, algunas veces me permitió

responsabilizarme de mi cuerpo para saber hasta dónde podía llegar y desde ahí trabajarlo, darle espacio al descanso y los cuidados necesarios para poder avanzar.

Este nivel de autoconciencia va más allá de simplemente conocer las posiciones y movimientos; implica una conexión emocional con la danza y una comprensión de cómo cada parte del cuerpo contribuye a la narrativa expresiva.

La reflexión post- creativa me permitió como bailarina identificar áreas de fortaleza y debilidad. Pude descubrir qué movimientos me resultaron más naturales y orgánicos, así como aquellos que podrían beneficiarse de un mayor enfoque y atención. Esta autoconciencia proporciona una base sólida para el crecimiento y la mejora continua que además de brindarme una gran ayuda como intérprete- creadora, me ha abierto puertas al autodescubrimiento, lo que ha sido muy necesario no solo en mí misma, sino en las personas en general que al seguir avanzando se olvidan o dejan de lado la conexión entre la mente y el cuerpo.

Conclusiones

Esta investigación nos deja como resultado un ejercicio coreográfico asentado en la formación y experiencia de la autora en el mundo del ballet académico, en combinación con exploraciones creativas desde otras técnicas corporales más enfocadas en el reconocimiento anatómico particular del bailarín, para representar el universo estético de la danza clásica, un universo lleno de gracia, belleza y elegancia. Sin embargo, detrás de cada paso perfecto y cada pirueta en el aire, se esconde un trabajo arduo y exigente que muchas veces puede llevar a la violencia sobre el cuerpo del intérprete en el entrenamiento, en búsqueda de una exigencia superficial que resulta, en consecuencia, nociva para ese cuerpo, a corto o largo plazo. Es por eso que resulta fundamental buscar métodos y herramientas que permitan a las bailarinas y coreógrafas desarrollar su potencial sin dañar su cuerpo ni someterlo a tensiones innecesarias.

En este sentido, las prácticas somáticas en específico el Método *Feldenkrais* y el Análisis del Movimiento de Laban se presentan como dos enfoques complementarios que pueden ser de gran utilidad en la construcción de un proceso de entrenamiento y de creación coreográfica en el ballet clásico. Este enfoque permite a las bailarinas, desde una experiencia corporal somática (el *Feldenkrais*) de su estructura ósea y muscular, explorar nuevas formas de moverse, descubriendo nuevas posibilidades y evitando lesiones. Y, por otro lado, el Análisis del Movimiento desde una notación y distintas perspectivas respecto a espacio, tiempo, estructuras e implicaciones composicionales.

Tomando en cuenta la construcción coreográfica en el lenguaje de la danza clásica, que por otro lado ha evolucionado, pero manteniéndose en su esencia, desafiando al cuerpo de manera extrema en ocasiones, pero que después de este aprendizaje y la creación coreográfica permite entender que la danza, más allá de la hibridación de escuelas, nos permite una mayor “libertad” al utilizarla como herramienta y guiarla a distintos caminos de investigación corporal. Esto promueve un campo reflexivo que permite al cuerpo encontrarse a sí mismo, reconocerse e identificar las prácticas de entrenamiento que pueden hacerse desde una violencia normalizada.

Esta investigación ha dejado, como resultado, un cuerpo más consciente y asumido en su individualidad física, emocional y artista. El mismo que, desde una libertad procesual, invita al ser humano a reencontrarse con su esencia y conectar el cuerpo y la mente, permitiendo a esta nueva memoria corporal adaptarse para generar movimientos naturales que se resuelven desde la técnica del ballet, en este caso, y nos muestra en escena un cuerpo que ha luchado con la inconsciencia al momento de entrenarse y la forma en que este ha evolucionado, reconfigurando así sus conocimientos.

El trabajo práctico de entrenamiento y perspectiva técnica dancística se ha enriquecido con las herramientas trabajadas en combinación, y se ha generado desde una memoria corporal reconocida en el lenguaje del ballet, con ayuda de la somática para guiar los pasos preestablecidos en la danza clásica hacia una consciencia interna para que el cuerpo equilibre y evite tensiones innecesarias. Además de proporcionar una estructura corporal enfocada en las particularidades individuales de la creadora, ya que se trabajó desde una consciencia visual interna, pensando, imaginando y conociendo el manejo profundo del cuerpo, gracias a que esta perspectiva permite al cuerpo moverse de forma orgánica.

Finalmente, esta investigación deja como resultado creativo una composición coreográfica que, más allá de plantear una estética distinta o particular, desde un principio permitió visualizar de manera consciente un recorrido más interno y crítico del ballet que, aparte de ser bello, nos deja secuelas inconscientes.

Sin embargo, el tomar herramientas de la somática y el Análisis de Movimiento de Laban ha enriquecido esta creación que dio un giro en su composición y proceso creativo, encaminándolo hacia una organicidad en el uso del cuerpo danzante, que con mucho trabajo se ha logrado, y por otra parte ha brindado a la intérprete-creadora un nuevo camino para desarrollar la praxis artística.

Referencias

Bartenieff, I., & Lewis, D. (1980). *Body movement: coping with the environment*. Gordon and Breach Science Publishers.

<https://archive.org/details/bodymovementcopi00bart/page/n7/mode/2up>

Borissov, M. (2019). ENSEÑANZA DE LAS DANZAS DEPORTIVAS CON MÉTODO VAGANOVA Y DANZAS DE CARÁCTER. UN ESTUDIO BIBLIOMÉTRICO Y CUALITATIVO. *UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA*.

http://eprints.rclis.org/39253/1/Tesis_final_PhD_Mihail_Kangalov_UACH_2019.pdf

Castro Carvajal, J., & Uribe Rodríguez, M. (2010). LA EDUCACIÓN SOMÁTICA: UN MEDIO PARA DESARROLLAR EL POTENCIAL HUMANO. *Educación Física Y Deporte*, 20(1), 31–43. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.3388>

Chodorow, J. (2018). *Danzaterapia y psicología profunda: la imaginación en movimiento*. Rotledge.

Cohen DR. (2009). *Revista de Educación en Danza*, 9(2). Grupo Taylor & Francis.

Feldenkrais, M. (1980). *AWARENESS THROUGH MOVEMENT Health Exercises for Personal Growth*. Peguins Books.

<https://erada.kenanaonline.com/files/0010/10946/Awareness%20Through%20Movement.pdf>

France, J. (2011). Experiencia Somática una aproximación al Trauma. *UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO*.

<http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/2620/tpsico437.pdf?sequence=1>

Franklin E. (2014). *Acondicionamiento para la Danza: Entrenamiento para el Máximo Rendimiento en Todas las Formas de Danza. Cinética Humana.*

Galindo J. Ramirez C. (2020) *La creación coreográfica en la formación dancística profesional.* MAGOTZI Boletín Científico de Artes del IA

Giorgi V, Farah S, Salaffi F, Butera G, Sarzi-Puttini P (2023) *Feldenkrais awareness through movement intervention for fibromyalgia syndrome: A proof-of-concept study. Journal of Bodywork & Movement Therapies.* Obtenido de <https://pdf.sciencedirectassets.com/272372/1-s2.0-S1360859223X00047/1-s2.0-S1360859223001602/main.pdf>

Hacney P. (2003). *Haciendo conexiones: integración total del cuerpo a través de los fundamentos de Bartenieff.* Routledge.

Jacinto F. (2022) *“Los elementos de la danza para la creación coreográfica y su conocimiento en alumnos de la Escuela Estatal de Danza”.* Encuentro.rugcmx. Recuperado 26 de diciembre de 2023. https://encuentro.rugcmx.org/wp-content/uploads/2022/11/ENG22_00081.pdf?189db0&189db0

Juárez Lozano, R., Lara Rodríguez, L. M., Medrano Donlucas, G., Balderas Domínguez, J., & Mendoza López, D. (2023). LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades 4(1), 168–179. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.232>

Koch, S., & Fuchs, T. (2011). *Memoria Corporal, Metáfora y Movimiento.* John Benjamins Publishing.

Laban, R. (1987). *El Dominio del Movimiento.* Editorial Fundamnetos. Obtenido de <https://f6cf53b1-1838-4a0d-b86a->

3b6808b73c52.filesusr.com/ugd/cb11b4_24064aeff66f47a58ce6bc9f5ff3f9c9.pdf?index=tr
ue

LeVine. (2010). *Despertar al tigre: Trauma curativo*. Libros del Atlántico Norte.

Lombardo, R. (2012). ANÁLISIS Y APLICACIÓN DE LA TEORÍA DE LABAN Y DEL MOVIMIENTO CREATIVO EN LA DIRECCIÓN DE CONJUNTOS INSTRUMENTALES EN LA FORMACIÓN DEL MAESTRO EN EDUCACIÓN MUSICAL. *Universidad de Valladolid*.

Rivas, J. (2001). El método Feldenkrais. In *Fisioterapia* (pp. 297-301).

Ros A. (2009). *Laban Movement Analysis (Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento)*.

Rothschild B. (2017). *El cuerpo recuerda: la psicofisiología del trauma y el tratamiento del trauma*. WW Norton & Company.

Shusterman, r. (2008). *Conciencia corporal: una filosofía de atención plena y somaestética*. Prensa de la Universidad de Cambridge.

Smith T., & Fitzgerald A. (2021). *El Manual de Psicoterapia Somática y Prácticas Bodymind*. Prensa de la Universidad de Oxford.

Vaganova A. (1945) *Las Bases de la Danza Clasica*. Ediciones Centurion

Vassos I., & Angioi M. (2017). *La técnica Alexander para músicos*. Prensa de la Universidad de Oxford.

Verde D. (2014). *El cuerpo es un lugar claro: los fundamentos de Bartenieff y la técnica Alexander*. Prensa Universitaria de América.

Warburton C. (2015). *Una cartilla para somáticos: definiciones, contextos y métodos de práctica incorporada*. *Dance Chronicle*, 38(2), 219-237.

Federación Internacional Feldenkrais. (2004) *Moshe Feldenkrais, D.Sc.* Obtenido de <https://feldenkrais-method.org/archive/moshe-feldenkrais/>

France j. (2011). *“Experiencia Somática una aproximación al Trauma”* Biblioteca digital. Obtenido de <https://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/2620/tpsico437.pdf?sequence=1>

Tambutti S. (2017) *Teoría General de la Danza*. Repositorio.filo.uba. recuperado el 25 de noviembre de 2023 http://repositorio.filo.uba.ar/bitstream/handle/filodigital/10253/uba_ffyl_p_2017_art_teor%C3%ADa%20general%20de%20la%20danza.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Taconne V. (2016) El ballet clásico. *Observaciones sobre la técnica la disciplina y las influencias sobre el cuerpo del bailarín*. Memoria Académica. Recuperado 25 de noviembre de 2023. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.9263/ev.9263.pdf

Anexos

Anexo A Enlace entrevista a Rigoberto Ordoñez

https://soundcloud.com/cele-kinde/entrevista-a-rigoberto-ordonez?si=b646e348c56643c5ad89dab3549bf6d1&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

Anexo B Enlace entrevista a Angélica Galarza

https://soundcloud.com/cele-kinde/entrevista-a-angelica-galarza?si=b646e348c56643c5ad89dab3549bf6d1&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

Anexo C Fotografía 1 registro del festival “La Estrafalaria” 28-06-2023



Anexo D Fotografía 2 Primera prueba de luces. 06-12-2022



Anexo E Fotografía 3 última muestra en el laboratorio de creación. 09-04-2023



Anexo F Presentación Festival “La Estrafularia”

