

LO OCULTO



LO OCULTO

Angela Natalia Cancelado Castro

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Rectoría Sede Principal
Bogotá D.C. - Sede Principal
Programa Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Artística
de 2020

LO OCULTO

Angela Natalia Cancelado Castro

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Educación Artística

Asesor

Juliana López López
Mg. Estudios Avanzados en Teatro
Maestra en artes escénicas con énfasis en Danza Contemporánea

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Rectoría Sede Principal
Bogotá D.C. - Sede Principal
Programa Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Artística
2020

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quiero agradecer a la **Sra. Juliana López López**, Docente y tutora del pregrado Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Artística, Facultad de Educación, Corporación Universitaria Minuto de Dios, quien con sus conocimientos y apoyo me guió a través de cada una de las etapas de este proyecto para alcanzar los resultados que buscaba.

En segundo lugar, quiero agradecer al **Sr. Diego Felipe Gaitán**, Profesor Titular de la asignatura Opción de grado. Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Artística, Facultad de Educación, Corporación Universitaria Minuto de Dios. Por su generosidad y colaboración al presente trabajo.

En tercer lugar, agradezco a un gran amigo **Miguel Angel Oyola**, por ayudarme y ser mi apoyo en el proceso de creación y grabación de este proyecto.

También voy a agradecer a la Corporación Universitaria Minuto de Dios por brindarme todos los recursos y herramientas que fueron necesarios para llevar a cabo el proceso de investigación. No hubiese podido lograr estos resultados de no haber sido por su incondicional ayuda.

Por último, quiero agradecer a todos mis compañeros y a mi familia, por apoyarme aún cuando mis ánimos decaían. En especial, quiero hacer mención de mis padres, que siempre estuvieron ahí para darme palabras de apoyo y un abrazo reconfortante para renovar energías.

Muchas gracias a todos.

Nota de aceptación

El trabajo de grado titulado LO OCULTO,
realizado por la estudiante ANGELA
NATALIA
CANCELADO CASTRO, cumple con los
requisitos exigidos por la CORPORACIÓN
UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
para optar el título de LICENCIATURA
EN EDUCACIÓN BÁSICA CON
ÉNFASIS EN ARTÍSTICA.

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado
Bogotá, noviembre de 2020

Tabla de contenido

RESUMEN ANALITICO EDUCATIVO R.A.E.	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
GÉNESIS CREATIVA	8
DIÁLOGOS TEXTOS Y CONTEXTOS	12
CUERPO Y SUBJETIVIDAD	12
NARRATIVAS AUTOBIOGRÁFICAS	13
LO INEVITABLE DEL APRENDIZAJE	15
DESARROLLO CREATIVO	21
MUSICALIDAD	23
ILUMINACIÓN Y GRABACIÓN	23
VESTUARIO Y ESCENOGRAFÍA	24
REFERENCIAS	32

RESUMEN ANALITICO EDUCATIVO R.A.E.

RESUMEN ANALÍTICO EDUCATIVO	
TÍTULO:	AUTOR:
LO OCULTO	ANGELA NATALIA CANCELADO CASTRO
EDICIÓN:	TUTOR(es):
UNIMINUTO	JULIANA LOPEZ LOPEZ
PALABRAS CLAVES:	
Experiencias, bailarín, prejuicios, lesiones, técnicas de release, improvisación, aprendizaje, profesión.	
GRUPO DE INVESTIGACIÓN	
DIDÁCTICAS ESPECÍFICAS	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	
INVESTIGACIÓN CREACIÓN	
DESCRIPCIÓN:	
El presente proyecto investigación creación se desarrolla a partir de una inquietud que vengo desarrollando en mi rol como educadora artística con mi experiencia en la danza, donde quiero mostrar las vivencias adversas (prejuicios y lesiones) por las que pasa un bailarín en su proceso de aprendizaje, teniendo en cuenta a la danza como profesión.	
CONTENIDO:	
El proyecto abarca los ejes temáticos de prejuicios, lesiones, corporeidad, testimonios de vida, técnicas de danza contemporánea y afrobeat.	
METODOLOGÍAS INVOLUCRADAS EN DESARROLLO CREATIVO:	
Investigación Creación, Danza Contemporánea y Afrobeat.	

CONCLUSIÓN (Reflexiones y Aprendizajes):

En este documento se llegó a la conclusión de que puede seguir creciendo e incentivando a que se cree conciencia por las demás personas, de que los bailarines conllevan tiempo y dedicación en su proceso de aprendizaje, con base en lo afirmado por Blanco, A & y Jiménez, M (2005) “La forma de bailar de la gente nos dice mucho sobre su manera de pensar o vivir. La danzas difieren mucho unas de otras. No son iguales los bailes de las personas que viven en las montañas que suelen ser más vivos y rápidos que los bailes de las personas de la ciudad son con pasos más lentos y majestuosos” por ende, puede indagarse en diferentes géneros, ya que los tipos de danza mencionados en este proyecto no son los únicos que presentan estas vivencias adversas o los únicos que existen. .

RESUMEN

Esta investigación se basa en mostrar las experiencias adversas por las que viven diferentes bailarines durante su formación, como lo son los prejuicios y las lesiones, teniendo en cuenta también a la danza como profesión, saber que hay que tener unos conocimientos y manejar varias técnicas del estilo de danza por el que dirigen su aprendizaje y sobretodo que esto acarrea también conseguir un título profesional que permitirá tener una oportunidad laboral.

Por tal motivo, este documento muestra algunas narrativas autobiográficas de algunos bailarines que han sido juzgados por la práctica del Ballet, evidenciando el tema de los prejuicios. En su contenido también están los testimonios de una médica que nos cuenta acerca de las lesiones y las deformaciones que tienen las articulaciones durante este aprendizaje de la danza. Además están las técnicas y características de dos géneros, los cuales son, la danza contemporánea y afrobeat, que son tomados para representar en una puesta en escena las vivencias, la realidad y el trasfondo que mencionamos anteriormente.

Palabras claves: Experiencias, bailarín, prejuicios, lesiones, técnicas de release, improvisación, aprendizaje, profesión.

ABSTRACT

This investigation is based on showing the adverse experiences that different dancers go through during their training, such as prejudices and injuries, also taking into account dance as a profession, knowing that you have to have some knowledge and handle various techniques of the dance style by which they direct their learning and above all that this also entails obtaining a professional title that will allow them to have a job opportunity.

For this reason, this document shows some autobiographical narratives of some dancers who have been judged for the practice of the Ballet, highlighting the issue of prejudices. In its content there are also the testimonies of a doctor who tells us about the injuries and deformations that the joints have during this learning of dance. There are also the techniques and characteristics of two genres, which are, contemporary dance and Afrobeat, which are taken to represent in a staging the experiences, reality and the background that we mentioned above.

keywords: Experiences, dancer, prejudices, injuries, release techniques, improvisation, learning and profession.

LO OCULTO

GÉNESIS CREATIVA

La idea de este proyecto es de tipo contextual, ya que surge con base a la observación de la experiencia de la asignatura Dramaturgia de la danza desde tercer semestre de la carrera que estoy estudiando actualmente que es Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Artística, cuyo propósito fue conocernos y expresarnos al interpretar un personaje de la época del siglo XX, elegido voluntariamente por cada uno de los estudiantes.

Se inició con una pesquisa de los personajes a representar, después se procedió a la investigación del mismo, saber quién era, a qué se dedicó y cuál era su legado, ya al tener la información acerca del artista se comenzó a indagar cómo nosotros realizaríamos la muestra, por esta razón en las clases hubo ejercicios de estiramiento, de expresión corporal y cambio de roles hasta llegar al producto final que es la representación del sujeto. En mi caso fue Helene Bertha Amelie Riefenstahl, fue cineasta, actriz y fotógrafa alemana, que también se involucró en la danza, pero por una lesión en la rodilla tuvo que abandonar esta carrera, este suceso genera en mí un gran interés. La exposición de este personaje fue totalmente un reto, porque al mostrar sus logros y los obstáculos que se presentaron en el transcurso del tiempo hasta obtener sus objetivos de ser una artista reconocida impactó mucho en mi vida y en mi experiencia durante este proceso de transformación a ella misma, debido a que durante esta formación tuve dificultades al presentarla y expresarme hacia lo que Helene fue; algunas de estas contrariedades por las que pasé fueron la frustración, los prejuicios, lesión de la rodilla izquierda,

Así mismo, surge la inquietud de dar a conocer las experiencias de las personas y de cómo ha sido su camino dirigido a convertirse en bailarina o bailarín. El producto artístico al que se quiere llegar con este proceso de investigación-creación es un solo, es decir, una muestra de danza hecha por una sola persona. Entonces en esta obra artística llamada “*lo oculto*”, la cual

cuenta una historia de un chica con doble personalidad, que tiene problemas, angustias y siente dolor al experimentarlos, sin embargo, lleva consigo una faceta alegre y divertida que le demuestra que se puede salir adelante, liberándose de toda dificultad que la atormenta.

En este espectáculo se involucran dos tipos de géneros, el contemporáneo y el afrobeat¹, que son fusionados, realizando un solo dancístico que yo realizo, donde investigaré las técnicas de danza contemporánea (Técnica Release, Improvisación en danza, Cunningham y Flying low) también habrán algunos ítems de las técnica de danza moderna (Graham) que servirán de apoyo para la conformación del montaje de esta puesta escénica. Y en cuanto a afrobeat indagaré sobre los pasos que se manejan, pues aunque este es un estilo de baile menos técnico, especialmente por su ritmo y tempo, también tiene unos pasos específicos que lo caracterizan (Kapri, Banzelo, Sangra, juego de pies, caminada 1, camidada 2, entre otros).

A continuación presento algunos referentes de danza contemporánea, que con el paso del tiempo, he observado y diferentes coreografías de afrobeat que me han marcado e incentivado a realizar una presentación de este tipo. El primero es un solo contemporáneo de Amanda Cathey con la canción Next to you ², la segunda es otro solo contemporáneo de Anna Kuzmenko con canción Habits y la coreografía dirigida por Sergey Shakhno³. Y el tercero es una coreografía de afrobeat de la academia Petit Afro en la que se muestra una primera parte de una clase⁴. Ahora, la razón de mencionar estas diferentes presentaciones es porque las dos primeras que son dos solos contemporáneos en los desplazamientos y las expresiones corporales evidencian dolor y frustración de la que ambas bailarinas son capaces de afrontar y seguir adelante, que es lo que se quiere reflejar en la obra. Y continuando con la coreografía de afrobeat que es una parte de la

¹ Street Dance Area, Academia de danza.

Afrobeat es un género musical que mezcla música yoruba, jazz, highlife, y funk, popularizado en África en los años 70. Esta música se baila con movimientos combinados de distintos estilos de danzas urbanas desarrolladas en África (Costa de Marfil, Ghana o Congo). Su tempo suele ser rápido con una gran mezcla de sonidos de percusión, voces y sonidos que vienen de la música yoruba, el house y el funk. También, es caracterizada por sus movimientos ondulados con la cadera y la gran energía que se libera en cada uno de sus pasos.

² Cathey, A (2017). Amanda Cathey, Next to You Contemporary Solo. YouTube. Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=s4eoDKg-hzA>

³ D.side dance (2015). Maria Mena – Habits (feat. Mads Langer), Contemporary by Sergey Shakhno, D.side dance. YouTube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=OCtLAvXgbKo>

⁴ Petit Afro Official (2018). Petit Afro Presents - AfroDance, One Man Workshop Part 1, Eljakim Video. YouTube. Tomado de: https://www.youtube.com/watch?v=Gte2gml_8og

clase, es nombrada, porque es una danza exigente y requiere de mucho movimiento, además de que es totalmente opuesta a la danza contemporánea, así que se puede tener diferentes perspectivas desde estos dos estilos dancísticos.

Esta unión, consiste en dar a conocer las vivencias de aprendizaje de un danzante con enfoque en las adversidades que se presentan en el transcurso de su desarrollo, que como se mencionaron en el anterior párrafo serán los prejuicios, las lesiones y el valor de la danza como profesión, para que al exponerse a partir de este solo de danza la realidad (problemas, angustias y superaciones) que viven los bailarines en su proceso de formación se cree conciencia en el espectador y respeto por la danza como profesión, puesto a que en sus diferentes estilos tiene consigo varias dificultades de las cuales la sociedad misma pasa por alto, causando en algunos represión u optar por abandonar el baile como carrera.

Por lo tanto, en los prejuicios ⁵ mencionaré “si es hombre que no baile”, este suele darse comúnmente en el Ballet, según la academia Dancemotion, nos cuenta que “diversos individuos piensan que el propio ballet puede llegar a “desmasculinizar” al niño. Sin embargo es todo lo contrario. La danza clásica les ayuda a interiorizar su masculinidad ya que en el baile tiene su propio rol diferenciado. El será el soporte de la bailarina del sexo opuesto y tendrá que ejercer y controlar la fuerza”.

Las lesiones, es otra situación adversa que acontece en los bailarines durante su proceso de aprendizaje y que se verán evidenciadas por diferentes testimonios expuestos en el apartado de “Narraciones autobiográficas”.

“Si intentamos hacer una clasificación de las lesiones que se producen por el ejercicio de la danza nos encontramos con que el número de lesiones que están en relación directa con la danza es escaso; tan sólo aquéllas que son consecuencia del trabajo “en dehors” y en extensión dorsal, el hallus valgus más conocidos como “juanetes” o la fractura del 5º metatarsiano merecen un puesto

⁵ Definicion.es.

El prejuicio es la acción y efecto de juzgar (juzgar las cosas sin tener cabal conocimiento o antes del tiempo oportuno). Un prejuicio, por lo tanto, es una opinión previa acerca de algo que se conoce poco o mal. Este tipo de formas de pensar están vinculadas a la discriminación. Los prejuicios suelen ser negativos (se rechaza a algo o alguien antes de tener el conocimiento suficiente para juzgarlo con motivos) y fomentan la división entre las personas: si un sujeto cree que alguien es malo, no se acercará ni siquiera para conocerlo y comprobarlo.

destacado. El resto, forman parte del triste “elenco” de lesiones relacionadas con la práctica de cualquier actividad que sea denominada como de alto rendimiento”⁶. (Manzanera,2017, p.1)

Y en el valor de la danza como profesión, se debe tener en cuenta que, no simplemente es bailar bien o tener la técnica perfecta.

“Como en cualquier otra profesión, estudiar danza como carrera tiene como resultado diferentes títulos y diplomas, que resultan indispensables a la hora de aplicar a una convocatoria de trabajo, o conseguir un buen puesto y así vivir cómodamente dependiendo de la pasión escogida. Dentro de los trabajos más comunes y buscados por los profesionales en el baile se encuentra el convertirse en profesor de danza, ayudar a otras personas que buscan en el baile una salida a su estrés, o que quieren perfeccionar sus movimientos”⁷. (Gabriel, 2019)

Además, busca que se reflexione acerca de cómo es el trabajo y la dedicación que lleva una persona en su educación profesional, esto sin subestimar la complejidad que sobrelleva al formar una demostración de tipo teatral - danzario, resaltando el compromiso por las que se pasa en un trabajo dancístico, como las reuniones y horas de práctica de ensayo, diálogos de encuentros con los compañeros.

⁶ Manzanera, F. (2017). “Las lesiones en la danza”. Bibliodanza. Tomado de: <https://www.ciudaddeladanza.com/bibliodanza/anatomia-aplicada-a-la/las-lesiones.html>

⁷ Gabriel. (1019). “Ser bailarín profesional en Colombia”. Superprof blog. Recuperado de: <https://www.superprof.co/blog/titulos-profesor-de-baile/>

DIÁLOGOS TEXTOS Y CONTEXTOS

CUERPO Y SUBJETIVIDAD

El concepto de corporeidad ha sido fundamental para el desarrollo de la educación artística entendido como un cuerpo vivido, desde ahí, Bender y Boas (1941) “consideran a la danza movimiento auténticamente improvisada como un método de liberación y de expresión creativas”. (p. 113), por ello, el cuerpo sensible contempla la intuición como base del lenguaje artístico expresado desde la improvisación.

En consecuencia, es importante decir que, de acuerdo a lo que mencionan Blanco, A & y Jiménez, M (2005) “La forma de bailar de la gente nos dice mucho sobre su manera de pensar o vivir. La danzas difieren mucho unas de otras. No son iguales los bailes de las personas que viven en las montañas que suelen ser más vivos y rápidos que los bailes de las personas de la ciudad son con pasos más lentos y majestuosos” (p. 85) ya que cada uno tiene un proceso y método totalmente diferente, no es lo mismo la formación de un sujeto que ha crecido en medio de la pobreza o en regiones rurales a un individuo con condiciones económicas solventes; en ese sentido, desde el cuerpo se pueden expresar diversas situaciones o realidades del ser humano.

Asimismo, como indica Lloret (2009) “Cada persona y cada cuerpo es único, en el caso de personas con diversidad funcional, sus cuerpos, la silla de ruedas, cojeras, aportan expresividad singular y dan cabida a exploraciones de movimientos, nuevas relaciones con el espacio y el cuerpo. En danza, se trata de aprovechar la expresividad de cada cuerpo para repensar este arte. De esta manera vemos representadas diferentes subjetividades, que aportan una nueva visión”. (p. 89), a parte del contexto en el que se conforme un sujeto, también es necesario tener en cuenta que hay seres humanos diferentes con cuerpos distintos que se relacionan como parte de su aprendizaje y proceso de formación; de esta manera la diversidad es una ventaja de expresión que nos hace únicos, porque cada día puede dejar una experiencia diferente, ayudando y aportando a que otros también tomen conciencia de ello.

Hemos venido abordando la especialidad e importancia del contexto en que se encuentra la persona constantemente, ya que influye en su proceso de desarrollo y aprendizaje, pero también hay una parte fundamental en todo el trabajo que este toma, porque la sutilidad y los detalles pequeños que le dan sentido a una presentación también son importantes como dice Fuenmayor (2005) “El problema de encontrar el cuerpo en el arte es que vemos los elementos o los objetos, pero las asociaciones o relaciones entre ellos resultan invisibles hasta encontrar su lógica” (p. 6), puesto que en la mayoría de los casos solo vemos una muestra artística sin observar hasta el mínimo detalle, por ejemplo en una presentación de danzas vemos los pasos, el vestuario, pero quizás no visualizamos un poco más a encontrar la relación que hay entre ello hasta que finaliza y se explica el sentido o a lo que se quería lograr generar en el espectador al realizar la transmisión de la danza, así que es hasta ese momento que suele ser captada ya en totalidad toda su lógica.

Cabe mencionar que, como afirma Fuenmayor (2005) “La corporeidad en el arte es el mensaje de un cuerpo para otro cuerpo” (p. 4), ya que el simple hecho de nosotros movernos o realizar alguna acción, así sea quedarnos quietos en frente de alguien estamos transmitiendo constantemente, entonces es allí donde no solo la comunicación o el expresarse viene de la palabra, sino que incluye al cuerpo como medio comunicativo; en el arte y sus diferentes lenguajes como es la danza, más aún, porque el cuerpo es el todo, la herramienta fundamental para llevar a cabo esta transmisión.

NARRATIVAS AUTOBIOGRÁFICAS

En primera instancia, el significado de Narrativas autobiográficas es el siguiente:

“Las narrativas autobiográficas son descripciones de vida que deben ser interpretadas como versiones de lo que la gente considera que hizo y/o sintió en un lugar, en un momento y, por alguna razón en particular, durante sus vidas. Por lo tanto, las narrativas revelan las razones, no las causas, por las que las vidas de las participantes transcurrieron de una manera en particular” (Bruner, 1990).

Es por ello que, comienzo contando acerca de lo que para mí significó el iniciar y conocer este mundo de la danza, que de por sí es un camino maravilloso, pero también tiene sus momentos complejos, como en los que no te salen los pasos o en los que escuchas qué para qué la danza si hay carreras que sí son una profesión, pues era lo que escuchaba a diario por las personas que rodeaban y me afectaba, porque me preguntaba constantemente ¿Qué va a ser de mí en un futuro? ¿Qué voy a hacer si no tengo empleo? optando así hasta por abandonar y estudiar algo diferente. Además se sufre de problemas de salud, como son las lesiones, en mi caso la lesión de la rodilla, esto porque pienso que a veces nos sobre exigimos o realizamos un movimiento de mala manera.

Continuaré, mencionando diferentes declaraciones, las cuales fueron tomadas del periódico uruguayo “El Observador” de algunos bailarines, especialmente de hombres en el ballet. También se tienen en cuenta intervenciones de la Atresmedia Corporación de Medios de Comunicación de España en la que una ex bailarina nos cuenta acerca de las patologías y una médica confirma que en la danza pueden surgir estos problemas de salud.

De modo que, la primera narrativa es la de Ciro Tamayo, un bailarín de Ballet Nacional Sodre (BNS),

Muestra la intimidad de un niño irlandés que quiere bailar pero su entorno lo reprime con la excusa de que el ballet es un "deporte de niñas", y él es varón. Ciro comenzó a ser galardonado como el artista de su clase en una escuela de España, cuando se subía a los escenarios a bailar ballet y el público lo aplaudía, sin embargo meses después comenzó a ser motivo de burla, tildándolo de “mariquita”, pero no era solo eso, luego empezaron los golpes. Un día Julio Bocca, quien ahora es su director, lo fichó en una competencia en Europa, en suma Ciro estudió en las mejores escuelas de Málaga, Madrid y Londres. (Macchi, 2017).

Ahora seguimos con Cristina García, ex bailarina y docente de danza clásica en la que puntualiza:

“Uno de los problemas es que no están reconocidas en el catálogo de enfermedades profesionales muchas de las patologías propias de los bailarines, como las artrosis debidas al desgaste propio de la profesión y que tampoco existe normativa ISO a cumplir por parte de los teatros o espacios donde se exhibe danza, ni tampoco de los centros oficiales de enseñanzas de danza, (como sí existe para los

polideportivos donde se juega al baloncesto, por ejemplo), pues la ley se limita a decir: suelos c, pavimento apropiado para la práctica de la danza, sin especificar más” (Poveda, 2017).

Luego de que hemos abordado vivencias de varios diferentes artistas en la que nos muestran adversidades o circunstancias de las que los bailarines han tenido que sobrellevar como son estos prejuicios y lesiones a superar durante un lapso de tiempo; de igual manera hay momentos en los que los hechos o las transformaciones son irreversibles como lo son las enfermedades y patologías (la artritis (hinchazón y debilidad articular) y deformación que sufren los pies de un bailarín o una bailarina de Ballet), y que en la mayoría de casos suelen ser omitidas o evitadas por demás artistas para continuar con su carrera como si nada.

Por consiguiente, finalizo con María Concepción Pozo, Médico Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte asegura:

“La danza profesional es una actividad que requiere, a partes iguales, de arte y de capacidades atléticas. Sin embargo, se suelen ignorar los requerimientos fisiológicos y músculo-esqueléticos que le son propios. Este desconocimiento condiciona la aparición de lesiones que el bailarín puede llegar a arrastrar durante toda su vida, así como a ignorar los requerimientos nutricionales para desarrollar con salud su actividad, la cual abarca desde la infancia a la edad adulta, y casi siempre sin la atención adecuada”. (Poveda, 2017).

LO INEVITABLE DEL APRENDIZAJE

Como se ha mencionado anteriormente, en el campo de la danza es importante contar con capacidades físicas y teóricas para poder desarrollar de manera exitosa la disciplina por el resto de su vida, tal como lo afirma Gabriel. (2019).

Es un proceso didáctico y hay momentos que debemos tener que captar e ir mejorando en su transcurso, así que Cámara, Islas, Lachère, Contreras, Lynton, Aragón & Falcón (2007) nos muestran que “Si queremos intentar comprender las características de la problemática educativa,

podemos empezar con algo que está instalado en el corazón de la danza académica misma: la articulación entre la técnica y la creatividad” (p. 19). por eso es importante que a pesar de las circunstancias y de las adversidades el trabajo a desempeñar debe ser sobresaliente y más aún en este proceso que es la danza, que necesita de un espacio en el que pueda expresarse como se debe, en consecuencia de ello el trabajo a realizarse será aún mejor, ya que en varias circunstancias el entorno influye a liberarse y transmitir lo que realmente se quiere mostrar, y Gabriel, (2019) nos enuncia que “la educación regulada para bailarines aseguran conocimientos estrictos sobre todo lo que implica crear y proponer desde un inicio una lección de baile, por ejemplo, el material utilizado en cada estilo de danza es diferente, por lo tanto, el profesor deberá conocer los posibles riesgos asociados a su uso para evitarlos”.

Entonces, una de las apuestas para el desarrollo investigativo es la creatividad, ante lo cual, Bacelis (2009) Expresan que “Ser capaces de construir, de crear, de generar algo nuevo, aunque no sea muy innovador, es uno de los sentidos de la inteligencia humana” (p. 16). Por ello este proyecto busca ser innovador desde el lenguaje dancístico.

Y como BalCELLs, Martín, Argilaga, & Dinušová (2009) mencionan “el comportamiento motor se nos presenta como una secuencia de posturas y cinemas de diversa complejidad que se siguen en el tiempo”(p.15), en ese sentido, los desarrollos de la motricidad y la disociación son un reto para los procesos de aprendizaje en la educación artística. A partir de esto, en este proyecto serán trabajados dos géneros musicales (contemporáneo y afrobeat), los cuales tienen unas técnicas y principios para sus movimientos y posiciones. Primero, en la danza contemporánea las técnicas implementadas son Técnica Release, Cunningham, Improvisación y Flying Low (Volando Bajo), teniendo en cuenta las contracciones de Marta Graham.

La “**Técnica Release** ”es un grupo de principios y métodos de entrenamiento de baile que se usan en la danza contemporánea. Estos principios enfatizan la liberación de la tensión muscular cuando se realizan movimientos. El propósito es lograr un uso eficiente de la energía y la anatomía para que los movimientos se hagan con el mínimo esfuerzo. Los principios de la Técnica Release ayudan a desarrollar conciencia acerca de la alineación corporal, la respiración, el mecanismo orgánico de las articulaciones y la distribución de peso en el cuerpo. Con estos principios los

bailarines aprenden a moverse de una manera orgánica y fluida. Aprenden a usar la fuerza de gravedad a su favor en vez de usar la fuerza muscular”. (Diane, 2017)

Según Diane (2017), La Técnica Release no se puede atribuir a una sola persona, a una sola disciplina ni a un solo periodo histórico. Es la suma de un trabajo colectivo que se desarrolló durante muchas generaciones en el siglo XX. En esta técnica se introdujo principios de postura basados en la anatomía y mecanismos naturales del cuerpo. Decenas de bailarines que estudiaron con Todd, y con sus discípulas Lulu Sweigard y Barbara Clark aplicaron los principios de Ideokinesis al entrenamiento del bailarín. Muchos de ellos desarrollaron sus propias técnicas y métodos, que hoy en día forman parte de lo que se conoce como Técnica Release.

La Técnica Release incluye los siguientes principios:

- El cuerpo es visto como una entidad integrada donde no existe separación entre el cuerpo, la mente, las emociones y el alma. O sea, no se imponen patrones de movimiento decididos de antemano con la mente sin tomar en cuenta la realidad orgánica del cuerpo.
- Se enfatiza la experiencia cinética personal.
- Se reconoce que cada persona tiene una manera única de moverse con sus propias intenciones.
- Se explora el potencial de la anatomía humana. No se trata de modificar lo que es natural al cuerpo.
- A la hora de ejecutar un movimiento, el sistema nervioso tiene igual importancia que el sistema músculo esquelético.
- Se practica una alineación corporal que sostiene el peso del cuerpo desde el centro de los huesos. Con esta alineación los movimientos se inician con los músculos más cercanos al centro del cuerpo.
- La quietud es siempre el punto de partida y el punto final. Esta quietud es una posición llamada Descanso Constructivo.
- Se usa la visualización para despertar experiencias kinéticas nuevas y crear conciencia acerca de estas nuevas posibilidades. La visualización consiste en imaginar metáforas de acciones físicas para iniciar y hacer un movimiento. Por ejemplo: “Imagínate que te

mueves dentro del agua” o “Imagínate que eres una marioneta con cuerdas atadas a tus rodillas y esas cuerdas halan tus piernas”.

- Se exploran los patrones de movimiento de las diferentes etapas de desarrollo humano, como la posición fetal, gatear o ponerse de pie.
- Se enfatiza el proceso creativo. La improvisación se usa para generar nuevas posibilidades de movimiento, despertar la creatividad para crear composiciones. (ídem, 2017)

La **Técnica Cunningham**, del coreógrafo Merce Cunningham.

“Pone énfasis en la adquisición de fuerza, claridad y precisión, implica un desafío no sólo en términos físicos, sino que también desarrolla una dinámica activa de pensamiento y acción, utilizando el azar como herramienta para modificar los hábitos y permitir nuevas combinaciones dentro del material de estudio. La repetición diaria de sus principios en una variedad de ejercicios promueve la comprensión de la estética particular del trabajo de Cunningham” (Cacciatore, 2020)

Su labor dió un gran impulso al movimiento posmoderno en danza. Cunningham formuló bases totalmente revolucionarias en la danza:

- Cualquier movimiento puede ser material para una danza.
- Cualquier procedimiento es válido como método para componer (utiliza métodos de azar para determinar el orden de los movimientos, el número de bailarines, etc.
- El azar modifica el hábito y permite nuevas combinaciones) Música, vestuario, escenografía, iluminación y coreografía tienen su propia identidad y su propia lógica cada uno por separado.
- Cada bailarín en la compañía debe ser solista.
- Cada espacio debe ser bailado.
- La danza puede ser acerca de cualquier cosa, pero fundamentalmente es acerca del cuerpo humano y su movimiento, comenzando por el caminar. (Mila, 2007).

Tomando como referente a Reula (2012) en donde nos argumenta que, **la danza improvisación**, toma el movimiento como elemento principal de creación. La improvisación se

basa en la escucha y la posibilidad de jugar y crear con los movimientos y los estímulos que tenemos y que elegimos para cada improvisación.

Escucharse uno mismo, facilitando un ambiente en el que el improvisador pueda escucharse y conectarse consigo mismo: con lo que siente, con sus sensaciones, con sus imágenes. En definitiva, con lo que le habita, con su mundo interior. El objetivo es buscar un estado corporal de mayor vitalidad y conciencia en el que fluya la energía y circule la creatividad de una manera natural. Fluir con lo que aparece y que, al mismo tiempo, está en continuo cambio.

También escuchar al exterior, en la danza improvisación se trabaja desde el aquí y el ahora, poniendo la atención en la persona y en lo que le rodea: las personas que le acompañan en el viaje de movimiento, el espacio/tiempo en el que está situada la danza. Creándose una danza que es fruto del diálogo de cada bailarín con su entorno. Surgiendo así una composición efímera que nace y muere en ese preciso momento.

La danza improvisación es un intercambio continuo de información entre los improvisadores. Es un sistema de comunicación corporal desde el centro de cada uno y en contacto con los demás y con el contexto en el que se desarrolla la danza. Cada artista, cada improvisador, es único. Su universo interior, su forma de relacionarse con el mundo que le rodea, su historia personal, sus posibilidades y limitaciones, su momento actual. Todo esto conduce a una danza personal e intransferible que está en continuo cambio.

Se desarrolla una gran capacidad de alerta y atención, la capacidad de estar en el aquí/ahora, la intuición. Se integra lo mental con lo sensorial, la motricidad y lo emocional, la intención y el movimiento. Se expande la conciencia. Se trabaja eliminando la tensión superflua, poniendo el tono justo que se necesita para cada momento. Termina siendo una meditación en movimiento.

En la danza improvisación se propone un clima en el que explorar, en el que jugar con todos los elementos disponibles. Un clima en el que probar e investigar con lo que a cada uno le

interese, le apasiona, le mueve. Cualquier estímulo sirve para crear: una sensación, una idea, un sentimiento, un concepto, un elemento, un objeto, una imagen, un movimiento, una cualidad.

La **improvisación** en las artes vivas o artes del tiempo como el teatro, la danza, el performance o la música (Drowling, 2018), han favorecido las diversas formas de improvisación debido a que, tanto su contemplación como su ejecución, dependen de la temporalidad de la propia obra. En el caso particular de la danza moderna y contemporánea, la improvisación no sólo ha fungido como parte integral de algunas técnicas modernas, sino también que el acto de improvisar se ha concebido como el resultado final de la obra.

La improvisación en contact, nos permite diversas experimentaciones en cuanto a movimiento, pero genera un impacto en el cuerpo ya que ocurren caídas que pueden generar lesiones sobre todo en el momento de aprendizaje de esta técnica si no hay un adecuado manejo del peso.

La **Técnica del Flying low** (Daniel, 2014) se centra principalmente en la relación del bailarín con el suelo en base a patrones de movimiento sencillos que implican la respiración, la velocidad y la liberación de energía en todo el cuerpo, con el fin de activar la relación entre el centro y las articulaciones, moviéndose dentro y fuera de la planta de manera más eficiente mediante el mantenimiento de un estado centrado y surge porque Daniel Zambrano tuvo una lesión que le impedía moverse y desplazarse correctamente por el espacio, por lo que tenía que arrastrarse y generando contacto directamente con el suelo.

Por ello, todo comienza con el silencio. A través de él, pueden surgir los movimientos, en el que se deberá sentir y escuchar el cuerpo con relación al entorno, centrada en la interconexión del cuerpo con la habitación. Cuando estás de pie, estático, la habitación también lo está. Cuando estás en movimiento, toda la habitación está en movimiento.

Ésta conexión con el entorno se focaliza en espirales, ya sea de pié o en movimiento, pues se debe ser conscientes de que nos movemos con el espacio, se vuelve nuestro y tenemos que tomar provecho de él, encontrando espirales y activarlas. Para ello los bailarines deben encontrar

su centro y mover todas las articulaciones desde él, como extensiones de la central. Las espirales impulsan la clase en todo el ambiente, tanto en el suelo como en posición vertical.

Esta técnica de movimiento consiste especialmente en un trabajo de suelo que permite al cuerpo estar en estado de alerta constante, mientras interiormente se mantiene la calma. En cada clase se explora en torno a la relación del bailarín con el suelo, su conexión con la tierra, el peso y su superficie.

Aunque la siguiente técnica es de danza moderna, es importante recalcar que las contracciones que maneja Marta Graham en su técnica nos sirve de ayuda para simbolizar el dolor, la angustia, la frustración y la melancolía que queremos reflejar en la composición de este solo dancístico.

Entonces, la academia de baile española Todo Ballet, la **Técnica Graham**, propuesta por Marta Graham, se basa en los principios de contracción y relajación, todas las contracciones pélvicas y abdominales y relajaciones se coordinan con la respiración y cobra una especial importancia la relación con el suelo.

Dado que, ya visualizamos las técnicas de danza contemporánea que se aplicarán en el desarrollo creativo de esta puesta en escena, continuaremos abordando algunas características acerca del baile afrobeat, en el que la escuela de danza StreetDanceArea nos expone y son las siguientes.

Su mensaje puede describirse como polémico y relacionado con el clima político de la mayor parte de los países africanos en los años 60, muchos de los cuales trataban con la injusticia política y la corrupción militar, reponiéndose de la transición de gobiernos coloniales a la autodeterminación.

DESARROLLO CREATIVO

El desarrollo creativo de mi propuesta se va a fundamentar en dos momentos independientes que se conectan a través del contraste de una doble personalidad (depresión y alegría) con los dos géneros dancísticos abordados en el apartado “lo inevitable del aprendizaje” (danza contemporánea y afrobeat).

La primera escena, es realizar un solo coreográfico de danza contemporánea usando tanto para vestuario como para escenografía la paleta de colores acromáticos, grabado en una habitación espaciosa con buena iluminación, la canción será “Human” de Rag'n'Bone Mane⁸, en la que se identificará los problemas mencionados en la “génesis creativa” es decir que, en esta escena iría la personalidad depresiva, que durante su transcurso da a conocer las dificultades por las que tuvo que pasar (prejuicios y lesiones). Y serán trabajadas indagaciones desde la danza contemporánea aplicando movimientos de piso y de release acorde a la técnica de Release e indagación y exploración corporal acorde al espacio de la técnica cunningham por Merce Cunningham e Improvisación en la danza, también se tendrán en cuenta las contracciones que expone Marta Graham en la danza moderna, de las cuales me siento a gusto de realizar porque a partir de la exploración corporal me permite inquirir en las curvas y fortalecer la expresión gestual, que fundamentan este dolor y esta frustración que vive un bailarín.

En el segundo instante, llamado “el espacio de la libertad” que será grabado acorde a la canción “Tun fo meh” de Olatunji⁹ en un parque al aire libre con el ritmo del afrobeat, trayendo entonces el poder de la cadera, de los tambores, de la liberación hacia el lenguaje corporal que me ayuda a reforzar la capacidad que tiene un danzante para salir adelante, transmitir el bailar no solo como un hobby, sino como una carrera profesional, aunque en el camino acontezcan situaciones desfavorables siempre habrá una alternativa de mejoramiento y fortalecimiento para continuar.

⁸ Rag'n'Bone Man. (2016). *Human*. YouTube. Tomado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=L3wKzyIN1yk>

⁹ Olatunji. (2017). Tun fo meh. YouTube. Recuperado de:
https://www.youtube.com/watch?v=SLhIkfvlshQ&list=RDMMSLhIkfvlshQ&start_radio=1

MUSICALIDAD

Como ya hemos dicho, la canción que se usará para la coreografía de danza contemporánea es “Human” de Rag'n'Bone Mane, porque su letra va en relación a la historia que se va a contar en esta danza y su ritmo está acorde a la expresión de angustia, desesperación, frustración y mal genio, habla de que somos humanos, sentimos, tenemos problemas y de que no hay razón para echarnos la culpa, las demás personas no son inmunes al dolor, decaen igual que nosotros cuando algo malo sucede, les afecta cuando acontecen cosas inesperadas en el camino; pasa en todo momento, es nuestro diario vivir, daremos con gente que nos juzgue sin conocernos o sin saber lo que hacemos y cuánto nos costó tener lo que tenemos.

En oposición, la canción “Tun fo meh” de Olatunji para la secuencia de afrobeat, nos cuenta que es un espacio para liberarnos de todo problema, por encima de todo tenemos la capacidad de superar los malos ratos que surgen en nuestra cotidianidad y demostrarnos cada día que podemos salir adelante, por lo que con su ritmo fuerte, movimientos gozosos y expresiones faciales alegres transmiten esa diversión de dejar de lado aquello que nos lastima, encontrándonos con nosotros mismos para recibir paz y tranquilidad.

ILUMINACIÓN Y GRABACIÓN

La iluminación para este espacio será de tonalidad fría, que brinda un toque de melancolía, acompañando a la coreografía contemporánea, la cual busca transmitir represión y dolor, este tono se realiza cubriendo las bombillas (dos, en el techo) con papel celofán azul.

Para la secuencia de afrobeat la iluminación será luz del día, especialmente en una franja horaria de 12:00 pm a 2:00 pm, ya que el sol produce rayos fuertes de luz y representa la alegría que otorga el no rendirse y salir adelante, disfrutando cada parte del proceso y aprender de cada experiencia vivida.

La grabación para esta puesta en escena se realizará en plano general mostrando el entorno y elementos escenográficos y en plano entero recalcando la figura del danzante, esto con angulación frontal y de perfil para dar diferentes vistas a esta presentación.

VESTUARIO Y ESCENOGRAFÍA

El vestuario para el montaje de danza contemporánea tomará una paleta de colores acromáticos, puesto a que si se quiere transmitir angustia, estos tonos complementarán la historia de los problemas que surgen en nuestras vidas y en nuestros aprendizajes, entonces las prendas serán: Una falda negra, una camisa negra y un body negro, también contará con una coleta media, que resaltará el maquillaje del rostro, el cual será sombras negras, delineador negro y labial vinotinto, como observamos a continuación:



Y la vestimenta para el baile de afrobeat será un leggings rojo, una blusa corta azul y tenis blancos, esto para evidenciar tranquilidad, alegría y diversión; para el cabello irán dos trenzas, destacando el maquillaje de la cara, que contiene sombra azul y roja en los párpados, de las que sale un ala de mariposa, simbolizando la transformación de libertad al dejar los problemas atrás y un labial rojo que dará fuerza también en este momento.



La escenografía contiene:

Un salón grande con vista a la calle e incluye cortinas blancas (contemporáneo). No será una gran cantidad de elementos, ya que se necesita el 100% del espacio para poder ejecutar libremente los movimientos tratados en “Expresión y transmisión”.

Un parque del barrio Quirigua, ubicado en Bogotá en la localidad de Engativá, demostrando satisfacción y tranquilidad al superarse y continuar adelante a pesar de las malas circunstancias.

EXPRESIÓN Y TRANSMISIÓN

En primer lugar, danza contemporánea dará lugar a su desarrollo aplicando los siguientes movimientos:

- Inicia en segunda posición (pies) haciendo pequeños rebotes (Bounces) hacia atrás (12 veces), mientras que los hombros y brazos realizan movimientos en forma de 8 con expresión facial seria.
- De la segunda posición (pies) se realiza un desplazamiento con la pierna derecha que forma una zanja de derecha hacia atrás, quedando en tercera posición (pies).
- En tercera posición (pies) se contrae el abdomen y la pelvis con la cabeza en dirección al piso y los brazos encima de ella, luego cae al suelo apoyando los glúteos y flexionando las piernas, se relaja el torso y cae al suelo, dejando los brazos en segunda posición con palmas hacia arriba, que más adelante se deslizarán en los nudillos dirigiéndose De primera posición paralela, en la que surge una contracción para ejecutar un cambré hacia el frente, la piernas y los empeines están totalmente extendidos. Recupera (release) y se deja caer el torso completamente al suelo (suspensión), se dejan los brazos en segunda posición con palmas hacia arriba, que más adelante se deslizarán en los nudillos dirigiéndose a los glúteos, se giran las manos dejando las palmas pegadas para ejecutar una rodada simple hacia atrás, que consiste en levantar ambas piernas de forma vertical y los empeines extendidos hacia arriba, luego la cabeza gira y se junta el mentón con el hombro izquierdo, dando paso a las piernas de pasar por encima del hombro derecho.
- Al caer de la rodada, el punto de aterrizaje son los metatarsos, flexionando las piernas y quedar de rodillas con los empeines al suelo y los glúteos sobre los gemelos, se realiza una contracción, release, los brazos quedan ubicados al frente del rostro, flexionados formando un ángulo de 90 grados (closed egiptyan). Los glúteos son despegados de los gemelos y la rodilla izquierda extendida, forma una zanja de izquierda a adelante, quedando al lado de la rodilla derecha, desliza el empeine derecho hacia el frente, esta vez estando de pie, luego la izquierda y se repite de nuevo, en este espacio los brazos van al lado de las caderas con la palmas hacia adentro.

- En posición paralela (piernas) la rodilla derecha se eleva a la altura de las caderas y se extiende al frente junto con el empeine estirado (swing), otra vez la rodilla se flexiona, pero esta vez se eleva hacia atrás, acompañada por el torso.
- Ahora, el metatarso de la pierna que está extendida (derecha) aterriza al suelo y queda la planta del pie totalmente apoyada y la rodilla flexionada, la pierna izquierda extendida hacia atrás apoyada en el metatarso (back lunge).
- La pantorrilla de la pierna izquierda se apoya al suelo, quedando la rodilla al lado del pie derecho (posición tipo futbolista), los glúteos caen al suelo al lado izquierdo realizando segunda posición (técnica graham) al aire, quedando en la posición inicial y deslizar el empeine derecho al frente, luego el pie izquierdo para posicionarse de forma paralela (piernas), en la que se darán pasos hasta atrás corriendo (8 pasos) y sosteniendo la cabeza desesperadamente, despeinando el cabello.
- Después de correr, se eleva la pierna derecha extendida a la altura de la rodilla de manera lateral, que sirve de impulso para la caída por hombro izquierdo, quedando en posición fetal (niño). Se abren las piernas y los brazos formando una estrella en el piso, las piernas se flexionan, se dejan caer los bíceps femorales al lado izquierdo ejecutando un swing por derecha, apoyando primero el metatarso derecho y luego el izquierdo quedando la piernas totalmente extendidas y girando el torso para quedar por encima de la cabeza, la cual se conecta al hombro izquierdo por el mentón, después se devuelve a la posición de estrella con las rodillas flexionadas y swing a la izquierda para ubicarse en posición de futbolista y quedar de pie.
- El desplazamiento ahora serán dos pasos al frente y un giro por derecha para quedar en segunda posición (pies).
- En segunda posición se eleva la pierna derecha 4 veces hacia la cadera y regresa a segunda para que la columna haga un arco hacia atrás (cambré) y la mano derecha se deslice desde el pecho hasta la cabeza y la izquierda quede detrás de la espalda. Nuevamente el torso se endereza, pero esta vez las piernas quedan en posición paralela (piernas).
- De posición paralela surge una contracción profunda (deep contraction) de abdomen y pelvis (mientras se rasga la camisa en la parte del abdomen), luego se da dos pasos atrás y cae al suelo, tomando como punto de aterrizaje los glúteos quedando sentada, ubicando

las palmas de las manos en el suelo detrás de espalda y las piernas flexionadas; desde esta pose la pierna derecha sale y el metatarso apoya al suelo en flex, la otra pierna se eleva y el cuerpo rota, quedando la cabeza detrás de las manos, posteriormente la pierna que estaba elevada ingresa por el espacio que hay entre la cabeza y los brazos formando tercera posición (técnica graham), sin embargo no para ahí y se une con la otra pierna de manera paralela y girando para que se localice boca abajo y también con las piernas estiradas se realice una rotación por derecha en la que el torso baja, se apoyan las manos al suelo y cambia de lateralidad hacia atrás (relojito) y camino hacia adelante con las manos, flexionando las rodillas y quedar de pie.

- De pie, el brazo derecho empuja el hombro izquierdo hacia atrás, el brazo se extiende vuelve la posición, ahora el brazo izquierdo repite el movimiento al lado opuesto (4 veces) cada que el brazo va hacia el hombro rasga la camisa, simbolizando desesperación.
- Contracción mientras se agacha, dejando de punto de apoyo los metatarsos. Cae al suelo y queda en posición de gateo, gatea 4 pasos adelante, luego las rodillas intentan tocar el pecho y los glúteos caen al lado derecho, los antebrazos apoyados al piso.
- Las piernas se extienden y entran, dan un impulso hacia atrás (preparación de rodada hacia atrás) y regresa nuevamente para quedar de pie.
- En cuclillas se dan cuatro pasos atrás y 4 patadas fuertes por pierna derecha intentando tocar la frente.
- Corre cuatro pasos al frente, da un salto uniendo talones al frente con empeines extendidos.
- Al caer, se corre de nuevo hacia atrás otros cuatro pasos y cae en puente, apoyando manos y pies, dar cuatro pasos hacia el frente, levantar los pies, doblar rodillas y pasarlas al frente que queden extendidas.
- Recoge las piernas y desliza las manos desesperadamente por el rostro.
- Luego, las manos dan un impacto hacia atrás y se estiran las piernas.
- Quedando de rodillas y arrastrándose al frente una a una cuatro veces se intenta levantar pero es difícil, así que se devuelve y finalmente no puede más, decae.

Secuencia de Afrobeat:

- Inicia con el paso gweta (paso paso con la mano derecha en dirección a la izquierda y así mismo al lado opuesto) son 4 repeticiones, 2 a cada lado
- Después se hacen dos ondas lentas en el pecho y cuatro rápidas (se repite)
- Se avanza con el paso Kapri, que son toques de punta mientras se hace movimiento al frente y atrás de la pelvis (8 repeticiones alternando las piernas)
- El pie derecho queda al frente y se mueve dos veces la cadera lentamente y luego cuatro veces rápido (se repite)
- Luego se desplaza hacia al lado derecho, izquierdo, adelante, atrás, nuevamente adelante, a izquierda y derecha mientras se levantan los brazos formando un círculo hacia afuera.
- Se apoya el talón y luego la punta, generando impacto al cuerpo y dando velocidad se cambia de pierna, primero simple y luego doble (8 veces)
- Se dan dos pasos al frente y se eleva la rodilla derecha, los brazos extendidos se dirigen a la izquierda dando la impresión de que choca y así con el lado opuesto (Partir cama y se repite 8 veces)
- Dando tres pasos a la derecha y llevar hombros y cabeza al frente como si chocaran de la misma manera al lado izquierdo (Mkpake y se repite 8 veces)
- Movimiento de cadera hacia los lados alternandolos y en la pierna que termina el cuarto movimiento esta se eleva flexionada y así sucesivamente por 8 veces (Amanda)
- Salto a la derecha y basculación de cadera, igual hacia la izquierda y se repite (Kapri)
- Ahora salto hacia el frente y movimiento del cuerpo al frente y atrás, flexionando rodillas y levantando talones, esto por 4 veces (Kupe).
- Hacia atrás se intentan juntar y despegar rodillas rápidamente por 4 veces. El siguiente movimiento es como si estuviéramos montados en una moto e intentáramos prenderla, esto por 4 veces (Gwara), los dos movimientos se repiten 3 veces.
- De nuevo con el paso Gweta (paso paso con la mano derecha en dirección a la izquierda y así mismo al lado opuesto) son 4 repeticiones, 2 a cada lado y continúa hacia atrás se intentan juntar y despegar rodillas rápidamente por 4 veces.
- Luego se desplaza de derecha a izquierda, mientras se levantan los brazos formando un círculo hacia afuera por 8 veces, 4 a cada lado, alternandolos.

- Se apoya otra vez el talón y luego la punta, generando impacto al cuerpo y dando velocidad se cambia de pierna, primero simple y luego doble (4 veces)
- Salto a la izquierda, mano al suelo de pie y basculación de cadera, igual hacia la derecha y se repite 4 veces (Kapri)
- El metatarso derecho toca el suelo dos veces rápido y salto, se repite dos veces (Sangra).
- Salto adelante y movimiento de pecho alternando los brazos que están flexionados y moviendo la cadera en círculo dando intensidad a esta acción y dirigiéndose hacia adelante.
- Para terminar, nuevamente saltar al frente y extender los brazos hacia los lados.

REFLEXIONES Y APRENDIZAJES

Una de las reflexiones que me ha dejado este proyecto es que para obtener resultados óptimos en las acciones que se realizan en el transcurso de la vida se debe tener un esfuerzo, dedicación y sobretodo perseverancia, pues es un proceso en el que ningún aprendizaje sobra, que incluso hasta los mínimos detalles aportan a fortalecerse y mejorar continuamente.

Cuando no concordamos con algo, se desconoce un tema, la práctica de algún deporte y/o vertiente artística los prejuicios deben dejarse a un lado e investigar a fondo antes de ello, hay que tomar conciencia de que detrás de esto viene un trabajo con diversas vivencias y algunas de estas situaciones estos prejuicios podrían afectar a diferentes entes o personas, quizás sin intención directa.

Otra de las reflexiones es que, hay que aprender a ver las cosas o las situaciones desde diferentes perspectivas y aceptar que no todas las personas ven de una misma manera o entienden siempre igual que nosotros, así como también es importante ponernos en los zapatos de la otra persona y comprender hay procesos y circunstancias diferentes en cada quien.

En mi vida he hecho pesquisas de información, pero nunca una que durará un año, requiere de tiempo en el que se tiene que indagar muchísimo, porque la información que fundamenta o aporta a nuestro proyecto no aparece completa en un sitio web o en un solo libro, pues los conceptos, las palabras correctas para conectar una idea con otra es una tarea compleja, entonces este proyecto enseña que no es solo buscar palabras, sino que hasta el mínimo detalle puede que encontremos puede servir.

También, aprendí que, como hay cosas que completan y argumentan hay otras que deben ser descartadas, ya sea por lo extensa que puede llegar a ser una idea o en su contenido tener diferentes temas que llegan a ser casi imposibles de tratar o la falta de tiempo para encontrar vínculo entre ellas.

Además, ha fortalecido mi capacidad de escribir, buscando las palabras adecuadas para no dar por hecho de que el otro entiende todo lo que decimos, solo porque para nosotros resulta lógico.

El descubrir qué puedo hacer con mi cuerpo, el cómo desplazarse, que movimientos puedo hacer, ayudaron mucho en mi exploración y experimentación corporal, el saber que el cuerpo puede liberarse y descubrir cosas nuevas es sorprendente, porque a veces uno no sabe hasta dónde puede llegar o que puede ejecutar, sino hasta que pone en práctica. El interactuar con con el entorno que nos rodea, claro, no puedo decir que aprendí a improvisar, porque eso es algo relativo que se vive solo en ese momento, pero sí me llevo el gran aprendizaje de detectar y de liberar mi cuerpo, ejecutando movimientos desde lo que siento y percibo.

REFERENCIAS

- BalCells, M. C., Martín, C. T., Argilaga, M. T. A., & Dinušová, M. (2009). Instrumentos de observación ad hoc para el análisis de las acciones motrices en Danza Contemporánea, Expresión
- Blanco, A. R., & Jiménez, M. B. (2005). Música y salud: La danza calidad de vida. En envejecimiento, salud y dependencia (pp. 81-98). Universidad de La Rioja.
- Cámara, E., Islas, H., Lachère, F., Contreras, J., Lynton, A., Aragón, F., ... & Falcón, C. (2007). La enseñanza de la danza contemporánea. Una experiencia de investigación colectiva. Cenidi Danza/INBA/CONACULTA/Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
- Corporal y Danza Contact-Improvisation. Apunts. Educación física y deportes, 1(95), 14-23.
- Daniel. (2014). Flying Low (Volando Bajo). DA.TE DANZA. Tomado de: <http://www.datedanza.es/flying-low-volando-bajo/#:~:text=Esta%20t%C3%A9cnica%20de%20movimiento%20consiste,el%20peso%20y%20su%20superficie.>
- Diane. (2017). Técnica Release. Danza contemporánea. Tomado de: <http://danzaacontemporanea.blogspot.com/2017/05/tecnica-release.html>
- Dowling, A. (2018). La danza improvisada. HA!. Recuperado de: <https://historia-arte.com/articulos/la-danza-improvisada>
- Gandia, C. (2016). *Estereotipos y danza*. STARDANZE. Tomado de: <https://stardanze.com/estereotipos-danza/>
- Lloret, V. G. (2009). Danza e integración. Papeles de Arteterapia y educación artística para la inclusión social, 4, 79-96.
- Macchi, F. (2017). Bailarines de ballet: Los hombres que enfrentaron el prejuicio. El Observador. Tomado de: <https://www.elobservador.com.uy/nota/bailarines-de-ballet-los-hombres-que-enfrentaron-el-prejuicio--2017325500>
- Mila. (2007). La danza postmoderna de Merce Cunningham. Métodos Técnicas y Estilos del Arte Escénico. Recuperado de: <http://mtedanzateatro.blogspot.com/2013/08/la-danza-postmoderna-de-merce-cunningham.html>
- Reula, L. (2012). Danza Improvisación. Lucia Reula danza creativa y terapéutica. Extraído de: <https://luciareula.com/danza-improvisacion/>
- RMIE. (2014). Narrativas autobiográficas. Scielo: Revista mexicana de investigación educativa, (Volumen 19 (p. 63)).