



Universidad Autónoma de Querétaro

Facultad de Artes

Licenciatura en Arte Danzario con línea termina en Danza Contemporánea

“Comparecencia de un encuentro: cuerpo, yoga y danza contemporánea”

Tesis

Que como parte de los requisitos para obtener el Grado de Licenciada en Arte Danzario

Presenta:

Ximena del Carmen Ter-Veen Calderón

Dirigido por:

Dr. Juan Granados Valdéz

Dr. Juan Granados Valdéz

Presidente

Mtro. Enrique Jesús Rodríguez Bárcenas

Secretario

Mtro. José de Jesús Fernández Malvárez

Vocal

Lic. Karlo Gutiérrez Terán

Suplente

Dra. Rosario Barba González

Suplente

Centro Universitario, Querétaro, Qro.

Mayo de 2023

México



Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales
de Información



Comparecencia de un encuentro: cuerpo, yoga y
danza contemporánea

por

Ximena del Carmen Ter-veen Calderón

se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0
Internacional](#).

Clave RI: BALIN-247413

DEDICATORIAS

A mi madre, mi mayor motor de vida y mi más grande inspiración para lograr todo lo que me propongo y lo que quiero cumplir. La que sentó en mi la base de responsabilidad, disciplina y respeto. A ella que hace querer superarme todos los días y me aconseja y me guía en mi camino.

A mi hermano y a mi abuela, que me aconsejan con su gran sabiduría y me ayudan a lograr mis objetivos, a ellos que me escuchan y no me dejan caer, que me llenan de amor y sus virtudes infinitas me hacen admirarlos más cada día.

También quisiera dedicar este trabajo de investigación al universo, a la energía y a la madre tierra, que sin ellos no sería cuerpo material y energético para poder expresar todo lo que siento y todo lo que despierta en mí el querer conocer más de ellos.

Y, por último, dedico esto a la danza, que me ha acompañado toda mi vida, que no me ha dejado sola ni en los momentos más difíciles y por quien quiero dar todo para seguir creciendo, aquella que me hace ser quien soy y me motiva a dar lo mejor de mí.

AGRADECIMIENTOS

Primero que nada, quiero dar gracias a Dios, por ser luz en mi camino, por ser apoyo en los momentos más difíciles y por guiarme y ponerme siempre en el lugar y en el tiempo correcto, pero, sobre todo, por dejarme tener a mi lado a las personas por las cuales todo esto fue posible.

Agradezco a mi director de tesis, el Dr. Juan Granados Valdez, por ser inspiración para comenzar a realizar esta investigación, por ser maestro no solo de carrera sino de vida y por siempre brindarme el apoyo necesario para poder seguir aprendiendo.

Agradezco a cada uno de mis sinodales por dedicarle tiempo a esta investigación y atender siempre mis dudas y temores.

Le doy gracias a la Universidad Autónoma de Querétaro, por ser mi hogar durante muchos años, por dejarme ser una estudiante con mucha motivación y con muchas ganas de seguir aprendiendo, por siempre darme cobijo en los momentos más difíciles y por hacerme quien soy.

A cada uno de mis profesores de carrera, por darme las herramientas necesarias para despertar en mí el deseo de seguir aprendiendo e investigando acerca de la danza.

A todos mis compañeros de carrera, por todos los buenos y malos momentos, por las risas, las experiencias y el aprendizaje que cada uno puso en mí.

Le agradezco a mi hermano, por cultivar en mí, toda la vida, las ganas de seguir adelante, por hacerme creer que puedo, que soy capaz y que el arte es la mejor forma de expresar mis sentimientos.

Agradezco a mi abuela por ser amor incondicional, por darme siempre la seguridad de quién soy y de dónde vengo y por ser mi segunda madre en la tierra.

A Ricardo, por su enorme amor, por todo su apoyo los días y noches, por acompañarme en todo este proceso y ser siempre luz en mi camino, por su paciencia y su compañía.

Y por último a mi mamá, por siempre encontrar las palabras correctas, ser confidente, psicóloga, amiga y la mejor mamá del mundo. Por su apoyo incondicional, su tiempo y esfuerzo, por siempre saber cómo motivarme y sacar lo mejor de mí.

ÍNDICE

DEDICATORIAS	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
ÍNDICE	4
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	7
1 LA DANZA CONTEMPORÁNEA, EL YOGA Y LA FENOMENOLOGÍA	11
Danza contemporánea	11
Yoga	16
Aportes fenomenológicos sobre el cuerpo	20
2 REFLEXIÓN PERSONAL CRÍTICA SOBRE LA LICENCIATURA EN ARTE DANZARIO, FA, UAQ.....	28
Sobre la ejecución dancística	29
Sobre la creación coreográfica	39
Sobre la docencia de la danza.....	44
Sobre la investigación de la danza	51
3 EL YOGA, EL CUERPO Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA.....	56
Sobre la ejecución dancística y el yoga.....	56
Sobre la creación coreográfica y el yoga.....	62
Sobre la docencia de la danza y el yoga	66
Sobre la investigación de la danza y el yoga	71
CONCLUSIÓN	74
REFERENCIAS.....	82

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene el objetivo de analizar desde el método fenomenológico de Lester Embree, la relación de la danza contemporánea con la práctica del yoga para la reconexión cuerpo – mente, desde las capacidades adquiridas en la licenciatura en arte danzario, a saber, la de intérprete, coreógrafo, docente e investigador.

Esto con la finalidad de identificar los distintos aprovechamientos que la técnica del yoga tiene para la danza contemporánea, la conciencia a desarrollar, la exploración del cuerpo, los beneficios que estos tienen para la salud y el adquirir una mejor practica en las distintas áreas de conocimiento para el bailarín.

ABSTRACT

The present research work has the purpose of analyzing, from the phenomenological method of Lester Embree, the relationship of contemporary dance with the practice of yoga for the body-mind reconnection, from the capacities acquired in the degree in arte danzario, for performer, choreographer, teacher, and researcher.

With the purpose of identifying the different uses that the yoga technique has for contemporary dance, the awareness to be developed, the exploration of the body, the benefits that these have for health and the acquisition of a better practice in the different areas of knowledge for the dancer.

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo de investigación busca indagar e investigar la guía correcta para la práctica de danza contemporánea, basándose en la utilización de la técnica del yoga como la base para que la experimentación y el movimiento corporal se convierta en un beneficio para todos al momento de practicarlo. Esto debido a que, usualmente los bailarines profesionales encuentran su motivación en distintas técnicas o áreas de aprendizaje, manejan el arte de la danza desde una manera superficial y no llegan a concentrar su atención a lo que principalmente importa que es la utilización de su cuerpo – mente juntos. Jorgelina Bover menciona (2009): “El cuerpo humano parece haber perdido su solidez, se transforma en programable” (p. 42) y no solo lo relacionado con el cuerpo, sino también aquello que ya está establecido en nuestra conciencia, aquello que nos genera actuar y movernos de manera superficial y no con un razonamiento lógico.

Para esta investigación se selecciona el método fenomenológico como medio para poder analizar reflexivamente los aspectos relacionados con el movimiento del cuerpo y todo lo que implica el llevar esta actividad a cabo. Según menciona Vargas Guillén (2018): “El análisis reflexivo es un método. Comienza por cada uno que decide describir su constitución de sentido. Incluso se puede ver como una técnica” (p. 240). Ya que con esto podremos abrir nuestro conocimiento y comenzaremos a valorar nuestras acciones de una mejor manera, siendo éstas más eficaces y responsables.

Sabiendo que la práctica del yoga y la danza contemporánea tienen un impacto sobre las nuevas creaciones e influencias en la historia de la danza universal, se podría generar una mayor conciencia de éstas al momento de hacer un análisis reflexivo. Con estas referencias uno se preguntará qué sentido tiene el mezclar una técnica o una práctica como es la danza; que a su vez es un arte que basa su técnica en la expresión corporal y que es utilizando como medio de creación, expresión, interacción o entretenimiento, pero al mismo tiempo para fines de bienestar, salud y desarrollo corporal; con una escuela filosófica que por medio de la reflexión de los fenómenos que se encuentran a nuestro alrededor y que pueden ser percibidos por nuestro yo, se podrá generar una explicación del ser junto con nuestro propio conocimiento. Como dice Paloma Sanjuán (2016): “La relación de la fenomenología con la danza puede ayudar a vislumbrar un

camino que apenas se está construyendo” (p. 8). A pesar de tales brechas o diferencias de ambas, debemos de decir que la fenomenología utiliza la reflexión sobre la condición del ser humano a partir de su movimiento corporal y de aquellos principios que utiliza para este carácter, y es así como podemos comenzar a pensar a la danza de una manera distinta, no desde lo superficial, lo que se ve a primera vista o de lo que se tiene un conocimiento meramente empírico, sino que podemos comenzar a analizarlo desde aspectos generales como lo son la conciencia, la gestualidad que cada bailarín tiene al momento de moverse y qué cosas son las que motivan a estos a que existan estos movimientos.

Pero tomando este último punto de como la fenomenología tiene o puede tener un punto clave para poder entender de una mejor manera a la danza y sobre todo a la danza contemporánea, dejamos a un lado otro punto clave que nos ayudaría a entender mejor la relación de nuestra conciencia corporal, mental e incluso espiritual, como lo es la práctica del yoga.

El yoga es considerado una de las seis escuelas filosóficas de la India y su principal objetivo es el promover a todas las personas la búsqueda y sobre todo el encuentro de su propio balance corporal, espiritual y de conciencia. Sin embargo, también es utilizada como parte de un método clínico de salud que se caracteriza por ser tradicional. El yoga, al igual que la danza, tiene varias técnicas o en este caso escuelas, pero diferenciar la danza del yoga no es un trabajo difícil, ya que, aunque en ambas se utiliza el movimiento del cuerpo, en ambas se llega a utilizar música y en ambas la concentración y la conexión con nuestro ser interior es de suma importancia, los objetivos llegan a ser un poco distintos.

Como se había mencionado, la danza se basa en la expresión corporal utilizada como medio de creación, expresión, interacción o entretenimiento, pero la diferencia de la danza contemporánea con todas las demás técnicas de baile está en que focalizar su atención en la liberación del cuerpo al momento de moverse y sobre todo lo que éste quiere expresar, que a su vez se llega a combinar con las distintas pluralidades de movimientos que las personas generan en base a las técnicas que utilizan la conciencia corporal.

Martha Graham (1894 – 1991) mencionaba que el movimiento jamás miente y así como se aprende a bailar practicando, de la misma forma se aprende a vivir. Tomando en cuenta todo esto mencionado, comparemos las diferencias que se tiene con el yoga.

El Yoga para muchos llega a ser considerado una forma de entrenar el cuerpo físicamente, y éste puede ser convencional o no. El yoga se convierte entonces en una técnica puesta en práctica recientemente con mayor frecuencia y ésta posee tres características esenciales: el estiramiento de los distintos músculos del cuerpo, el control de la respiración y la conocida meditación, en donde se trata de trabajar simultáneamente la mente-cuerpo. Usualmente se piensa al yoga como un estilo de vida, como una práctica para estar en una buena condición de salud y encontrar una tranquilidad mental y espiritual. Al contrario de ésta, la danza no solo busca una buena condición de salud, sino que como dice Paul Valery (2016): “La danza no se limita a ser un mero ejercicio, una diversión, un arte ornamental o a veces un juego de sociedad; Es un asunto serio y, en ciertos aspectos, muy venerable” (p. 45 - 46), sino que basa su trabajo en querer mostrar lo desarrollado o su objetivo puesto desde un inicio, se centra en que el intérprete (en este caso bailarín) quiera mostrar sus ideas o pensamientos por medio del baile para poder transmitir algo, para que todo aquello que se exhiba frente a un público tenga una razón y un porqué.

En los siguientes capítulos se tratará de encontrar un análisis reflexivo para cada área adquirida en la licenciatura en arte danzario de la Universidad Autónoma de Querétaro, a saber, la de intérprete, coreógrafo, docente e investigador con la orientación y la base de la necesidad que en cada una existe de practicar la técnica del yoga. De igual forma se buscará que, no solo en el bailarín que practique la danza contemporánea o lo deseé hacer tome conciencia de esto, sino también estará dirigido a todo público que, interesado en las artes, pueda descubrir en la danza un mundo completamente nuevo, algo que no ha explorado o tal vez aquello que necesite una nueva forma de percepción, y así como lo es mencionado en el título de esta investigación, se tomarán en cuenta los tres puntos clave para poder llegar a un análisis preciso, los cuales son: cuerpo, yoga y danza contemporánea.

Pensando que todo lo que hace y crea el ser humano implica movimiento, no solo el corporal, sino también el de las ideas, energía y gestualidad, podemos decir que la danza es algo que no se puede separar de la vida, y aunque en esta investigación no nos adentraremos mucho del porqué, sí atenderemos a la necesidad de encontrar la conexión que la fenomenología, la danza contemporánea y el yoga tienen para encontrar el balance de lo que un bailarín profesional necesita en su cuerpo y mente, ya que como dice Paloma Sanjuán (2016): “Sin cuerpo no hay vida, no hay danza, no hay gesto” (p. 66) y gracias a este y todo lo que lo conforma es que podemos danzar la vida.

Copeland, R. y Cohen dicen (1983): “El impulso de teorizar acerca de la danza continúa con una considerable resistencia. De acuerdo con tal visión, los escritos sobre danza deben ser primordialmente descriptivos [...] En su visión una de las funciones de la danza es mantenerse firmemente enraizados en la tierra [...] La comunidad disfruta raramente de esta clase de debates intelectuales que avivan la difusión de las otras artes” (p. 8-9). En este caso, poniendo a la investigación de la danza en alto, se debe de comenzar a vislumbrar un camino en donde no solo se quede en lo banal, en donde, como la cita lo dice, se generen debates, se cree conciencia y se siga abriendo la indagación a los aportes y nuevos descubrimientos que la danza tiene para nosotros.

1 LA DANZA CONTEMPORÁNEA, EL YOGA Y LA FENOMENOLOGÍA

Danza contemporánea

Sabiendo que la danza es un arte que se basa su filosofía en la expresión corporal, usamos esta como medio de creación, expresión, interacción o entretenimiento, pero al mismo tiempo es utilizada para fines de bienestar, salud y desarrollo corporal. Como nos dice Pérez Pelaez y Cernuda Lagos (2019): "Estudios científicos indican que la danza es una buena herramienta para regular estados y procesos físicos y mentales" (p. 3) . Todo lo que se genere con el cuerpo tiene que pasar por un proceso mental en el cual se fortalece desde la memoria, la coordinación y la meditación de cada uno de los movimientos que se generen.

La danza también es considerada como una forma de poder comunicarnos con los demás, en donde se puede llegar a usar tanto el lenguaje verbal y no verbal, donde los bailarines intentan retratar en cada una de sus obras y creaciones coreográficas los sentimientos y emociones que su yo interno quiere comunicar a través de distintos gestos y motores de movimiento. Se llega a realizar mayormente con música, aunque también en muchas ocasiones puede no tenerla o generar el ritmo o la melodía con el propio cuerpo. Dice Sanjuán Cuellar (2016): "La definición de danza se aparta de la posibilidad de pensarse en términos formales y, por lo tanto, de concebirse como necesidad humana" (p. 19). Pensando que antes de que existiera el lenguaje verbal, los humanos tenían una manera distinta de comunicarse, utilizaban distintos tipos movimientos con el cuerpo que hasta llegaban a estar codificados y muchas veces para demostrar sentimientos o emociones se utilizaban gestos con el rostro (así como en la actualidad), la danza no solo se volvía parte de su comunicación, sino que llegó a ser un ritual para conectar no solo con los demás, también con lo natural y sobrenatural. Autores como Wilhelm Wundt (1916): "la danza es la primera y más primitiva manifestación artística que el hombre creó" (p. 94). Desde siempre queremos ser escuchados, y nuestro cuerpo es el mejor elemento para lograrlo.

Se deduce que la danza es algo que sucede desde la creación del universo, esto viéndolo con una perspectiva de que todo tiene movimiento y ese movimiento un propósito, aunque un registro coreográfico podría decirse que data de la prehistoria. Nos dicen

Villegas y Kant (2010): “El ser humano ha bailado desde siempre” (p. 5). Esto porque el movimiento consciente ha existido desde siempre.

“El hombre ha compuesto danzas a través de las edades, desde la era prehistórica más temprana hasta el momento presente, pero solo fue en los años treinta que las teorías de la composición de la danza fueron desarrolladas y pensadas” (Humphrey, 1987, p.16).

Como tal no hay una definición exacta para la danza, ya que preguntar por una definición precisa de la danza no es lo mismo que preguntar por algún estilo o técnica de danza, pero la danza se reconoce como universal. En su tesis Sanjuán Cuellar (2016) nos menciona que: “La danza se define y se desarrolla con base en inclusiones y exclusiones de contenidos y técnicas particulares” (p. 57). Cuando una persona baila de manera natural no lo hace pensando es qué técnica está utilizando, y si así fuera, la improvisación de su cuerpo no sería fiel. El hombre baila y crea danza a partir de sus vivencias y experiencias. La bailarina Isadora Duncan (1877 - 1927) sostiene que todo pueblo tiene danza y que no habría o existiría cultura sin ella. La danza es imperecedera.

Pero en esta investigación no se hablará de la danza de manera general, sino que nos detendremos y centraremos específicamente en la danza contemporánea.

La danza contemporánea puede decirse que comenzó en 1900's con los primeros recitales de Loïe Fuller (1862 – 1928) en la exposición universal de Paris y con Ruth St. Denis (1879 – 1968) con su enseñanza de la danza moderna como algo divino. Loïe Fuller obtuvo un gran reconocimiento como bailarina no solo por generar movimiento o hacer grandes presentaciones técnicas de la danza, sino también porque se atrevió y arriesgó en nombre de ésta, rompió con los esquemas establecidos en la danza y eso es algo que hoy en día nos cuesta mucho trabajo como bailarines volver incluso a pensar. Como dice Sanjuán Cuellar (2016): “La definición general de la danza es todas las danzas al mismo tiempo, así también las posibles experiencias danzarias a futuro” (p.17) . Tomó su energía y ganas de querer expresar lo que sentía por medio del baile y experimentó con lo que estaba en ese momento al alcance de sus manos, que en este

caso fue el uso de la luz y el vestuario. No solo se ganó el reconocimiento de grandes bailarines, sino también de gente fuera de esta área como Auguste Rodin (1840 – 1917) escultor francés, Toulouse Lautrec (1864 – 1901) pintor francés, cinematógrafos como los hermanos Lumière y George Méliès (1861 – 1938) y de científicos tan famosos como Marie y Pierre Curie, ya que, su idea sobre técnicas lumínicas atrajo a esta pareja de Premio Nobel. Con esto no solo vislumbramos u obtenemos una idea de todos los nuevos pensamientos que pueden surgir a partir de la danza, y que no solo, claro está, es necesario bailarla, también puede presenciarse, sentirse o crearse de una forma intangible y que habitarla es y viene siendo desde la conexión de nuestra mente - cuerpo.

Por otro lado, Ruth St. Denis dejó a un lado la danza clásica pensando en que distintas culturas como Japón, India y Egipto tenían muchísimos movimientos más para brindar y para poder explorar.

Seguida de ellas, Isadora Duncan (1877 – 1927) quien practicaba la danza de una forma diferente y peculiar caracterizó su baile por la fusión de distintos estilos o técnicas de danza, pero que principalmente permitían que el cuerpo se moviera de manera libre y sin prejuicios, esto con el motivo de querer romper con la base de la danza clásica. En diferentes estudios, libros y entrevistas a distintos bailarines, la consideración que fue Isadora Duncan la fundadora de esta técnica de danza (contemporánea), es debido a que, como bailarina de danza clásica, mezclaba movimientos relacionados con el expresionismo y el ballet clásico. Era ella quien mencionaba que (2008): “la danza del futuro es la danza del pasado, la danza de la eternidad, y ha sido y será siempre la misma” (p. 55). En esta idea se puede notar claramente que el pensamiento de Duncan era meramente fenomenológico, ya que, de la misma forma, creía que no podía existir una definición precisa para las cosas que con el tiempo están en constante movimiento, y qué mejor ejemplo de algo que está en constante movimiento como lo es la danza. Su principio fundamental fue la búsqueda de la unidad entre todo lo que engloba a la danza y la ley de la vida.

Isadora Duncan aseguraba que para poder considerar a la danza como el arte que es en su totalidad, debía ser percibida de manera que los movimientos producidos por el

cuerpo del bailarín se generaran con una extensión y amplitud de forma natural, los cuales examinaba y reflexionaba para percatarse que eran estos las bellezas que los bailarines efectuaban, y que en las danzas clásicas designaba como forzados y antinaturales; por ello, era tanto su negación a dejar que sus pies fueran cubiertos por zapatillas de baile. Se sentía cautivada por la estética del cuerpo humano y tomaba como referencia en las estatuas y pinturas de la Grecia clásica. Su método coreográfico colocaba al baile a la par con el ritmo de la naturaleza y los cuerpos celestes.

Por otro lado, precursores o bailarines que exigían un cambio en la danza como Loïe Fuller y Ruth Saint – Denis, en Estados Unidos crearon instituciones para el desarrollo de la danza como necesidad expresiva y una reacción crítica al ballet clásico disciplinario.

De las instituciones creadas por ellas, salieron otros grandes precursores de la danza moderna, como lo son Martha Graham (1894 – 1991), Charles Weidman (1901 – 1975) y Helen Tamiris (1902 – 1966).

Charles Weidman exploró nuevas formas de movimiento, introdujo la pantomima cinética y las grandes caídas. El principio de su trabajo era como funcionaba la gravedad junto con la corporalidad de las personas y también como ese cuerpo iba en contra de ella, más aparte logró hacer crecer la danza americana de la técnica jazz.

Por otro lado, Helen Tamiris es un tema muy distinto, pero muy interesante para la transformación y el progreso de la danza, ya que su concepción de la ésta jamás fue el de imponer una técnica personal. Pensaba que el cuerpo de un verdadero bailarín no debía de preguntarse el cómo y por dónde moverse, y decía que darle instrucciones era limitarlo a posibilidades de creación y descubrimiento, sugiere que cada bailarín debe de encontrar su propio modo de expresión. Es aquí donde encontramos otro pensamiento fenomenológico, ya que Helen Tamaris guía su investigación y nuevos descubrimientos a la danza sin necesidad de preconcebir sensaciones o indicaciones para el cuerpo. Decidía habitar el momento y no solo quedarse con las ideas que le fueron dadas en base a su experiencia, sino también a ella misma pensando esas experiencias.

En la historia de la danza moderna se reconoce que la cumbre fue alcanzada por la bailarina Martha Graham, ya que construye una serie de leyes y reglas para el

movimiento al bailar, mismas en las que codifica su danza basándose en su experiencia de vida y sobre todo inspirando su técnica en las posturas y escuelas del yoga. La técnica Graham es una técnica que fue rigurosamente codificada como el ballet y que se volvió competente para formar cuerpos que demostraran fuerza y expresión. Su principio básico era “El ser expresa en la acción, por ello la danza descubre el espíritu del país donde surge”.

Sus ideas eran claras y sabía lo que quería expresar, pero para ello, era consiente que el cuerpo requería de un trabajo previo y que la danza y el movimiento no solo se podían inventar, sino que debía de ser sentidos; es por esto que centra toda su técnica en la respiración y la considera como fuente principal del sentir del cuerpo.

Sin duda Martha Graham, al igual que Isadora Duncan, tenían ese pensamiento fenomenológico parecido, debido a que Martha Graham mencionaba que el movimiento jamás miente y así como se aprende a bailar practicando, de la misma forma se aprende a vivir, por supuesto tomando las vivencias personales de cada persona.

Martha Graham tenía una conexión muy importante con el ser, el sentir el cuerpo y el alma para poder expresar, para poder hacer sentir a sus bailarines lo que ella quería decir y al mismo tiempo que ellos mismos pudieran danzar lo que su cuerpo deseaba. Ella mencionaba (1991): “El arte es eterno, porque revela el paisaje interior que es el alma de los hombres” (p. 9). No solo veía a la danza como un arte, sino que lo veía como la vida que todos tenemos, consideraba que la técnica sí era necesaria para crear y danzar, pero lo más importante era que la esencia de cada una de las personas que bailaran pudiera conectar con su ser interior y que esa conexión los impulsara a seguir moviéndose.

En su libro *Memorias de Sangre* (1991), se mencionaba que era importante primero conectar con tu ser interior, eso que tu cuerpo te pedía desde adentro para poder sacarlo y expresarlo. Creía firmemente que el yoga, la practica budista y toda relación que el humano tenía con lo espiritual, ayudaba para que el bailarín pudiera sentir y expresar de manera honesta cada uno de sus movimientos. Y es por esto por lo que resulta tan importante que no solo los bailarines, sino que cada persona pueda adherirse a esta conexión consigo mismo y poder expresar lo que el alma quiere; sin duda, al conectar

con nuestro cuerpo antes de bailar, haría las cosas más fieles y más puras en el arte de la danza.

“El impulso de teorizar acerca de la danza continua con una considerable resistencia. De acuerdo con tal visión, los escritos sobre danza deben de ser primordialmente descriptivos [...] En su visión una de las funciones de la danza es mantenerse firmemente enraizados en la tierra [...] La comunidad raramente disfruta de esta clase de debates intelectuales que avivan la discusión de las otras artes” (Copeland, Cohen, 1983 p. 8-9).

Tomando en cuenta los antecedentes que se tienen de la historia de la danza contemporánea, se puede abrir el pensamiento de que la ruptura de la danza clásica sucede debido a que los bailarines tienen siempre la necesidad de moverse desde una diferente intención, y no solo para transmitir lo que la obra u obras piden o indican, sino para comenzar a expresar lo que desde el sentir y la experiencia personal se comienza a explorar, como dice Sampedro Molinuevo y Botana (2010): “Yo danzo, luego existo” (p. 100), acercándose a saberes desde otros paradigmas, como las filosofías orientales, el zen, y el yoga como prácticas tendientes a mejora en el que el ser humano puede moverse con una intencionalidad desde su sentir del interior y la reconexión con el cuerpo.

Yoga

El yoga, por otro lado, surge del tantra, el cual no tiene reglas, ni límites, ni restricciones. Sus metas son espirituales y su objetivo diario es experimentar el éxtasis en todo lo que se vive, trascendiendo así a la conciencia. A diferencia del trantra, el yoga tiene como base el promover el encuentro de nuestro propio cuerpo, espíritu y mente, y que todos juntos busquen estar en un equilibrio perfecto, pero también muchas veces es utilizada como una manera de medicina tradicional. Según Montoya Arroyo y Araya Vargas (2007) “En lugares como los Valles del Indo y Saraswati, se han hallado sellos de piedra con figuras de posiciones *yóguísticas*” (p. 45). La palabra “yoga” proviene de los textos sagrados indoeuropeos y etimológicamente del verbo “*yuj*” que se refiere a concentrar

todo de nosotros, en la meditación, en poder recordar, saber unir, conectar y otorgar. No existe separación entre el yoga y el tantra, simplemente la que el practicante le quiera dar.

Lo que popularmente se conoce con el nombre del yoga es una parte muy pequeña y algunas veces errónea de todo lo que en realidad es, de todo aquello que abarca. La mayoría del tiempo lo ligamos con la idea de los ejercicios físicos y las posturas que popularmente son conocidas en Occidente, y aunque es verdad que la práctica de los *asanas* (las posturas) genera grandes beneficios en la salud, las personas que practiquen el yoga para quedarse en solo los ejercicios físicos, se queda en la puerta de un inmenso crecimiento y desarrollo personal.

El yoga, al igual que la danza, tiene varias técnicas o en este caso escuelas. Si comparamos la danza con el yoga, no se sabe con exactitud el año o siglo de sus orígenes.

Según las investigaciones del origen del yoga, éste es hallado en escrituras ancestrales que cuentan con más de 4000 años de antigüedad. Muchos autores se han preguntado acerca del nacimiento de esta práctica y sin embargo aún existen controversias sobre su origen y desarrollo. Raynaud (1969) expresa sobre el origen del Yoga: “Crear que el sistema Yoga es un método oriental es tan erróneo como decir que la filosofía es un descubrimiento griego”. Como decir que el movimiento nace solo cuando uno baila, o que el dialogo con alguien más solo puede existir con un lenguaje verbal

A partir del año de 1900 es que el yoga contemporáneo da inicio. Esto debido a que, en los últimos años en Occidente, especialmente en América, donde se han ido desarrollando más estilos y variantes, se da origen de las distintas escuelas conocidas actualmente, como lo son el *Vinyasana* Contemporáneo o moderno o el *Hatha* Yoga. Según nos dice Concepción Giménez y Olgún (2020): “En los años 1960, la filosofía del yoga se puso de moda gracias a estrellas del pop como los Beatles, y por *yoguis* carismáticos como Bagwan Ragneesh, Shrilá Prabhupada y Maharishi Mahesh Yogi” (p. 139) Algunos otros autores aseguran que la práctica del Yoga Moderno tiene origen con Aurobindo (1872-1950). Mirra Richard (1878 – 1973), una de sus seguidoras crea numerosos centros, escuelas e institutos de yoga y Swami Kavalayananda (1883 –

1966), quién fundó el Yoga Científico en 1924 y que le presta importancia a la educación física, estudiando esta práctica desde el método científico.

Estela Davila menciona en su libro *Yoga para dos* (2007): “El yoga es fuente de espiritualidad y de crecimiento interno” (p. 15). Y es que la práctica del yoga comienza a redituar efectos de gran beneficio tanto orgánicos como sistémicos. A la persona que realiza o practica yoga, se le conoce como yogui (para hombre) o *yogini* (para mujer), y se reserva principalmente para las personas que están un poco más avanzados e informadas en la técnica. Para que esto se pueda lograr es necesario seguir las 5 sendas principales que darán paso a un *yoga integral*, las cuales son:

1. El karma yoga, mejor conocido como el sendero de la acción: se caracteriza por el espíritu de servicio, de entrega y desapego. Al practicarlo, el trabajo deja de convertirse en una obligación y se convierte en un juego.
2. El bhakti yoga conocido como el sendero de la devoción: canaliza todo el potencial emocional de la persona, su principal objetivo es el alcanzar la experiencia y la comprensión de que *todos somos uno*. Es una experiencia amorosa y de devoción. Según la filosofía del yoga, menciona que en este paso se debe de sentir la devoción como una evolución personal y no como algo que fue aprendido o enseñado.
3. El gñana yoga, el sendero de la acción: se valora la experiencia personal y su lema es “no creas nada que no experimentes por ti mismo”.
4. La raja yoga, mejor conocido como el sendero de la introspección: que integra lo que la mente y la conciencia exploran en sus tres manifestaciones diferentes: consciente, inconsciente y superconsciente.
5. El hatha yoga, conocido como el sendero del equilibrio de las energías internas: en esta última se busca la disciplina de la fuerza interior y el equilibrio de las polaridades que hay en nosotros. En el hatha yoga se practican 8 pasos para alcanzar lo que se conoce como el estado del yoga: el *Yama*, las actitudes éticas, el *Niyama* que menciona la pureza física y mental, los *Asana* que se refieren a las posiciones físicas, *Pranayama* que trabajan la respiración, *Pratyahara*, lo sensorial, los *Dharanas* que se refiere a la concentración, *Dyana* a la meditación y *Samadhi* a la interiorización profunda.

Estela Dávila nos menciona en su libro “Yoga en pareja” (2007) que: “para el yogui el verdadero conocimiento viene a través de la meditación y para que esta se haga de una manera correcta es necesario adquirir un conocimiento profundo sobre nuestra existencia y es fundamental unir esto con el conocimiento intelectual e intuitivo” (p.11). Diferenciar la danza del yoga no es un trabajo difícil, ya que, aunque en ambas se utiliza el movimiento del cuerpo, en ambas se llega a utilizar música y en ambas la concentración y la conexión con nuestro ser interior es de suma importancia, los objetivos llegan a ser un poco distintos. Pero ¿qué es lo que hace que la danza y el yoga tengan una fuerte conexión entre ellas?

Existen dos tipos de ejercicios con el cuerpo, los aeróbicos y los anaeróbicos. Para ambos es necesario el movimiento, pero los dos buscan objetivos distintos.

En los ejercicios aeróbicos se emplea el movimiento continuo y dinámico, esto quiere decir que son ejercicios que requieren mayormente de la respiración para poder ser realizados. Un ejemplo de ejercicio aeróbico sería el correr o practicar natación. Davila, E. menciona (2007): “Para el yogui una respiración adecuada cumple dos funciones básicas: oxigenar el cuerpo de forma adecuada y controlar el prana (energía) [...] sin una respiración correcta y controlada es imposible acceder al yoga” (p. 19). Por otro lado, los ejercicios anaeróbicos son aquellos que requieren de movimientos pausados, pero que impliquen la fuerza. Es caracterizado por ser de alta intensidad, por requerir la repetición continua de los ejercicios y por ayudar a la elasticidad, flexibilidad y el fortalecimiento de las articulaciones. Un ejemplo de este ejercicio sería cargar pesas o de alguna actividad para tonificar músculo.

Si se juntan estos dos ejercicios y se fusionan, se logra una práctica que ayude a la formación del cuerpo de manera completa y la danza y el yoga son ejemplos perfectos de esta fusión, ya que en ambas es de suma importancia la respiración y el ser consciente de ésta. Y, por otro lado, está la fuerza que se ocupa para cargar nuestro propio peso o en algunas ocasiones cargar el peso de alguien o algo más. Como dice Concepción Giménez, Olguin y Almirón (2020): “La práctica de Yoga aporta beneficio al gran sistema circulatorio y beneficios para síntomas psicológicos asociados a cuadros

de enfermedades crónicas, como angustia, estrés e inestabilidad emocional” (p.40). Todo esto trabajado en conjunto y en sincronía.

Al abrir nuestro ser espiritual, mental y corporal no solo se está dando paso a un gran camino para el arte, sino también se logra que las creaciones y obras artísticas sean cada vez más honestas y fieles a lo que el ser humano siente o desea expresar. Se abre la posibilidad de que la conciencia del arte y, sobre todo de la danza, tenga mayor claridad y certeza; que no se pierda el interés por querer seguir indagando, arriesgando y abriendo la mente a nuevas posibilidades, y que en aspectos como la filosofía y sobre todo en la fenomenología se descubra un gran campo de nuevas ideas y percepciones que podrían aportar grandes descubrimientos para el bailarín o aquella persona que desee bailar, ya que, volviendo a lo mismo de un inicio, el ser no solo es cuerpo y no solo es mente, es ambas, juntas, unidas.

Aportes fenomenológicos sobre el cuerpo

Cabe mencionar que esta investigación sustentará sus estudios en las disciplinas de la danza, el yoga y la filosofía, tomando en cuenta el método fenomenológico y de caso. En cada una de estas disciplinas, la investigación se centrará sobre todo en el estudio del cuerpo, la relación que éste tiene con el movimiento en general y los beneficios que la danza y el yoga generan para él. Maxine Sheets (1966) consideraba que: “este campo es más bien un fenómeno [...] que se entrega a sí mismo a la conciencia [...] Es claro que la danza es una clase particular de fenómeno” (p.13). Pensando que para que puedan existir el yoga y la danza, se deben de reflexionar desde este método para que puedan ser lo que son.

El sujeto no solo es dueño de un cuerpo, el sujeto es su propio cuerpo y es esto por lo que en esta investigación se busca indagar, identificar y demostrar no solo los beneficios físicos (que comúnmente las personas piensan obtener de una práctica corporal como lo es la danza y el yoga), sino también todos los aportes de control de las emociones,

reconocimiento mental y descubrimiento de todo aquello que aún la danza tiene para ofrecer.

Encaminados a querer saber ¿Qué aportes se obtienen en la ejecución de la danza contemporánea y el yoga? Debemos establecer la relación que existe del cuerpo como un todo, de su sentido, su percepción y el cuidado de sí mismo, en la danza.

“(…) Los resultados que se han obtenido en el campo de la actividad física y el ejercicio, y el impacto que tiene sobre la salud de los seres humanos, revelan una serie de beneficios, que brinda el llevar a cabo con regularidad la práctica de alguna de estas actividades, los mismos van desde mejoras en el estado y funcionamiento físico, hasta ser un medio para combatir problemas como el estrés, ansiedad y otros problemas psicológicos” (Montoya, Araya, Salazar, 2007, p. 44).

Sabiendo que el cuerpo humano se define como una estructura física y orgánica que es conformada por diferentes sistemas, pensamos que para que pueda existir una comunicación y/o relación entre uno y otro cuerpo, o incluso la relación con el mismo, es necesario la interacción y la dinámica de éste. Husserl decía (2009): “Toda persona debe su vida y su posibilidad de ser a su propio organismo [...] yo y cuerpo son los mismo” (p. 150) No hay mejor persona que conozca el cuerpo que nosotros mismos. Aquello que no solo está en el exterior sino en el interior.

En esta investigación se selecciona como medio de indagación la fenomenología estudiada por Edmund Husserl (1859 – 1938), ya que sus estudios principalmente se dedican a la reflexionar de lo que el carácter universal significa y junto con ello la conexión que ésta tiene con el movimiento del cuerpo humano y sus razones de ser, piensa el papel del cuerpo humano en el mundo, en sus movimientos y el ritmo. El cuerpo existe, es parte del yo y se mueve conmigo mediante mis ideas y lo que mi mente va mecanizando en el proceso, pero ¿qué es aquello en lo que es correcto creer o lo que en realidad existe y es?

La fenomenología se puede definir como un nuevo método descriptivo que hizo su aparición en la filosofía a principios de siglo XX, Husserl propone que, a través

de la reflexión, se puede descubrir aquello invariable que está presente en las vivencias del ser humano (esencias) (Soto, Vargas Celis, 2016, p. 43).

Edmund Husserl admite que la conciencia del ser humano está gobernada por aquellas realidades precisas y nombra a esto como la intencionalidad de la atención, Cuando la persona asimila el mundo como lo vive a partir de sus experiencias Husserl lo nombra como actitud natural, con la actitud espontánea compara lo que el sujeto piensa cuando da por hecho las verdades y el mundo mismo, sin pensar en lo cultural, en la existencia subjetiva o de nuestra propia impresión corporal. Teniendo en cuenta esta idea acerca de la fenomenología, se puede mencionar que mayormente el pensamiento de la danza también está atribuido de la filosofía de la actitud natural. Es con esta idea que partimos desde el punto de vista que cada cuerpo es distinto, y la relación o la interacción que éste tenga con el mundo también lo será, dependiendo por completo del contexto en general que cada persona tenga al momento de hacer o crear danza. Husserl propone “la vuelta a las cosas mismas”, poniendo entre paréntesis los prejuicios con los que comprendemos las cosas para lograr lo que denomina una *actitud trascendental*. La definición de esta actitud trascendental es que es una forma de estar en la vida en donde nuestra experiencia se justifica como un relato o un acontecimiento, y la subjetividad de ésta como el sentido del mundo. Para llegar a esa mencionada actitud trascendental se es necesario comenzar por algo denominado *epojé*. Según Ortiz Rous, (2021): “La *epojé* es un concepto que trata del momento en que uno empieza a hacer filosofía. Son momentos en que nos detenemos y observamos”. Aquellos momentos en que ponemos pausa a nuestra actividad cotidiana y nos dedicamos a reflexionar sobre la conciencia y el sentido de ésta. Y como dice Sanjuán Cuellar, (2016): “Actitud trascendental: que es lo que hace posible que el ser humano tenga experiencias diversas sobre el mundo y que ellas tengan un valor relativo” (p.43). Tomando en cuenta la actitud trascendental para esta investigación, se trata de generar aquella *epojé* en la investigación de la danza, toda esa información necesaria para poder comprender y hacer crecer el universo de posibilidades que se puede obtener de ella.

“Para Heidegger, a partir de la fenomenología se logra captar aquello estable o permanente desde lo cambiante en el mundo. Esto no se logra a partir de preguntas sin sentido, sino a través de escuchar la expresión de las vivencias que no se muestran a simple vista y que se deben descubrir” (Soto, Vargas Celis, 2016, p. 47).

Martin Heidegger (1889 – 1976), quien fue un filósofo y discípulo de Husserl, mantenía la teoría de que el hombre es un ente privilegiado al que se le debe de interrogar por el ser, ya que decía que solo a él “le va” su propio ser, es decir, mantiene una propia relación de reconocimiento con él. La manera en la que se caracteriza el ser de cada persona corresponde al “ser-ahí” lo cual define al “ser-ahí” como “ser-en-el-mundo”. Pensemos esto de una manera dirigida hacia la danza. Cuando comenzamos a movernos, muchas veces no pensamos en el mecanismo de movimiento que nuestro cuerpo va a generar para poder hacer aquella actividad deseada, lo hacemos de manera inconsciente, pero sí teniendo una meta o un objetivo para cumplir el cual nos llevó a comenzar dicho mecanismo de movimiento, pero ¿qué pasa cuando aquel movimiento que se comienza a mecanizar es para llevar a dicho cuerpo a bailar? Sanjuán Cuellar (2016) menciona en su tesis: “Desde el marco fenomenológico, son los sujetos los principales actores de los conceptos, dado que hablan en torno a las relaciones que establecen intencionalmente en ellos” (p. 13). Muchas veces el cuerpo requiere de un estímulo que dirija lo dirija a sentir y comenzar a moverse de una manera rítmica o sincronizada, pero dependerá de cada persona, su propio ser y su reconocimiento de él mismo que lo llevarán a que la mecanización sea diferente a la de los demás seres y no necesariamente el mismo estímulo es el que generará movimiento para cada uno.

A diferencia de este mecanismo sin necesidad de pensarlo, se toma en cuenta que para un bailarín profesional no solo podrá existir un estímulo que lo haga bailar, ya que, en ese caso, cualquiera podría ser bailarín profesional, y es aquí donde se es necesario que aparte de que el ser mismo baile bajo sus propios ideales y contextos, también escuche a su ser interior y mueva de manera consciente su cuerpo para poder transmitir algo con sentido. Y basándonos en este caso, el yoga sería el mejor amigo del bailarín para poder lograr cierto cometido.

El filósofo Lester Embree (1938 – 2017) mencionaba, que la fenomenología era el estudio de un objeto, pero no del objeto para describirlo o argumentarlo, sino de cómo se visualiza a ese objeto desde distintos modos o enfoques, y también como es que este objeto se puede encontrar en sus distintas formas.

San Martín (2003): “El cambio de enfoque conlleva ignorar una capa, un nivel, o interrumpir una actividad” (p. 25), y en el caso de la danza y el yoga este es un ejemplo perfecto que cada persona debería de tomar en cuenta, debido a que si abrimos nuestra percepción de las cosas, y no solo de las cosas, sino de nuestro propio cuerpo-mente, podremos abrir horizontes y perspectivas muchísimo más grandes de las que conocíamos o creíamos conocer.

Al tomar en cuenta la idea de la fenomenología y la relación que esta tiene con la danza, pensamos que es demasiado importante, debido a que la fenomenología intenta tomar la idea de la vida de todos en su totalidad, a lo que está inmediatamente presente en la conciencia, sin prejuicios, sin preconcepciones y a la vida estética y determinante en cualquier otro sentido. Entonces es así como la danza va ligada, ya que el cuerpo al momento de *moverse*, lo hace con un ritmo, una sensación e incluso un estilo perteneciente a la *conciencia intencional* de cada persona.

"El cuerpo se percibe como presencia física y experiencia motriz, sensorial, anatómica y fisiológica, limitada en tiempo y espacio al ciclo de la vida y la muerte, sujeta a los cambios propios de la vida, a procesos de salud-enfermedad y deterioro, susceptible de mejorar, dentro de ciertos límites, con técnicas y procedimientos, pero también como manifestación, como expresión del sí mismo, de diversos procesos propios del sí mismo" (Montoya, Araya Vargas, Salazar, 2007, p. 42).

La fenomenología puede ejercerse en cualquier campo de estudio, como análisis reflexivo, siempre y cuando esté como principal elemento el sujeto en primera persona y la manera en la que se relaciona con los demás. La fenomenología utiliza el análisis reflexivo como un método, y este método es el que se pretende utilizar en esta investigación, debido a que, en cierto modo, tiene una relación con la percepción de los otros y cómo se puede estar en contacto con ellos, cómo se puede tomar la idea de los demás y hacerla parte de uno, ya que la fenomenología es exclusivamente del mundo

social y cultural. Nos dice Davila (2007): “Las ideas son comunitarias, no personales” (p. 13). La habilidad de realizar el análisis reflexivo nos ayuda a ser más conscientes de nuestra manera de obrar de modo más eficiente y responsable. Según Vargas Guillén (2018): “El análisis reflexivo es un método. Comienza por cada uno que decide describir su constitución de sentido. Incluso se puede ver como una técnica” (p. 241). Para la fenomenología se es necesario el analizar y mostrar, no argumentar. Y es que la reflexión no sólo nos da acceso a los procesos propios y personales, también nos hace conscientes de los procesos de otros, en cómo la otra persona encuentra y observa las cosas. La vida humana no solo se queda en mirar, sino en sentir afectivamente, valorar, estimar. Es por esto por lo que la mente viene con el cuerpo y en la reflexión es percibido desde dentro y fuera. Analizando esto, se llega a pensar que, englobando cualquier tema, se es necesario el practicar, el experimentar o el sentir las cosas de una manera personal, ya que no solo las cosas que se ven son lo correcto, y en la danza no solo el ejecutar hace que el movimiento sea honesto. En este sentido, para ejecutar (cualquier actividad o acción) se es necesario el sentir y analizar primero, ser agentes en primera persona del sentido.

La comunidad de sentido está compuesta por los sujetos que participan en ella. No obstante, cada quién de los intervinientes conserva su carácter de primera persona. Es una posición indelegable. Desde luego, prima la comunicación y se abre la posibilidad del diálogo. Cuanto más implicado el sujeto, más se logra una sintonía y un despliegue de su punto de vista mediante el análisis reflexivo (Vargas Guillén, 2018, p. 241).

El filósofo Paul Valery (1871 – 1945) sostenía: “la danza es un arte que se deriva de la vida misma, ya que menciona que no es más que la acción del conjunto del cuerpo humano” (p.49). Así como lo menciona Paloma San Juan en su tesis “De la corporalidad de la fenomenología al concepto de danza” el movimiento consciente ya es o será considerado danza y que casualidad que todo ser vivo crea en su ciclo de vida un movimiento consiente. Curiosamente respecto a este tema, Paul Valery menciona que ningún animal parece advertir o realizar algo que sea inútil, ya que a una acción

pertenece una reacción y nuestros movimientos al danzar o practicar yoga deberían o deben de pertenecer y ser fieles a esta definición.

Paloma Sanjuán (2016) dice que: “La relación de la fenomenología con la danza puede ayudar a vislumbrar un camino que apenas se está construyendo” (p. 8). Husserl menciona la importancia de la conciencia intencional, desde el sentido universal que concierne a lo corporal: su movimiento, su ritmo y su manera de transformarse. “Como principio fenomenológico se menciona que ningún movimiento corporal se repite, ninguna experiencia es enteramente igual a la otra” (p. 33) y a partir de esta idea es que se pretende generar un análisis reflexivo respecto a cómo la práctica del yoga y la danza tienen que ir de la mano, cómo es que esto no solo ayudaría a los bailarines para crear su propio análisis, su propia percepción de su *yo* interno y su propia transformación, sino también a cualquier persona que, al ver y explorar su cuerpo desde distintas perspectivas, permita ampliar su conocimiento de su propio ser.

San Martín (2003): “Relacionar la fenomenología husserliana con la idea de la danza como la ruptura de la cotidianidad, permite sostener la intuición de su universalidad sin la necesidad de considerar que todo lo que hay en el mundo es danza” (p. 86). Ciertamente todo movimiento no necesariamente sucede con el objetivo de querer danzar, pero la danza, sin importar la técnica, el ritmo o la secuencia, sucede de manera universal para cualquier persona que decide generarla.

Recordando que Isadora Duncan tomaba como principio fundamental la búsqueda de la unidad entre la danza y la ley de la vida, comparamos esta con los principios fundamentales de la fenomenología, los cuales son la intuición: que es aquello por lo que nos atenemos a lo dado, a ese contenido esencial que ya está determinado en la vida, la ausencia de presupuestos: en la que se plantea que al comenzar con una investigación, el sujeto debe de dejar a un lado toda aquella idea que ya fue pensada o preconcebida y dejar que todo aquello que se vaya captando se vuelva necesario prescindir de cualquier supuesto, la conciencia: que está dada de manera singular, que es eterna y que es un constante pensar de manera intencional a la evidencia de las cosas, la reducción fenomenológica: busca que todo conocimiento tenga

fundamentación y claridad de todo conocimiento, es por esto que se vuelve necesario el hallar un método que permita buscar y encontrar una evidencia absoluta y para poder llegar a la “desconexión” se es necesaria la convicción de que el mundo existe por la creencia de esa actitud natural que se nos menciona. La reducción eidética es aquella a la que Husserl designa como “ciencia de esencias” o “ciencia pura”, donde su meta es el identificar las estructuras esenciales *a priori* (por lo que precede) que se convierte en todo eso que nuestra conciencia manifiesta por sí sola. La intencionalidad: que parte de la conciencia y de los momentos o vivencias de cada persona y por último la constitución: que es el punto principal de la fenomenología, en donde se resalta la esencia de las cosas, y para ésta es necesario verificar el origen de su significación y su descripción, lo que se refiere a que lo que está en nuestra mente y lo que ésta genera es debido a nuestra experiencia en el mundo, pero también en nosotros mismos pensándolas.

Todos aquellos principios nos dan como resultado una técnica de movimiento y una técnica de vida como lo es la danza, porque nuestra intuición nos hace bailar a nuestro propio ritmo, porque a lo que nuestro cuerpo – mente les fue dado a lo largo de nuestra vida nos hará generar un movimiento dependiendo del aquí y del ahora, porque para que el movimiento se vuelva danza es necesario tener clara nuestra consciencia y porque es necesario conectar con el inicio o el origen que nos hace pensar que nuestra manera de bailar tiene un sentido y es y podrá ser siempre una manera de comunicación con los demás y sobre todo con nosotros mismos.

2. IDENTIFICACIÓN DE LOS APORTES DEL YOGA EN LA EJECUCIÓN, CREACIÓN, DOCENCIA E INVESTIGACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA DANZA CONTEMPORÁNEA, DESDE UNA MIRADA FENOMENOLÓGICA DESDE UNA REFLEXIÓN PERSONAL CRÍTICA.

“Desde el primer momento, yo no he hecho sino bailar mi vida” (Cfr. Isadora Duncan 1995: 275).

Al principio de la carrera creía que el termino danza contemporánea tenía una definición exacta o precisa, no lo entendía de manera completa y muchas veces al momento de querer definir a las demás personas lo que estaba estudiando o lo que el termino danza contemporánea era exactamente, se volvía algo que me costaba mucho trabajo, ya que ni yo sabía con exactitud la respuesta. En ningún momento de la carrera, en alguna materia, alguna clase o algún docente me mencionó lo que la danza contemporánea era en realidad y yendo a la forma más sencilla de poder indagar en su significado, internet solo mencionaba que era una clase de técnica que se centraba principalmente en la expresión de los y sentimientos y emociones que había en cada una de las personas que deseaban comunicar algo por medio de movimientos corporales, pero ¿no es esto lo que la mayoría, sino es que todas las técnicas de danza intentan?

A decir verdad, cuando comencé a practicar esta técnica jamás me pregunté cuál era su definición o la base de su creación, simplemente pensaba que era un baile que había surgido con mayor libertad comparándolo con la técnica de ballet o que era una mezcla de todas las técnicas de baile y que de ellas surgía esta técnica. Evidentemente mi pensamiento se fue modificando mediante avanzaba mi preparación profesional, pero no

de la manera correcta. Sabía que sí era una técnica de baile, ya que tenía un método, un sentido y un proceso para poder lograrla.

Para mí, hasta el día de hoy, la danza contemporánea sigue sin tener una definición, pero puedo decir que si me preguntan qué significado tiene la danza contemporánea en mi vida, diré que es un número infinito de cosas, que es la que me ayuda a comunicar las cosas que no puedo decir de manera oral, que es aquel movimiento que a partir de una técnica comunica mis sentimientos y emociones, que aporta a mi cuerpo la sensación de conexión con mi ser interior.

Sobre la ejecución dancística

En la vida de cualquier bailarín se descubre el gusto por la danza de dos formas, ya sea viendo danza o haciendo danza, usualmente esta última sucede por imitación o por simple estímulo del cuerpo que llega a ser provocado por algo o alguien. Dice Bover (2009): “El cuerpo no es producto de sensaciones, sino que se halla coordinado con las sensaciones” (p. 27). Generalmente el bailarín no solo se queda con la percepción y el gusto por verla o de solo ser un espectador más, sino que decide llevar a su propio cuerpo a intentar generar aquellos movimientos que lo impulsan a bailar.

Según la Real Academia Española (RAE) describe al bailarín como la persona que baila, ejercita o ejecuta el arte de bailar. A diferencia de un bailarín profesional con esta definición se encuentran demasiados puntos de por medio, ya que, si el bailar se convirtiera en un movimiento rítmico, pero sin un sentido, una meta, una técnica, una disciplina, una constancia o un propósito, cualquier mecanismo de movimiento con el cuerpo podría ser considerado baile y, por lo tanto, cualquiera podría ser un bailarín. Sin embargo, no se plantea este último punto como algo negativo, sino como la posibilidad y la afirmación de que cada cuerpo puede encontrar en la danza un acercamiento con su conciencia de movimiento y de la mano con ésta, hallar un acercamiento con su ser interior.

Paul Valery (2016) mencionaba que: “la danza es un arte que se deriva de la vida misma, pues no es más que la acción del conjunto del cuerpo humano” (p. 46), basándonos en este punto, sostenemos la idea de que todo ser humano desde que nace tiene presente la acción de bailar y que la danza formará parte de su vida por alguna u otra razón. Esto es debido a que, como se había mencionado en los antecedentes de esta investigación, la danza tiene origen desde la prehistoria, como Didi-Huberman (2008) indica: “No hay pueblo sin danza, ni danza sin pueblo” (p. 13), antes de que existiera el lenguaje verbal, los seres humanos se comunicaban por medio del movimiento, la gestualidad y los símbolos que sus propios cuerpos iban creando y relacionando con cada objeto o significado de ciertas cosas. Sin embargo, la danza también era utilizada como medio de alabanza, rito o ceremonia, debido a que el mismo ser humano trató de darle un significado o propósito a aquel movimiento que no solo generaba un traslado de su mismo cuerpo, sino también una interacción con otros y en su misma actividad un goce o éxtasis al momento de hacerlo. Como Haskel (1971) dice: “Algo dentro de cada uno nos hace querer bailar” (p. 7). No necesariamente una técnica o un estilo de baile específico, sino algo que nos hace tener ese ritmo dentro de nosotros que nos motiva a querer llevar a nuestro cuerpo a aquellas zonas en las que en nuestra vida cotidiana no pasa comúnmente.

Cada persona se desarrolla y crece en un ambiente distinto a todos los demás, basamos nuestras creencias, cultura y nuestros gustos dependiendo en el lugar donde crecemos, en el contexto en el que nos encontremos y en la sociedad con la que convivimos. Dice Sanjuán Cuellar (2016): “No hay bailarín sin cuerpo, sin gestos, sin movimiento, sin ritmo, sin cultura” (p. 87). Para hablar de danza se necesita hablar de muchas danzas en conjunto, ya que, al igual que nosotros, la danza también se transforma, cambia, evoluciona y avanza dependiendo de la cultura y la sociedad en la que se encuentre. Muchas veces comenzamos guiando a nuestro cuerpo a las técnicas de danza más cercanas de la sociedad con la que convivimos día con día, el cuerpo comienza a mecanizarse dependiendo de los simbolismos que ya conoce o muchas veces imitando lo que suele ver o le resulta más familiar para encaminarlo a ciertas posibilidades, pero es aquí donde la persona que decide tomar a la danza como una materia, una disciplina

o algo más allá que una simple actividad o ejercicio recreativo, toma la decisión de no solo dejar que el cuerpo (su propio cuerpo) baile en base a su esencia y percepción, sino también entrenándolo con el sentido que cada técnica de cada tipo de danza tiene para preparar al cuerpo.

El llevar al cuerpo a entrenar o dirigirlo a ejecutar una cierta técnica, deporte, arte o simplemente una nueva actividad es enseñarlo desde cero para que pueda cumplir con dicho propósito. El cuerpo actuará siempre de una manera empírica, pero juntando el trabajo con el cuerpo y la mente, éste desaprenderá para volver a aprender, esto con la finalidad de cumplir las reglas que marca dicha actividad, recreación o ejercicio. Una vez más Sanjuán Cuellar (2016) nos dice: “El movimiento del cuerpo humano es lo que también permite a la conciencia de cada sujeto desarrollarse de forma particular” (p. 54). Guiando este concepto hacia la danza debemos de tomar en cuenta varios procesos por el que el ser que decide practicarla debe de pasar. Inicialmente el ser que determina el dedicarse profesionalmente a la danza toma en cuenta que el trabajo no solo será corporal, también se sumará a éste el trabajo de la propiocepción, la musicalidad, la disciplina, el régimen alimenticio, la coordinación, el balance, pero sobre todo el trabajo de reconocimiento con su propio yo, para poder guiar a su cuerpo y mente a las infinitas y distintas posibilidades que hay la danza nos concede. Sanjuán Cuellar (2016): “La danza es exploración, estudio, análisis, perfeccionamiento, transformación y tecnificación de aquello que nos acompaña a diario: el gesto” (p. 65). Todo sucede en cadena, todo debe de tener un proceso. Hacer danza no solo depende de mover el cuerpo, debe de haber todo un trabajo detrás, un método que sea lógico para que esta suceda, experimentar, fallar y acertar. Para la danza se necesita interpretar, se necesita crear, se necesita expresar, para que la danza exista se debe de investigar, indagar y analizar.

Como bailarín se puede aprender de todas las técnicas posibles, esto dependiendo meramente del gusto, objetivo o ideología de cada uno. Como dice Bover (2009): “Es un sistema de signos y significados. Es un lenguaje en sí mismo” (p. 23). Muchas o la mayoría de las veces, aquella persona que se dedica a bailar, obtiene un favoritismo o decide

entrenarse especialmente en una técnica específica que sea de su mayor agrado, esto sin olvidar que muchas de estas técnicas fueron creadas en base a algunas otras. Cuando el bailarín decide que su camino en la danza es el de mostrar lo que puede hacer, transmitir y comunicar con su cuerpo, se dice que llega al grado de convertirse en intérprete.

Para que un bailarín comience a bailar debe de tener una idea, un propósito o algo que lo motive a hacer dichos movimientos. Usualmente relacionamos a la danza con el arte de la música, ya que ésta suele marcar el ritmo, la melodía y la sensación que genera en el cuerpo el deseo de bailar, y aunque muchas veces el bailarín o la persona que danza puede hacer o generar que su cuerpo baile sin la música, dentro de cada cuerpo existirá un compás, pauta o cuentas desde el interior que marquen el ritmo de su propio baile. Hans George (1991): “Lo que está vivo lleva en sí mismo el impulso del movimiento, del auto movimiento y el cambio” (p. 31). De igual forma, este arte en conjunto no es lo único que motiva al bailarín a generar movimiento consciente, usualmente la persona que comienza a mover su cuerpo lo hará para expresar algo, para dar a conocer esos *movimientos del alma* que ya se habían mencionado anteriormente, comunicar, manifestar y sobre todo que ese movimiento generará en el bailarín una satisfacción de que su cuerpo tratará de no solo ser algo superficial o simplemente algo para exhibir o lucir, sino que todo aquel movimiento que genere o produzca, venga desde el interior de su ser, de su mente, su físico y su alma.

Intérprete o ejecutante es aquella persona que, a partir de sus emociones e ideas a través de sus obras o trabajos o proyectos, da a conocerlas o las transmite a algún público (ya sea específico, general o en base a algún concepto). Ser interprete es como dialogar con los espectadores o el público presente, no siendo de manera oral totalmente sino a través de lo corporal y su movimiento.

La formación del bailarín como intérprete en la licenciatura en arte danzario ha sido particular. Creo que a medida que uno avanza en esta licenciatura, va comenzando a conocer y a sentir su propio cuerpo. A partir de ahí los docentes o las personas que

acompañan al estudiante a lo largo de su formación profesional muestran el camino de la danza de manera que nos hacen trabajar con nuestros sentimientos, con nuestra percepción de nuestro cuerpo y el cuerpo de nuestros compañeros o de los demás bailarines, con el fin de lograr que antes de comunicar o de presentarnos en una obra frente a un público, poder asimilar y sentir lo que en verdad queremos expresar en el escenario.

La licenciatura se centra primordialmente en hacernos pensar y preguntarnos lo que queremos hacer y porqué lo queremos hacer, siempre remarcando que para poder pararnos en un escenario y presentar nuestro trabajo debíamos estar conscientes de lo que queríamos expresar, que esa idea debía de sentirse parte de nosotros y que si no era honesta o que si ese sentimiento no era fiel a nuestras emociones no nos podríamos creer nuestro propio papel, y si nosotros no lo creíamos el espectador menos lo haría. La fórmula correcta para el intérprete es escuchar lo que sentimos en el interior antes de actuar o de mostrar en el exterior.

En la licenciatura de arte danzario con línea en danza contemporánea principalmente, antes de adentrarse a cada una de las técnicas dancísticas que se proporciona en el plan de estudios, se debe de pasar por la técnica de pilates y de yoga, esto con la intención de irse acostumbrando al entrenamiento corporal adecuado y para que (como alumnos recién ingresados a la carrera) se comience a generar una conciencia de la corporalidad sumando la conciencia mental. Se propone que, al momento de adentrarse en la escuela del yoga, se pueda preparar al yo (cuerpo – mente) a las demás técnicas de danza.

Los docentes en la licenciatura desde un inicio les inculcan a los estudiantes que la técnica no solo es lo que está escrito, lo que está establecido o lo que solo está planteado como instrucción para poder ejecutarla de manera correcta, sino que se debe de tomar en cuenta que cada cuerpo es diferente y que por el mero hecho de que somos distintos, se debe de expresar cosas distintas aun ejecutando el mismo trabajo coreográfico. Valery (2016): “Ese cuerpo que baila parece ignorar a los demás, se escucha a sí mismo y nada más que a sí mismo” (p. 48). La anatomía y la complexión de cada bailarín no

solo se volvieron motivo para expresar cosas distintas, sino también las ideas, pensamientos y sentimientos de cada estudiante, esto volvería a la danza distinta, ya que cada uno tenía o debía de expresarse a su manera.

El cómo se percibe el bailarín en el escenario y sobre todo como profesional en la danza, hará la diferencia de su presencia al momento de bailar. La preparación del reconocimiento completo de nuestro yo de manera consciente será la necesaria para poder lograr mejores interpretaciones.

A lo largo de la carrera se adentra al bailarín no solo a las materias prácticas, en aquellas actividades que generen movimiento corporal o que preparen al cuerpo para danzar, sino que también se imparten las materias teóricas que ayudan a crear conciencia de que la danza requiere muchísimas cosas más que solo el mover el cuerpo. En los 4 años de duración se imparten materias desde música, historia del arte y didáctica, hasta semiótica, filosofía y análisis de investigación. Esto con el propósito de sustentar las bases de aprendizaje del intérprete y que todo lo aprendido sume a sus creaciones y movimientos.

Cuando se habla de la historia de la danza se parte desde su origen, como lo son la prehistoria, la edad media y el renacimiento. Nos adentran en todo aquello que tuvo que pasar para que la danza sea lo que es ahora y nos hablan de que bailarines como Jean Baptiste Coquelin (1622 – 1673), Luis XIV (1643 – 1715) y Jean George Noverre (1727 -1810) nos dieron la posibilidad de que el ballet haya sido creado y resguardado durante todos estos siglos.

Del ballet a cómo la danza fue evolucionando, nos encaminamos a las danzas contemporáneas, a esas que restablecieron la técnica y la composición de los pasos con el propósito de llevar a la danza a nuevos horizontes, a dejar que el cuerpo sea libre y no limitarlo a esas cosas que estaban predeterminadas, utilizando sus propios métodos e ideologías, se comienzan a manifestar y hacer evidentes las emociones y sentimientos del ser humano y el vestuario queda como un elemento extra para que el cuerpo pueda

mostrar lo que realmente puede hacer bailando. Precursores como Loie Fuller (1862 – 1928), Ruth Saint – Denis (1879 – 1968) e Isadora Duncan (1877 – 1927) crean instituciones para el desarrollo de la danza como necesidad expresiva y una reacción crítica al ballet clásico. Con todo esto la danza toma un nuevo camino, no solo yendo hacia una o dos técnicas, sino a creaciones de técnicas como del jazz, hip-hop, danzas polinesias, bailes de salón, entre muchas otras.

Adentrándonos en la danza contemporánea debemos mencionar a artistas como Martha Graham (1894 – 1991), que crea su propia técnica basándose en utilizar el gesto natural como punto de partida para expresar impulsos, deseos y reacciones, parte de la respiración y atiende temas de su época como la guerra, la injusticia y el sufrimiento.

Pina Bausch (1940 – 2009), crea un estilo vanguardista en la danza con temas de distintos elementos como el teatro y la diversidad cultural. También tomando en cuenta a Guillermina Bravo (1920 – 2013), bailarina mexicana que crea la compañía de danza moderna y contemporánea y se dedica a la investigación de la danza de manera profunda, con el fin de seguir encaminando al bailarín mexicano a nuevos horizontes y nuevas posibilidades.

Todos estos bailarines entre miles más nos dan una idea de todo lo que tuvo que pasar para que los bailarines en preparación o estudiantes de la licenciatura puedan entrenar a su cuerpo en el baile, que se pueda conocer las distintas técnicas ya estudiadas y listas para que el bailarín las explore y ejecute de una manera correcta y sobre todo que las vivan desde su propia experiencia y sirvan para mejorar o crear nuevas obras coreográficas, eso quedándonos desde lo clásico, todo lo histórico que podemos estudiar y lo que se vivió en cierta época, pero ahora, abarcando el tema en el que los bailarines de nuestra época han evolucionado, cómo actúan desde el contexto en el que nosotros mismos vivimos y cómo estos han puesto en práctica que el entender lo que su cuerpo quiere transmitir es lo que les ayuda a generar obras dancísticas honestas que llaman la atención del espectador y que cuentan una historia con la que nos sentimos identificados; entre estos bailarines puedo resaltar el trabajo de Francisco Córdova, intérprete,

coreógrafo, pedagogo y director de la compañía Physical Momentum que trata de combinar la danza contemporánea con la técnica acrobática, lo cual, para sus obras, ha generado un gran auge y lo ha llevado a la necesidad de estar creando su propia técnica dancística. En sus creaciones busca retratar las cosas como son, las experiencias más honestas; ya sean reales o crudas, y todo esto lo hace a través de los movimientos que el mismo cuerpo va generando al momento de pensarlas. Él menciona (2018): “Intento mostrar las experiencias que en apariencia son más oscuras, pero mi propuesta parte de la estética [...] Se trata de uno de los sellos que me identifican: buscar lo bello en lo trágico, en lo amargo, en lo más crudo [...] que si la interpretación del bailarín está mezclada y retratada con sus propias vivencias siempre será más conveniente”. Esto resalta que el conocimiento de la persona respecto a sus sentimientos y emociones vividas en el pasado le darán una mayor sensibilidad y detalle único a las obras que él interprete. Bover (2009): “El cuerpo debe de hacerse transparente para exaltar su ausencia de vínculos, de ataduras a la materia” (p. 18). El trabajo de un bailarín debe de no solo ser honesto para los demás, sino también para su propio cuerpo, aquello que el cuerpo le pide a la conciencia, sin necesidad de que haya una historia, un contexto o una sugestión de por medio.

Por otro lado, está el bailarín, coreógrafo y autor de nuevas obras de danza contemporánea Diego Vega, el cual crea su compañía Nohbrods, en donde utiliza como herramientas las artes visuales y el video danza para poder crear nuevas obras coreográficas. Diego Vega (2021) nos dice: “Conforme fui creciendo durante estos cinco años como coreógrafo e investigador del cuerpo, el movimiento y la creación, descubrí que algunos de los conceptos que funcionan como un eje central de mi trabajo son el origen y la tradición”. Lo que ha representado para mí Diego Vega no solo es que es un bailarín mexicano al igual que Francisco Córdova, sino también que trabaja con la danza contemporánea de una forma en la que desea experimentar con el cuerpo a través de su pasado, las vivencias que ha tenido para que eso dé pauta a crear sus coreografías, que cuando muestra su trabajo se llega a sentir que se puede tener esa conexión con el bailarín porque transmite algo nostálgico o ya vivido y algo con lo que uno se siente identificado.

Y por último puedo mencionar a uno de mis bailarines favoritos el cual es Ohad Naharin (1952), coreógrafo y creador de su propia técnica llamada Gaga. En cada una de sus obras se puede sentir la pasión con la que los bailarines desarrollan su movimiento, la técnica y los pasos nuevos en la danza contemporánea hacen que cada una de sus obras creen sensaciones nunca vividas. Ohad Naharin para el día internacional de la danza en el 2018 mencionaba que la danza se trata de estar presentes. La danza se debe de saber escuchar, se deben de percibir todas las sensaciones en ella y que esto dará paso a que pueda convertirse en el motor de aquellos sentimientos, formas y diferente tipo de contenidos, pero que sin importar qué, siempre recordemos de dónde venimos.

“La danza puede ser sublime, incluso si está lejos de ser perfecta. Tenemos que resistir el pensamiento conservador y convencional que tiene sus raíces en gran parte de la educación y la capacitación en danza, y dejar de lado las viejas ideas para obtener ideas nuevas y mejores” (Ohad, 2018).

Entre estos tres bailarines de la danza contemporánea actual podemos resaltar que todos ellos tienen cosas en común, que es trabajar con su experiencia vívida, y todo aquello que sintieron desde lo profundo, sacarlo a la luz por medio del baile. Ciertamente no puedo asegurar si los tres o alguno de ellos haya utilizado como método la técnica del yoga para sentir su conexión cuerpo – mente de manera más consciente, pero si puedo asegurar que sus recuerdos y sentimientos plantados en su mente fueron los mismo que impulsaron a su cuerpo a dialogar de manera inteligente, única y honesta con el público. El que hayan abierto su mentalidad a escucharse a ellos mismos desde su interior, ya forma parte de una práctica común en el yoga.

Sabemos de manera lógica que el bailarín se expresa con el cuerpo, que su herramienta principal es su físico y puede que no un cuerpo total, sino que el cuerpo con el que trabaja puede llegar a estar dividido en sus obras. Por ejemplo, un bailarín puede hacer una obra dancística en donde solo mueva sus manos o su cabeza o sus pies, pero aun así esto sigue siendo cuerpo. A pesar de esto, lo más increíble es que no existiría ese movimiento corporal y físico sin el movimiento mental, de todas aquellas ideas que pasan antes de mecanizar y que las emociones y los sentimientos estarán ligadas a éstas. Si la danza

engloba todo esto y queremos volvernos profesionales en el tema, debemos comenzar a entender que al cuerpo no solo lo entrena lo tangible, no solo la fuerza, el balance, la agilidad o en algunos casos el talento son los que le darán al cuerpo ese aspecto de profesionalismo y que podrá sacar aquellos pasos coreográficos difíciles o de destreza.

Al cuerpo lo mueve la mente, y si la mente no está bien no le dará las indicaciones necesarias al cuerpo para que éste actúe de la mejor manera. Bover (2009): “El interior del cuerpo no se ve, lo que se muestra del cuerpo es la imagen. El resto está sustraído a la mirada” (p. 20). Por esta razón debemos de aprender a atender lo que nos pide la mente, lo que nos comunica el interior, lo que quiere decir para poder sacarlo al exterior de la mejor manera posible.

Todo eso que sucede con la memoria muscular, con el trabajo de reconocimiento, de sensaciones y de balance con el pensamiento y las acciones, son aquellas cosas que irán de la mano con el movimiento corporal. Para poder entrenar al cuerpo, primero se debe de atender a la mente, y para que la mente pueda dar las indicaciones correctas al cuerpo, ésta debe de saber cómo responder cuando se lo pida, para esto siempre se trata de buscar el máximo, tanto de movimiento como de pensamiento, llevando a nuestro yo a descubrir todo lo que sucede a su alrededor y a dentro de él. Ya que nuestro cuerpo es distinto a los demás no podemos basar o hacer nuestra practica con las acciones de los otros, esto nos llevaría a cosas diferentes y no serían los mismos procesos para todos.

Atender a nuestro yo con las preguntas de ¿Por qué? y ¿Para qué? nos sirve para conocer y reconocer todas las posibilidades que tenemos como bailarines, saber que aun terminando la carrera y teniendo un título en mano, todos los días aprendemos algo nuevo que nuestro ser interior nos quiere comunicar y que nuestro cuerpo atenderá si seguimos escuchando atentamente sus necesidades. Hans George (1991): “Lo que está vivo lleva en sí mismo el impulso de movimiento, el auto movimiento” (p. 31)

Sobre la creación coreográfica

Sobre la coreografía y en qué consiste la función del coreógrafo. Desde la definición que puedo dar como bailarina profesional de lo que es una coreografía sería una serie de movimientos que a menudo está organizado con el fin de dar a conocer algún tema o que tiene un propósito, utilizando los movimientos de alguna técnica de baile que a la vez pueden llegar a ser rítmicos o arrítmicos, que tiene un principio y un fin y que va dirigida a un público en específico. Así mismo el papel del coreógrafo es crear dicha obra o secuencia de pasos y dirigirla para que el grupo de trabajo, que en este caso serían los bailarines o intérpretes, puedan ejecutarla.

Desde el inicio hasta el final de la carrera el tema de las coreografías o el trabajo para ser coreógrafa era para mí un miedo inmenso, ya que muchas veces no me sentía capaz de poder hacer un montaje coreográfico, sentía que mis ideas no eran muy claras o que no sabía cómo acomodarlas para que pudieran tener una estructura dancística. Sentía que dichos pasos, fueran recreados por mi o no, eran muy complicados u otras veces muy básicos para que el público pudiera impresionarse de ellos. Cuando trataba de colocar los pasos para la obra pensaba que tal vez no serían lo bastante impresionantes, que los movimientos técnicos serían muy repetitivos o sin sentido y que al momento de expresarles mis ideas a los intérpretes que trabajarían en mi obra pensarían que carecerían de expresividad e intensidad.

A lo largo de la carrera nunca me considere una buena coreógrafa o la mejor para poder aportar ideas a las obras que las materias nos pedían, pero presiento que era más por mi preocupación de asombrar a los demás que de poner todos mis conocimientos adquiridos en la danza para hacer algo honesto y con sentido. Pensaba que entre más asombrosos, atrevidos o arriesgados los pasos la coreografía sería mejor, cuando la realidad era otra.

Así como desde el inicio de la licenciatura nos trataban de adentrar en el mundo del intérprete haciendo trabajos de este tipo, de igual forma nos tocaban hacer las creaciones coreográficas para ciertos eventos durante el ciclo escolar en donde

nuestra creatividad y trabajo como coreógrafo se ponía a prueba. Como dice Valery (2016): “La creación artística no es tanto una creación de obras, como la creación de una necesidad de obras” (p. 47). Usualmente para estos eventos siempre había un tema en específico en el cual debíamos de trabajar y comúnmente nunca importaba el número de integrantes que participaba en la obra. Para poder crear una coreografía primero que nada se debe definir con peras y manzanas, palito y bolitas, ¿de qué va a tratar? ¿en qué se va a centrar? Y ¿cuál va a ser el propósito de su creación?

Un arquitecto no comienza a construir sin saber si será un edificio, un hospital o un aeropuerto. Un arquitecto no comienza a construir sin material y un arquitecto no comienza a dirigir la obra sin saber cuántas personas tendrá para poder crearla. Según Batien van der Meer (2016): “El proceso creativo es, en sí mismo, un proceso creativo, una obra de arte, una danza” (p. 45). De la misma forma trabajará un coreógrafo, ya que primero debe de planear, de organizar las cosas tanto en su cabeza, llevarlas a un papel, experimentarlas y ver si la obra en su totalidad va a funcionar o va a ser un edificio que se desmoronará o caerá a pedazos

En la carrera pude tratar temas de este tipo, relacionarme con ellos e incluso llegar a tomar el papel de coreógrafo, pero desde mi percepción todo fue un poco superficial, sentía que no se nos ponía a prueba del todo, que esperaban demasiado de nuestras creaciones cuando no nos habían dado las bases necesarias para sentar nuestras ideas, que debíamos primero escucharnos a nosotros mismos y después tener todo ese proceso que lleva el dirigir un proyecto. Sanjuán Cuellar (2016): “Mientras el que baila ilustra, el público recibe su ilustración; y mientras que el coreógrafo ilustra cómo es el movimiento más adecuado, el bailarín interpreta las ideas del primero” (p. 28). Al contrario de todo esto, pensábamos que para que nuestras creaciones lucieran de las demás debíamos de poner pasos con mucha dificultad técnica, con mucha acrobacia o que se mostraran cosas fuera de lo común (y no con esto quiero decir que las cosas fuera de lo común o lo cotidiano son algo malo, al contrario, creo que hay tantos temas que no tocamos o de los que no se hablan que debemos empezar a tratar como artistas, para que todas esas cosas tengan voz y perspectiva), cuando

en realidad, lo primero que debíamos de plantearnos era que la obra tuviera un significado, un propósito y una intención realmente importante para que uno como coreógrafo pudiera transmitir a sus bailarines y al cuerpo de trabajo lo necesario para que estos pudieran hacer lo mismo hacia el público que irá dirigido.

Otro error muy común era el querer hablar de tantas cosas o sacar demasiados temas en las presentaciones que terminábamos refiriéndonos a nada. Creíamos que temas con muchos subtemas de por medio o temas realmente complejos podíamos recrearlos en piezas de danza que tenían una duración de 5 minutos máximo, y al final terminaba siendo tanta información visual, e incluso auditiva para el público que no llegaba a entender por completo la obra o procesaba solo una parte.

Los bailarines de danza contemporánea somos reconocidos o estamos estereotipados por llegar a ser muy metafóricos en nuestras creaciones y siempre buscar el piso para movernos, y aunque creo poder tener una idea de por qué comenzamos con esta tradición, no entiendo porque seguimos repitiendo ciclos y ciclos de las mismas creaciones.

Bailarines como Ruth Saint Denis e Isadora Duncan llevaron al cuerpo a lugares donde tal vez no estaba bien visto pasar. En el ballet o la danza clásica todo siempre era muy recto, salir del piso o crecer con las zapatillas de punta se convertía en algo esencial y cómo fue que las cosas cambiaron cuando llevamos nuestro cuerpo a explorar movimientos acompañados del piso, que se llegó a sentir una libertad inmensa, un goce que jamás se había visualizado o experimentado en el mundo de la danza. Como menciona Sanjuán Cuellar: “Las danzas y los bailes son siempre contextuales, pues se refieren a la manera en que las culturas interpretan al cuerpo, su movimiento, su relación con el espacio y el tiempo en el que se desarrolla” (p. 59). Bailar para comunicar un sentir, un pensar, una emoción.

Los temas de las obras de Martha Graham eran revolucionarios, desde su necesidad de manifestar el contexto en el que vivía, las cosas por las que pasaba su país y

también de tratar de crear su propio estilo que dejara a un lado la técnica del ballet europeo, la intención radicaba en que sus creaciones reflejaran la vida cotidiana, que se alejaran de la fantasía y el romanticismo que estaba tan marcado en la danza clásica y quería hacer al espectador consciente que los bailarines también podían pensar y preocuparse por lo que sucedía en la vida real. Carolina de P (2007): “Si en el ballet clásico uno de los propósitos básicos era ocultar el esfuerzo, ella lo hacía visible porque es parte de la vida”. Pero a partir de esto, ¿qué tan personal se toma el bailarín contemporáneo que en cada obra, presentación o creación coreográfica se debe de sufrir?

Al final, creo que se pueden hablar de todos los temas que uno deseé en una pieza dancística, pero como coreógrafos se debe de tener las herramientas y los conocimientos indicados para lograr que la pieza no caiga, que esa pieza que se va a ir construyendo como edificio tenga todo para sostenerse fuertemente y que cualquier persona o público que esté o se encuentre presenta en ella se encuentre cómoda y entienda el motivo de su creación.

En la carrera de danza contemporánea, casi al finalizarla, se imparte una materia u optativa llamada “Laboratorio coreográfico” en donde se nos proporcionan algunos datos y herramientas para hacer que nuestras creaciones cumplan con lo que quieren decir sin encaminarnos a perder el significado de nuestra obra. Se nos explica la importancia de cada lugar en el espacio, el peso que tiene el bailarín si se coloca en un frente, un extremo o al centro del escenario. Se nos habla de la semiótica del cuerpo, que cada cosa cuenta y sobre todo se comienzan a identificar todos aquellos errores que comenzamos a tener cuando somos primerizos en crear obras dancísticas. Esto, aunque sirve de mucho, creo que es esencial sea impartido desde que se inicia la carrera, ya que como su nombre lo indica, es un laboratorio, y para esto se es necesario el dejar al alumno el experimentar, cometer errores y ayudarlo a corregirlos, para que las próximas veces vaya mejorando hasta llegar a ser grandes coreógrafos.

Aparte de todos los bailarines mencionados en esta investigación, también he de mencionar lo importante que fue para mí conocer y aprender sobre el trabajo del bailarín y coreógrafo José Limón, ya que como montaje de graduación tuve la gran fortuna de poder presentar una de sus creaciones en el teatro de la ciudad de Querétaro, Rosalío Solano.

José Limón fue un elemento clave para la historia de la danza contemporánea, ya que sus creaciones coreográficas, su virtuosismo como bailarín y su técnica aún vigente hicieron que, al igual que los demás bailarines de la historia, revolucionara la forma de ver a la danza. José Limón a pesar de que basó su técnica con coreografías y secuencias la técnica creada por Martha Graham o Isadora Duncan, logra transmitirnos algo completamente nuevo, logra difundir los matices de su cultura latinoamericana y toca temas que en su contexto fueron de suma importancia. Como se menciona en la tesis de Sanjuán Cuellar (2016): “El sujeto no puede construir experiencias e ideas acerca del mundo sin la presencia de otros sujetos y de objetos con los que desarrolla vida comunitaria y humana” (p. 58). En su técnica, José Limón enfatiza los puntos de la suspensión y sucesión en donde menciona que el movimiento no debe de tener un punto final, sino que cada uno debe de ser un punto de partida para el otro. Al igual que la técnica Graham la respiración y el movimiento con el torso es de suma importancia, ya que aumenta el flujo orgánico y los movimientos creados con el torso aumentan las posibilidades de expresar las emociones humanas.

He de confesar que tanto la técnica Graham como la Limón son técnicas de suma dificultad, pero cada uno de sus movimientos me hicieron sentir lo que ninguna otra técnica había logrado hacerme sentir. Ese flujo, ese despertar del ser y esa sensación de conectar con el baile es algo que se agradece muchísimo, y el poder interpretar una de las obras de José Limón me hizo darme cuenta lo que es un verdadero trabajo coreográfico, ese empeño, esa planeación y sobre todo ese entusiasmo que pertenece a la obra se mira tanto bailándola como viéndola. Valery (2016): “Para todo gran artista, una obra jamás termina” (p. 50). Y es que el papel fundamental del

coreógrafo es saber lo que quiere expresar con su obra y por qué razón lo quiere expresar, ya que con esa conciencia de trabajo le podrá transmitir a sus bailarines los pasos correctos para lograr que ellos no solo sean bailarines de la obra, sino que también ellos sean creadores y piezas indispensables de lo que la obra en sí es.

Si a mí me importa tanto el tema del que quiero hablar en mi obra, debo de ser consiente el por qué les importará a las demás personas. Hacer parte al público al final es lo que le dará ese sentido de ser, ya que no existen obras coreográficas reconocidas sin un público que las reconozca.

Con coreógrafos actuales, así como se mencionó a Diego Vega, también tomaré de referente a Mauricio Rico, actor, bailarín y coreógrafo que forma parte de la creación de NOHBORDS, un proyecto de danza contemporánea y arte visual creado en la Ciudad de México, en donde se busca la experimentación de nuevas posibilidades de arte y de movimientos corporales que lleven a la danza a nuevos caminos a través de la integración de ideas y sensaciones.

En una entrevista, Mauricio Rico menciona (2017): “de todas las cosas que suceden en la vida él las transforma en danza, pero recalca que esa danza es la danza de verdad, aquella danza que no solo se queda en el virtuosismo técnico, sino que traspase el punto técnico y que se pueda apropiarse el movimiento para poder manifestar emociones, sentimientos y cualidades del ser humano”. Todo esto llega a tener un fuerte parecido con cualquier pensamiento de los bailarines contemporáneos revolucionarios que se han mencionado anteriormente y también muy parecido a lo que la filosofía que el yoga menciona respecto a las emociones, sentimientos y cualidades del ser humano.

[Sobre la docencia de la danza](#)

Docente es aquella persona que dedica su vida a la enseñanza, que sin importar el tema que enseñe aporte conocimiento en la otra o en las otras personas de manera que estas puedan apoyarse de aquello que les fue enseñado. La única diferencia que

se tiene con un docente en danza es que el tema que enseñe será meramente de la danza.

El docente es aquel que le dará al alumno las herramientas e instrumentos necesarios para poder enfrentar la problemática que se le plantee dependiendo el tema a tratar, será solo un guía y no se deberá de interponer en los procesos de cada persona, ya que cada uno aprende a su nivel y a su tiempo.

Así como en la licenciatura se tienen materias prácticas que sin duda son esenciales para el bailarín en proceso, también están las teóricas, aquellas que no solo nos aportan el reconocimiento de nuestro cuerpo si no las herramientas históricas, musicales, didactas, semióticas entre muchas otras que nos completan como bailarines profesionales.

Para comenzar la formación como docentes de danza se nos implementan materias como la didáctica y metodología de la enseñanza, en donde comenzamos a entender no solo cómo es que debemos de enseñar, sino a entender la manera de nuestro propio aprendizaje.

Primero que nada, se comienza con la historia, aquellas escuelas pedagógicas que existen y sus diferentes metodologías. Después de la historia nos dirigimos a las herramientas, aquellas que pueden ser utilizadas no solo para nuestro aprendizaje como bailarines en proceso de profesionalismo, sino también las herramientas que podemos utilizar como docentes. Torres, Maldonado y Girón Padilla (2019): “La didáctica está constituida por la metodología abordada mediante una serie de procedimientos, técnicas y demás recursos, por medio de los cuales se da el proceso de la enseñanza – aprendizaje” (p. 11). Al momento de enseñar hay distintos estilos de aprendizaje y a la par se le suman los elementos didácticos que ayudan a identificar y hacer menos difícil el proceso de enseñanza - aprendizaje. En el Manual de estilos de aprendizaje del 2004, se mencionan algunas estrategias de enseñanza como lo son el pensamiento visual, la fantasía, el aprendizaje multisensorial, entre

otras; y en el libro de Didáctica General del 2009 se nos proporcionan los elementos didácticos, los cuales son el objetivo, los contenidos de la materia, el material, los diferentes tipos de métodos y técnicas y el medio. Este último sin lugar a dudas debe de ser uno de los más importantes, ya que menciona que se debe de tomar en cuenta la localización, lo económico, lo cultural y lo social. Y es que sin duda el maestro no puede comenzar a ver los contenidos, los objetivos o ir contemplando el material didáctico sin haber estudiado primero el medio en el que el alumno comenzará su proceso de enseñanza – aprendizaje. “El y la docente deben, a través de los métodos y técnicas hacer que los y las estudiantes sean partícipes, artífices y protagonistas de su propio aprendizaje; que vivan lo que están haciendo” (p. 17)

Pero ¿a qué quiero llegar con todo esto?

Para poder enseñar es necesario primero conocernos a nosotros mismos, saber cuáles son nuestras formas de aprendizaje, las herramientas pedagógicas que nos funcionan como bailarines, saber reconocer nuestras emociones ya que son un punto clave para que nuestro aprendizaje avance y crezca, y después de eso saber identificar y conocer al alumno al que se le enseñará ya que no todos aprenderán de la misma manera. Saber que hay distintos caminos para llegar a un mismo objetivo y no hay mejor camino para escuchar e intentar aprender de nuestras emociones que el de la meditación. Y es que a la meditación podemos acceder todos, desde los más grandes hasta los más pequeños. La meditación no requiere de un espacio fijo, de materiales para lograrla o de un estatus económico. En la meditación se conectan nuestra respiración con nuestro pensamiento, se busca la calma y la serenidad para poder conectar con nuestro ser interior, para abrir la escucha de lo que sentimos, de lo que está pasando dentro de nosotros y todo lo que nos ocurre tanto física como mentalmente. Pienso que no hay mejor herramienta para saber lo que pasa dentro de nosotros que abriendo nuestro razonamiento a lo que sentimos, que después de percibirlo nos encaramos y trabajamos con el propósito de conocernos, de llenarnos de paz y de ser mejores personas tanto para nosotros mismos como para nuestros alumnos.

Un verdadero maestro es el que habla con sabiduría desde el contexto en el que vive su alumno, el que no humilla, el que aconseja, el que se convierte en un guía más que en un rival. El maestro impulsa, mientras que el profesor proporciona y no le importa si el alumno comprendió o no el tema.

Para poder entender al alumno debemos de abrirnos a escuchar sus preocupaciones, sus dudas, de entender sus miedos y sus retos. Para ayudarlos no solo debemos de proporcionarles lo que nosotros conocemos, sino hacer que ellos experimenten al igual que nosotros. Que aprendan a sentir, que aprendan a luchar sus propias batallas. Entender que nosotros podemos dar las herramientas, pero resolver el problema por ellos los estará limitando no solo a resolverlos de la mejor manera, sino de aprender a lidiar con sus emociones, sentimiento y percepción de su ser interior.

Según la filosofía de María Montessori, (1870 – 1952) quien fue conocida por su filosofía de la educación y sus escritos sobre la pedagogía científica en donde mencionaba que todo tipo de inteligencia y estilos de aprendizaje son o deben de ser protegido. Los temas deben de enlazarse y no se enseñarse de forma aislada, los niños deben de ser libres de trabajar y desenvolverse a su propio ritmo con los materiales que ellos mismos elijan, ya sea solos o relacionándose con las demás personas.

“El niño, guiado por un maestro interior, trabaja infatigablemente, con alegría, para construirse a sí mismo. Los educadores solo podemos ayudar” – María Montessori.

En la licenciatura de Arte Danzario de la UAQ, centran mucho la importancia de enseñar sobre todas las bases de la didáctica y la metodología de la enseñanza, ya que vivimos en un presente donde la mayoría de los bailarines profesionales nos terminamos dedicando a la docencia, pero, aunque nuestros caminos vayan por otros áreas como las de intérprete, coreógrafo o investigador, siempre será necesario el tener presente las herramientas básicas para conocer sobre nuestras estrategias de aprendizaje y sobre todo las de los demás. Dice Bover (2009): “El sujeto reconoce su

subjetividad en las palabras, en el discurso, nombra a su cuerpo con el poder fundador de la palabra” (p. 35). Cuando no solo lo pensamos, sino que lo llevamos a la práctica, pero sobre todo a poder expresarlo con nuestras palabras, es ahí cuando todo toma sentido, que aquello toma el poder y la fuerza para que pueda seguir existiendo y que mejor que todo esté relacionado con nuestro cuerpo y su sentir.

Pongamos de ejemplo las tres áreas dejando a un lado las de la docencia.

En el caso del intérprete, la importancia de conocer sobre la didáctica es desde el nivel personal. Aquellos módulos, herramientas y técnicas que le pueden ayudar al momento de trabajar con distintos coreógrafos, maestros o incluso compañeros de trabajo que manejen distintas técnicas de enseñanza.

El intérprete debe de conocer cuáles son sus fortalezas, sus debilidades y sus áreas de oportunidad. Si su percepción de las cosas es mejor de manera visual, auditiva o kinestésica para poder lograr las metas, objetivos o pasos que requiera. Sumado a esto, el intérprete debe de saber trabajar con sus emociones, no solo para recrear papeles o roles de personaje, sino porque el bailarín suele trabajar bajo muchas presiones. Suele ser común que si al bailarín no le sale algún paso o movimiento tienda a ser muy exigente consigo mismo. Los bailarines usualmente se comparan con los demás para saber si está haciendo bien o mal las cosas y desde todos estos puntos deben de saber conocer y reconocer que los procesos son distintos para todos, que no hay una sola persona igual y que el conocimiento se dará de distinta manera para todos. Es aquí donde entramos al estudio fenomenológico.

La fenomenología halla sus distintos fundamentos en la manera en la que se interpretan y asimilan los fenómenos, desde el estado subjetivo del ser. Desde este punto no solo relacionamos lo que el intérprete, bailarín o estudiante puede hacer con la fenomenología, sino también lo que conlleva el practicar yoga y esta misma relacionarla con el arte de la danza.

“Para Heidegger el hombre está "situado" de manera dinámica, en el modo del poder ser, no tiene esencia sino existencia, tiene el poder ser, proyectar qué va a hacer con su ser, su existir, lo que se pone en juego son las posibilidades individuales, es el ser ahí” (Mendieta, Ramírez, Fuerte, 2015, p. 456).

Ahora analicemos el área del coreógrafo. El coreógrafo no solo monta piezas dancísticas, sino que también enseña. Sanjuán Cuellar (2016): “Todo conocimiento inicia con la experiencia” (p. 29). Le muestra al bailarín los caminos que debe de tomar para poder ejecutar de manera correcta lo pasos que el mismo solicita. Debe de saber percibir al bailarín como una persona que no solo danza y actúa, sino que también siente y está llena de emociones.

El coreógrafo sabe que el bailarín conoce su trabajo, sabe que es un profesional en su área y que los pasos que él solicite podrá realizarlos, pero la cosa se complicará cuando el coreógrafo le pida al intérprete que exprese lo que el coreógrafo ya visualizó en su mente. Para que el coreógrafo comunique con palabras lo que ya está creado en sus ideas debe de tener las herramientas necesarias para poderse las transmitir de la mejor manera posible a sus bailarines.

Junto con la enseñanza de la pedagogía y la didáctica viene un tema fundamental para cualquier maestro; el material didáctico. Menciona Morales Muñoz (2012): “El material didáctico es usado para favorecer el desarrollo en las habilidades de los alumnos [...] promueve la estimulación de los sentidos y de la imaginación, dando paso al aprendizaje significativo” (p. 9). Y es que no solo hablo de los objetos que nos son útiles al momento de practicar danza, como lo son la barra de ballet, las ligas, las zapatillas, tapetes, colchonetas, etc. Sino que nos ayudan como docentes a poder transmitir de mejor manera lo que queremos decir. Recordando que el alumno tiene distintas capacidades de aprendizaje (visual, auditiva o kinestésica), en la danza se le debe de proporcionar de diferentes maneras para que el tema quede claro.

Cuando un coreógrafo tiene claras sus ideas, sabe la manera de dirigirse con su equipo de trabajo, desde el músico, el diseñador de vestuario, escenario, luces, hasta con el mismo bailarín. Pero partiendo de la idea de que no todos somos iguales y que

la información entra de distinta manera en cada persona, el coreógrafo puede acudir desde medios audiovisuales, películas, diapositivas, videos o proyecciones, hasta métodos kinestésicos como maquetas, exploración del cuerpo, improvisaciones y por supuesto el yoga. Y el yoga no solo como actividad física ni como meditación para llegar a una sanación, sino como el método que ayudará a que el coreógrafo pueda conectar con su equipo y que ese equipo logre tener una conexión profunda con lo que el mismo coreógrafo quiera transmitir.

Por último, nos iremos con el área del investigador, que, aunque no hemos llegado al capítulo en donde analizamos paso por paso sus características e importancia en el arte de la danza, sí podemos mencionar que con todas las herramientas de la pedagogía se podrán realizar miles y millones de nuevas investigaciones para poder hacer a la danza una actividad, disciplina y expresión más accesible con el resto del mundo.

Todas estas tres áreas suman por completo todo lo que el docente trata de lograr con el alumno de danza, ya que, sin saber a dónde irá el camino de cada uno de ellos, es su deber encaminarlos a descubrir por si solos lo que desean que el arte de la danza tiene preparado para ellos y no hay nada mejor que hacerles saber que, aunque uno está ahí como maestro, ellos mismos son los que deben de saber reconocer lo que quieren, aceptar lo que sienten y ser su mejor compañía durante el proceso.

“Para Heidegger la descripción en la fenomenología *exige* "colocarse en el encuentro con las cosas mismas" y ese encuentro se centra fundamentalmente en comprender e interpretar. Así pues, desde un enfoque abiertamente ontológico introduce el concepto *Dasein*, término de origen alemán que contiene las palabras *ahí (da)* y *ser (sein)*, significando *existencia*. Es decir, *Ser ahí o ser-en-el-mundo*” (Gilardi, 2013, p. 137).

Lo interesante en este punto es el que en la licenciatura nos enseña a ser docentes, es que mientras podemos visualizar lo que los mismo docentes nos enseñan en las clases, nos damos cuenta de la forma en la que preparan los temas, la forma en la que atienden nuestras problemáticas y la forma en la que nos guían a encontrar

nuestro propio camino y es así como nosotros mismos no solo nos preparamos para un día serlo o hacer su mismo trabajo, sino que nosotros mismos elegimos qué tomar o qué quitar de lo que pensamos que nos conviene o no para ser unos excelentes bailarines en todo el sentido de la palabra.

Todo evoluciona y la manera de educar y ser educado también. En épocas pasadas la educación se basaba en rezos y cánticos. En otras en memoria, trabajos de campo, gimnasia o trabajos militares. Los maestros eran rígidos y los castigos corporales se consideraban cotidianos e incluso necesarios. Bover (2009): “Las palabras para tener sentido deben tomar cuerpo” (p. 26). En la danza los profesores llegaban a ser demasiado estrictos, perfeccionistas y de la misma forma que los educaban a ellos, educaban a sus alumnos, pero hoy en día todo ha cambiado. Desde las nuevas metodologías de la enseñanza como las de Piaget (1896 – 1980) o las de María Montessori, la forma en la que los docentes han aprendido a cambiar su técnica ha sido necesaria para que el mundo, desde su contexto actual, pueda cambiar.

Cuando somos alumnos creemos que toda la verdad y el conocimiento están en las manos de las personas que nos enseñan, de aquellas personas que están por arriba de nosotros, y muy pocos son los que se cuestionan si es verdad lo que nos dictan los libros o los docentes, si es verdad todo aquello que supuestamente todos asumimos porque alguien una vez lo dijo. Solo muy pocos ponen en práctica lo que se estipula para poder corroborar si es cierto lo que se nos está enseñando. Pero en la danza es imposible no verificarlo. Como bailarines debemos de estar en una constante exploración, ya que todo sucede con nuestro cuerpo, y no hay mejor manera de comprobar algo que con nosotros mismos.

[Sobre la investigación de la danza](#)

Para mí la investigación es el procedimiento de reflexión y de crítica, de averiguación para nuevos conocimientos y de diferentes temas que existen a nuestro alrededor. La investigación para mí es la forma en la que se descubre o se reconoce de manera

personal o para la sociedad temas que no están descubiertos por completo o cosas que necesitan el aumento de conocimiento. La investigación para mi es aquello que requiere de un procedimiento, que necesita de una planeación para poder ir descubriendo punto por punto las cualidades de su objetivo y que ese mismo tenga un fin.

En la licenciatura de arte danzario introducen la materia de seminario de investigación en los últimos dos semestres de la carrera. Sin embargo, no es que no se haya puesto en práctica la investigación en los primeros años o que en las demás materias no esté relacionado el tema de la investigación, pero se le llega a dar mayor importancia a este tema cuando se ha desarrollado un conocimiento base sobre la danza y que, como bailarines casi profesionales, se le puede dar un sentido más importante a el entendimiento sobre esta área.

Así como mencionaba en el capítulo anterior, todo evoluciona o debe evolucionar y la danza no es algo que quede atrás. Valery (2016): “La danza no tiene con qué terminar, cesa como cesa un sueño que podría continuar indefinidamente. Es una especie de vida interior” (p. 49). Como bailarines profesionales y fuertes representantes de la danza debemos de ser conscientes que así cómo nosotros evolucionamos, la danza evoluciona con nosotros, que es nuestro deber de seguirla explorando, de experimentarla, pero sobre todo ser analíticos, precisos y seguir llenando a la danza de mucho amor y de sabiduría. “Aquellos que tienen el privilegio de saber, tienen la obligación de actuar” (Albert Einstein).

Muchas veces, la mayoría de las personas, no solo tomando en cuenta a los bailarines, pensamos que la danza no es un tema que necesite ser estudiado. Como menciona Bover (2009): “Estas reflexiones acerca del cuerpo se inician con la construcción de la subjetividad [...] Las subjetividades se construyen con los saberes y discursos de cada época histórica” (p. 24). Cuando uno responde que la danza fue lo que estudió como carrera, la mayoría de las personas llegan a pensar si en verdad eso se estudia o se les hace hasta ilógico pensar que alguien puede vivir de eso.

Pensamos que la danza simplemente se queda en el movimiento del cuerpo, y no recordamos que para que haya existido danza, técnicas u obras dancísticas, todo tuvo que tener una prueba y error, un método para llegar a cada una de las conclusiones que ha sucedido hasta la fecha de la danza, y que al igual que cualquier ciencia o materia, se tuvo que romper con ciertos términos, revolucionar y seguir con sus estudios para su mejora, su innovación y para un mayor alcance en la actualidad.

Los máximos exponentes de la danza no solo se despertaron un día y decidieron qué mover, cómo moverlo y de qué manera volverlo un éxito. Los mejores bailarines son los mejores porque dedicaron su vida a estudiar el movimiento del cuerpo, a estudiar e investigar qué era lo mejor para poder avanzar, qué era lo mejor para los bailarines y qué era lo mejor para el espectador. Bover (2009): “Si el cuerpo es una pluralidad de significaciones, todo conocimiento del cuerpo es un desconocimiento, el de su pluralidad” (p. 24). Los mejores bailarines escribían, experimentaban, pero sobre todo demostraban sus resultados para hacerlos verídicos y tangibles. A esto no solo le sumemos a los bailarines que han investigado sobre la danza, sino también a las personas que, aunque no hayan sido bailarines profesionales o en su vida hayan tomado una clase de danza, analizaban las creaciones coreográficas o los sucesos de la danza como algo divino, como algo que era necesario para la vida.

Paul Valery (1871 – 1945) quien fue un poeta y filósofo francés, escribió hermosas palabras sobre la danza en su texto de la Filosofía de la danza, que, como un espectador y no como un bailarín profesional, baso todo su escrito en la bailarina de flamenco: Antonia Mercè y Luque (1890 – 1936), quien es mejor conocida como La Argentina, y es que el verla en escena le hizo cuestionarse y cuestionarnos a nosotros como sus lectores sobre lo que en realidad es la danza. Valery sabe usar las palabras correctas y sin tener que conocer todos los aspectos, técnicas o disciplinas que engloba a un bailarín, nos hace emocionarnos con todo lo que comienza a descubrir de lo que el significado de la danza es.

Imaginemos tan solo lo impactante que pudo ser el texto de Paul Valery, que ha sido estudiado desde entonces, y en esta investigación no paro de mencionarlo. Sanjuán Cuellar (2016): “Ver danzar es poner a danzar: ninguna parte predefinida en la repartición de los lugares entre aquel que mira y analizaría y aquel que danza” (p. 71). Como investigador de danza puedo decir que Valery nos regala un mundo de elementos que pueden ser estudiados por los nuevos bailarines contemporáneos, pero, sobre todo, creo que lo que logra decirnos no son solo palabras para entenderlas, procesarlas y desecharlas, sino que creo firmemente que el filósofo francés nos regala leyes que deben de permanecer intactas para el arte de la danza.

Otro ejemplo de investigadores de la danza que no necesariamente tuvieron que llegar a ser bailarines profesionales es el de Paloma San Juan Cuellar, en quién baso mayormente mi investigación debido a su tesis “De la corporalidad en la fenomenología de Husserl al concepto de danza” del 2016. En donde no solo busca una explicación de la definición correcta que debería de tener la danza, sino que la relaciona con el aspecto filosófico de la fenomenología y aporta a la danza una nueva forma de ser visualizada y sobre todo de ser estudiada. Sanjuán Cuellar (2016): “La danza es pensamiento, la danza es universal” (p. 30). Los bailarines de hoy en día tememos tanto a escribir lo que sentimos acerca de lo que sabemos y conocemos acerca de la danza, porque tenemos miedo a fallar, a que lo que pensamos, hacemos o decimos no sea lo suficientemente interesante, que sea capaz de cambiar nuestra percepción actual de todo lo que engloba a la danza. Menciona Copeland y Cohen (1983): “El principal propósito de la danza es la comunicación de experiencias emocionales – percepciones intuitivas, verdades elusivas – las cuales no pueden ser comunicadas en términos razonados o reducidos al mero estado de hechos” (p. 22). Cuando la realidad es que el plan es ese, cambiar nuestra percepción de la danza, pero no porque lo actual sea incorrecto o algo que se deba cambiar, sino algo que debe evolucionar.

Cada que un bailarín reinventa, crea e investiga, le está dando a los demás bailarines y no solo a las personas relacionadas con la danza, una muestra más amplia y con

mayor sentido de todo lo que el arte de la danza hace por el mundo entero. Sanjuán Cuellar (2016): “La danza crea nuevos gestos, otras formas de estar en el mundo, otras maneras de ser cuerpo” (p. 75). Es ahí donde la danza se convierte en universal.

Cuando en la carrera se comienza a introducir al bailarín en preparación en este mundo de la investigación, les ayuda no solo como alumnos que deben de cumplir con una tarea para terminar el proceso de titulación, sino como seres humanos que danzan y tienen mucho por decir y mucho por seguir aprendiendo.

Los mayores ejemplos que pude tener como investigadores de danza, dejando a un lado a Doris Humphrey, Rudolf von Laban (1879 – 1958) o a José Limón, que bien, no siendo sus textos meramente una investigación puntual y que más que investigaciones, fueron exploraciones y pautas que comenzaron marcando una diferencia en la danza contemporánea, si creo que para poder reconocer algo y hablar sobre un tema de la manera que ellos lo hicieron con la danza tuvieron que experimentar, hacer la prueba y error, demostrar y ser coherentes con lo que decían y a lo que se referían. Bover (2009) menciona: “El cuerpo es al mismo tiempo unidad de acción y pensamiento” (p. 29). Sus textos tenían bases, sustentos y sobre todo pruebas de que lo que pensaban y hacían tenía un sentido, algunos hasta un método científico y es por esto por lo que considero a sus investigaciones una razón más para poder seguir escribiendo, pensando, analizando y experimentando desde otras áreas con la danza.

Pero dejando a un lado todo esto, pienso que los ejemplos que puedo dar, los más cercanos a mí y los que puedo decir que sus investigaciones tuvieron un proceso y una acreditación académica, serían mis maestros de la licenciatura. Desde la Dra. Ana Cristina Medellín Gómez y la Dra. Atzimba Elena Navarro Mosqueda. Todas ellas cultivaron en mí las ganas de querer seguir indagando, de querer escribir sobre lo que mis investigaciones podían aportar a la danza. Fueron ellas quienes me hicieron conocer un mundo de la danza distinto a como yo lo conocía, pensando que la danza no se podía investigar o incluso estudiar de manera científica, me hicieron darme

cuenta que no solo la danza se podía bailar desde el cuerpo, sino que se podía danzar desde la mente y el alma. Como dice Husserl (2009): “El cuerpo es nuestra condición de posibilidades de existencia, no somos ni podemos nada sin él” (p. 146). No solo para el bailarín es importante la utilización de todo el cuerpo, sino para cualquier persona.

3 EL YOGA, EL CUERPO Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA

Sobre la ejecución dancística y el yoga

Mi historia con el yoga comienza desde que entré a la carrera, nunca había practicado esta técnica y mucho menos sabía su historia o lo que significaba para muchos. Todos los detalles o la información que tenía eran de forma empírica o por lo que veía en las películas, imágenes o redes sociales, y en el momento en que entre a la facultad de danza, mi historia con el yoga dio un giro diferente. Al principio me acerqué a la técnica por medio del Pilates, ya que en base a ella nos comenzaban a preparar con una correcta colocación del cuerpo, una fuerza en los músculos y una conciencia corporal al momento del bailar, pero también combinado con la meditación, lo espiritual y el sentir del cuerpo interior.

En el segundo semestre de la carrera se cambió el concepto de Pilates y yoga con solo la base del yoga, creyendo que esta nos serviría más para no solo preparar a nuestro cuerpo al sentir de manera más consciente sino para poder entrar a la técnica Graham el semestre siguiente de la mejor manera, ya que como la historia lo dice, la bailarina Martha Graham basaba muchos de sus pasos en las posturas de esta escuela.

Mi maestra en ese momento, Claudia Herrera nos mencionaba que no debíamos de ver al yoga como una práctica solamente, sino como un estilo de vida, algo que nos haría cambiar completamente la manera de ver y sentir las cosas. Durante este tiempo no se adentró mucho en la historia del yoga o de cómo surgió, quienes eran los mayores

exponentes o en qué se basaba, usualmente solo se concentraba la práctica en el reconocimiento del cuerpo y de encaminarnos a que pudiéramos usar las herramientas que esta práctica nos proporcionaba para ser mejores bailarines profesionales y nos hacía conscientes de que la respiración involucraba muchas cosas de lo que sucedía en nuestra mente y cuerpo.

Evidentemente la respiración puede ser tomada en cuenta junto con lo que el cuerpo engloba, pero la diferencia con esto era que si lográbamos verlo de manera externa de todo lo demás seríamos más conscientes de cómo ésta interviene como herramienta para mejorar lo mental y lo corporal.

En ningún momento el yoga obliga al yogui a alcanzar el nivel máximo de alguna postura o lo impulsa solo a lograrla y salir de ella, sino que invita a que, al momento de hacerla, el cuerpo junto con la mente sea consciente de cómo éstas trabajan en conjunto y todo lo que implica, todas las cosas que se sienten o se deben de sentir al pasar por la postura. Esto llega a ser de suma importancia para el intérprete, ya que éste no solo buscará el transmitir algo al espectador con sus obras o las obras de otra persona, sino que también nos hace pensar y darnos cuenta que cada paso debe de tener una razón y que el cuerpo debe de ligar su acción al momento de bailar con el sentido de la obra. El cuerpo debe de sentir la obra como suya y el intérprete debe de sentir lo que la obra quiere transmitir como algo personal, algo suyo, para que la experiencia sea real y sus movimientos en el escenario honestos para el espectador. Sanjuán Cuellar (2016): “El yo no se mueve porque ya esté previamente establecido de cómo moverse para todo sujeto en el mundo, sino que lo hace de acuerdo con lo que considera que debe, puede y quiere descubrir” (p. 55). ¿Por qué lo estoy haciendo? Y ¿Por qué mi cuerpo actúa de tal manera o reacciona en base a tal situación? Esto ligado cuando el cuerpo danza. El movimiento no es algo que se deba de forzar, el bailarín debe de moverse de manera sincera y exploratoria, no en el sentido de querer demostrar pasos técnicos, pero sin sentido de inspiración o carácter. Cada movimiento de cada persona es distinto, todo lo que cada uno expresa es único y diferente, es por esto que hay una infinidad de posibilidades en la danza.

El yoga permite no solo a aprender a tener un balance, a tener un mejor cuerpo, una mayor elasticidad, mayor fortaleza en los músculos, etc. También nos permite el hacernos la pregunta de porqué el cuerpo se mueve de cierta forma y que antes de mover el cuerpo ¿con qué intención queremos que se mueva? Con esto no solo lo ligaba a la técnica Graham, sino a todas las demás técnicas de baile que he practicado en mi carrera como bailarina y también en mi vida cotidiana como ser humano.

Cuando comencé a investigar por mi cuenta de la historia del yoga, los libros y artículos que leía y la información que me proporcionaban en distintos talleres los maestros que se dedicaban a esta enseñanza, me percaté que lo común era encontrar la información que siempre resaltaba que el cuerpo y la mente eran la herramienta principal para poder poner en práctica este aprendizaje. Concentrar la mente para poder absorber todo lo que hay, todo lo que existe y todo lo que nos rodea y así poder transmitirlo desde lo corporal.

Volviendo a lo mismo respecto a qué es la danza contemporánea y retomando qué es lo que busca nuestro cuerpo cuando quiere expresar un sentimiento, una idea o una emoción por medio de lo rítmico y del movimiento corporal en todo su esplendor, lo relaciono desde ahí, desde que el objetivo o lo meta del yoga es aprender a sentir y de reconocer lo que se está sintiendo, lo que pasa por nuestra mente y cuerpo, y que aquello que nosotros aprendemos a concentrar, a unir y a descubrir desde nuestro interior se debe de entender y saber por qué nos sentimos de esa cierta manera, cómo es que queremos expresarlo y queremos darlo a conocer. A partir de ahí es que considero que el yoga va encaminado perfecto con la danza, ya que los dos utilizan el cuerpo, en las dos se necesita movimiento y en las dos las cosas no se podrían lograr sin pasar primero por lo mental, por ese razonamiento de lo que está pasando en el interior para que surja esta necesidad de querer llevarlo al exterior.

A lo largo de mi formación académica, la mayoría de mis maestros mencionaban que el yoga era la principal herramienta que podíamos usar para entender a nuestro cuerpo, y no solo como bailarines profesionales o en preparación a serlo, sino también como seres

humanos. Decían que era la base para poder comenzar a transmitir nuestros pensamientos y sentimientos en la danza.

Como tal no conozco un caso tan familiar como el de la bailarina Martha Graham y mentiría si digo que algún bailarín reconocido o que haya creado su propia técnica haya basado sus conocimientos en la escuela del yoga, pero puedo regresar a todos aquellos bailarines que he mencionado en este capítulo, diciendo que cada uno de ellos basaban sus obras en la experimentación y sobre todo la escucha que le ponían a su mente y cuerpo, a su ser interior para hacerlo presente y físico. Que la espiritualidad de cada uno es el toque que distinguen a sus obras para poder lograr lo que son, arte.

Describo esta experiencia como algo hermoso, como dice Sanjuán Cuellar (2016): “La intencionalidad de la conciencia en el bailarín funciona como una intención comunicativa que se transmite a través del baile que ejecuta” (p. 71). Cuando comencé a practicar yoga, no inicié dirigiendo mi preparación o mi entrenamiento a un camino en específico, solo lo veía como algo que me serviría para adaptar a mi cuerpo a poder lograr distintas cosas en las diferentes técnicas de baile. No me preguntaba ni siquiera para qué o en qué le hacía bien a mi cuerpo practicar o el simple hecho de conocer su existencia, pero hoy en día no veo el practicar yoga solo como un entrenamiento que le sirva a mi cuerpo o que solo atienda en mi lo superficial, lo veo como una conexión que puedo tener con mi persona, con mi yo interno, todo aquello que pasa adentro de mí y lo que me hace sentir de manera sentimental y emocional.

En medida que iba avanzando el tiempo el yoga se volvió parte de quien era, consideraba su práctica como una sensación de sanación, de alivio y sobre todo de goce. El practicar yoga escuchaba lo que había dentro de mí, me hacía sentir lo que de verdad estaba sucediendo conmigo, a identificar cuáles eran las necesidades de mi cuerpo y mente. Sabía que, al momento de hacer las cosas, mi propio mecanismo de movimiento me indicaba por cuales caminos era mejor moverme y por cuales otros no, era como un dialogo conmigo misma, una conversación que se convirtió en una sensación de hacer las cosas por el camino correcto, el camino que mi yo deseaba tomar.

Como intérpretes de danza debemos lograr que el público entienda lo que queremos expresar con nuestros movimientos, que así como nosotros disfrutamos de lo que estamos haciendo ellos también lo hagan y sobre todo que si queremos expresar algo lo hagamos con un propósito, pensando el por qué y para qué queremos expresarlo y que si nuestras ideas surgen desde lo más profundo de nosotros y conectamos con nosotros mismos al momento de bailar, más sencillo será que el espectador conecte con nosotros. No valdría la pena bailar sin tener una causa por la cual hacerlo y debemos de saber que no podemos engañar a nuestras emociones, que todo lo que exprese es lo que voy a externarle a los demás, meterse en el papel de la obra y saber cómo es que nuestro cuerpo debe pasar por ciertos caminos para lograr expresarle al público el personaje que estamos habitando es lo que el yoga nos va a permitir comenzar a sentir. Movimientos honestos hacen mejores bailarines. Duncan (2008): “No solo manifiestan la destreza del cuerpo, como en la gimnasia, sino también los sentimientos y pensamientos del alma” (p. 117). De la misma forma que practico y siento el yoga es la misma sensación que quiero sentir al momento de bailar.

Existe esta suposición de que la danza siempre tiene que ser bella a la vista, que debe ser estética, lineal, simétrica y perfecta, pero como bailarines y espectadores no sabemos que, para que todo esto ocurra, se necesita un gran proceso para poder llegar a ese objetivo y que eso no es todo lo que la danza solamente ofrece. No somos conscientes todavía de todo lo que la danza engloba.

El bailarín descubre que desea practicar danza de manera profesional de la misma manera que un cocinero descubre que quiere estudiar para ser chef. Definitivamente algo sucede en la mente y en el cuerpo de ambos para poder desearlo. El bailarín de la licenciatura en Arte Danzario va encaminado con las ganas de estudiar para ser interprete, porque, aunque en sus deseos más profundos esté el ser investigador de danza, por algo tuvo que surgir esa magia del baile en su vida y para poder hablar, enseñar, crear o investigar sobre ella se es necesario haberla experimentado primero.

A lo largo de la licenciatura en la Universidad Autónoma de Querétaro suceden tres eventos dentro de toda la carrera en los cuales se es necesario participar para poder comenzar a trabajar como intérpretes, los cuales son el montaje local, nacional e internacional. En estos trabajos los alumnos deben de buscar a bailarines de esta especificación en su papel como coreógrafo para que puedan presentarse en el papel de sus intérpretes. Esto ayudará mucho a comenzar a seguir las ordenes de un coreógrafo de manera profesional y más que nada a poder percibir lo que sucede en la mente de éste para sus creaciones coreográficas, como es que cada uno de ellos tiene su método para transmitirle a los bailarines lo que quiere que expresen en su obra.

Como intérpretes se tiene la responsabilidad de saber el contexto de la obra, el personaje que se está recreando y saber tener una comunicación con el coreógrafo para poder entender lo que quiere que se haga, pero hay un obstáculo a veces muy grande en el que todo profesional escénico se tiene que enfrentar y es en el caso de que si tal vez el personaje o el contexto de la obra que se va a interpretar no se asemeja a nada de lo que se ha vivido, ¿cómo es que el cuerpo va a actuar de la forma más sincera u honesta posible? Así que en este trabajo no solo se baila o se siguen ordenes, también se debe que investigar acerca del papel, uno se debe de llenar de ese conocimiento para poder transmitir lo mejor al público que observa.

Para terminar este capítulo, debemos de aclarar que el intérprete no es intérprete para él solo, el bailarín que se dedica a interpretar es porque le gusta estar frente a un público y debe de saber que a ese público le trata de transmitir el sentir de cosas nuevas, experiencias imperdibles o sensaciones increíbles. El trabajo del bailarín es interpretar frente a un público.

Al estar arriba de un escenario se llegan a sentir una serie de emociones y sensaciones inexplicables, miedo, ansiedad, adrenalina, felicidad, goce, por solo mencionar algunas, todo esto dependiendo de lo que la obra y el personaje que se interprete nos haga sentir, pero cada que estas sensaciones comiencen a aparecer y no nos permiten seguir adelante con la obra o con la interpretación, no hay mejor herramienta para el bailarín

que el saber respirar, escuchar a su ser interior para calmar todo aquello que no genere paz, y el yoga se convertirá en nuestra mejor amiga para saber controlarla.

Sobre la creación coreográfica y el yoga

El día de hoy puedo decir que el yoga tiene una relación muy grande con las creaciones que un artista puede tener, ya que el yoga no hace más que impulsarnos a percibir lo que hay adentro de uno mismo, nos enseña el poder ir aprendiendo a escuchar todas esas ideas que pasan por nuestra mente para irles dando lugar a obras de arte de manera física, sentar todo aquello que nos consume o que hace ruido en los pensamientos y plasmarlo en algo.

Cuando un bailarín lanza movimientos a la nada, ésta no deja de ser danza, ya que tal vez el bailarín este improvisando, sacando toda esa adrenalina que muchas veces se llega a tener o tal vez experimentando rangos de movimiento o posibilidades del cuerpo para mover, pero si la danza se comienza a pensar, si esa danza deja de ser simplemente algo para gozar o disfrutar y a todo esto se le suma la intención de comunicar algo con ella, es ahí cuando se convierte en una creación coreográfica.

Gracias al yoga podemos pensar en ese movimiento antes de hacerlo, en ese paso que aún no se da porque primero se analiza y después se genera. El yoga nos impulsa a cuestionar todo aquello que se planea hacer para encontrarle un sentido, una razón de ser que nos permita que la reacción de esa acción nos beneficie. Que las cosas se dejen de pensar y hacer en automático, conocernos primero a nosotros mismos y reconocer el propósito que cada acción va a tener el mover ideas y generar movimientos.

Es así como se considera al yoga de manera transversal, ya que atraviesa tanto la creación coreográfica como la ejecución y la transmisión de la coreografía por parte de los bailarines. Esto quiere decir que está presente en todo momento creativo. El yoga debe de estar dada por sentada en todo proceso de creación y de trabajo del danzante, pero, así como nunca se deja de aprender, uno debe de regresar a sus

inicios para poder tener presente la base de la filosofía del yoga y saber reconocer que siempre estaremos en constante cambio, debemos volver a reconectar con ese yo del presente, ese yo que ya no tiene las mismas ideas ni conocimientos que mi yo del pasado, esto con el fin de seguir transmitiendo desde la honestidad nuestro trabajo.

Actualmente para que un bailarín reciba el nombre de coreógrafo o que sus obras lleguen a ser reconocidas o nombradas de una forma destacada dependerá mucho de lo que éste busque lograr y al público al que lo quiera dirigir. Si va a ser una obra meramente de entretenimiento y será algo que se quede en lo superficial, o algo que impulse al cambio, que dé un discurso a la sociedad y llame la atención por su impacto. El coreógrafo debe tener presente si sus creaciones serán un trabajo para él, para saciar su necesidad, que esa creación cumpla con una satisfacción, o, por otro lado, que esa creación coreográfica atienda todo lo ya mencionado, pero dirigido a alguien o algunos más. Ya sean entretenidas, recreativas, políticas o de impacto social, se debe de saber a quién va dirigido.

Poniendo una misión al trabajo de un coreógrafo el objetivo siempre será que nunca debemos de dejar ir al espectador tal como llegó, esto quiere decir que la obra que hayamos creado debe generar algo en él. Bover (2009): "El cuerpo no es solo el lugar desde el cual llegamos a experimentar el mundo, sino que a través suyo llegamos a ser vistos en él" (p. 32). Puede ser nostalgia, desagrado, felicidad, entre muchas otras cosas emociones y sentimientos, pero debemos de ser conscientes que el espectador trata de saciar una necesidad al momento en que toma la decisión de asistir a ver nuestra pieza coreográfica.

Pienso que como artistas dependemos mucho de lo que opine la sociedad, de la cultura con la que nos relacionamos y el contexto en donde nos plantamos, ya que es a partir de ahí que nosotros podremos centrar nuestros pensamientos para hacer danza y que esa danza sea vista como algo de interés, pero más que algo de interés, el artista debe recordar que así como nosotros somos humanos, el espectador

también lo es y si aprendemos a escuchar nuestro ser interior para que nos diga lo que realmente importa que es todo lo emocional, físico y espiritual que sufrimos día con día como seres humanos es ahí cuando sabremos que esos mismos temas también son el interés de los demás y repitiendo lo mismo, no hay mejor manera de conectar con nosotros para después conectar con los demás que practicando yoga.

Hoy en día la sociedad en la que vivimos desecha a la industria del entretenimiento y al arte de manera muy sencilla. Pensamos que todo lo que se nos proporciona es ocasional y que después de haberlo visto o experimentado no la volveremos a necesitar. En este caso es común pensar que tal vez sea el arte el que ya no esté provocando nada a su audiencia, pero ¿será que la audiencia esté cada vez más alejada de lo que realmente importa?

Todo lo que sea de consumo rápido, sin permanencia ni durabilidad es lo que mueve al mundo en nuestro contexto actual. Se produce en masa y se sacia lo superficial para tirarlo y regresar al mismo ciclo. La sociedad está tan interesada en poseer y cambiar lo más pronto posible para no perder novedad, sin darse cuenta de que eso que cambia no está aportando nada bueno a su ser interior, y así como es con lo material también es con lo intangible, con el arte e incluso con los mismos seres humanos. En el caso de la danza es muy parecido, desde el punto en el que el coreógrafo crea obras dancísticas en masa para solo vender un boleto a el espectador que paga para consumir sin sentido o que no se preocupa en la calidad del producto danzario, y es ahí donde nos damos cuenta que no solo los bailarines y coreógrafos necesitamos conectar con el yoga, sino que el mundo entero también lo necesita.

Pensemos al yoga como una vía de conexión, como el cable que permite juntar nuestro interior con lo exterior. Menciona Davila (2007): "El yoga e fuente de espiritualidad y crecimiento interno" (p. 15), sin que una sea más importante que la otra, que las dos no puedan estar si no existen ambas juntas y pensemos que esas vías se podrán conectar con las de los demás, que no solo se quedarán para

proporcionar energía a uno mismo, sino que buscará el compartirlo siempre que pueda.

Sin duda las creaciones coreográficas que fueron hechas sin ninguna emoción o sin echarle un vistazo al ser interior, no pudieron alcanzar esa conexión con el espectador que tanto se pretende y si esa obra no lo tiene se convertiría fácilmente en algo desechable.

Fue Isadora Duncan quien eliminó el relato de la danza e insistió que debía de ser una emanación del alma y las emociones, es así como Doris Humphrey basándose en su enseñanza crea “El arte de hacer danzas” (1959), libro en el cual la bailarina y coreógrafa tocaba puntos importantes de lo que se debía de considerar como fundamental para poder hacer creaciones coreográficas. Humphrey tenía como punto de partida para su investigación que la danza, incluso si la técnica es impecable en el bailarín, será siempre mediocre si el coreógrafo y no tiene nada que decir. Un movimiento sin sentido es impensable para el bailarín.

[...] ¿Cuántas danzas comienzan con una idea estimulante vestida con movimientos controlados, pero de pronto se extravían? [...] Hay individuos con talento que poseen un sentido innato de la forma y el contraste dramático, pero quienes carecen de esta habilidad pueden ser entrenados para que la adquieran como parte del oficio de la coreografía [...] (Humphrey, 1959, p. 21).

Y es en este punto de ser entrenados para adquirir ese equilibrio de ideas y movimientos que el yoga podrá brindarle a cada bailarín al momento de practicarlo.

El coreógrafo tiene la gran fortuna de conocer su cuerpo, sabe sus límites, sus fortalezas, sabe del control, de su nivel de equilibrio, fuerza, agilidad, entre mil cosas más, y al reconocer su individualidad debe recordar que a los bailarines que dirija no serán iguales a él.

Relacionemos ahora el yoga con la coreografía. Humphrey (1959) decía: “El coreógrafo deberá de comprender a su cuerpo de trabajo tanto física, emocional y

psicológicamente” (p. 19) ; Si es cierto, el yoga no se involucra como tal con una pauta, una secuencia de pasos para que se vea estético o una elección de música para satisfacer a un espectador, pero si podemos decir que las secuencias que se presentan en los distintos estilos que el yoga tiene muchas veces llegan a ser rítmicos, armoniosos y con movimientos que son llamativos a la vista, muchas veces la música que se utiliza para las clases suele ayudar a que el mismo cuerpo despierte y siga la armonía. Llega un momento en que en el yoga se deja de pensar en qué movimiento sigue y se suelta al cuerpo para que actúe como él lo necesita. En el yoga no hay una elección de tema para las secuencias que a veces se realizan, pero se llega a atender la problemática de la que tanto hemos hablado de que es atender lo que sucede adentro de nosotros.

Con esto no se busca que todas las obras coreográficas estén relacionadas con lo espiritual o que se deban de atender temas tan profundos o meramente psicológicos, sino que, como se mencionaba al inicio de este capítulo, se busca que el coreógrafo aprenda a trabajar con su cuerpo de baile de la mejor manera y pueda conectar con ellos para que el trabajo en escena sea lo más honesto y fiel posible a lo que verdaderamente se quiera hablar respetando siempre al arte de la danza.

[Sobre la docencia de la danza y el yoga](#)

Con la danza creamos movimientos, con el yoga razonamos el movimiento.

Como docentes debemos de ser conscientes que tanto nuestro cuerpo como el de la otra persona es sagrado. En la escuela del yoga se considera al cuerpo como un templo, ese lugar en donde reside nuestra alma y ser, lleno de energía divina que evoluciona y crece. Es por esto por lo que, al interactuar con otros cuerpos, debemos de saber cómo atenderlos, recordar que como docentes de danza debemos de valorar su privacidad y su seguridad, su manera de ser en el espacio, reconocer que, así como me gustaría que trataran y atendieran a mi cuerpo, yo lo haré de la misma manera o incluso mejor que el de los demás, ya que no solo estaremos instruyendo

a un cuerpo en proceso, sino que también haremos de ese cuerpo la principal herramienta de trabajo para esa persona.

Conocer nuestro propio cuerpo no solo debe de quedar sujeto a los puntos que reconocemos de manera obvia, de aquello que solo sentimos de manera superficial o las partes que vagamente nos son mencionadas en el salón de clases (hombro, rodilla, codo, cuello). Debemos de estudiarlo, de saber por qué la cabeza no puede girar en 360° o porqué mi rodilla no puede moverse de su lugar para lograr tener mayor elasticidad. Durante la carrera las clases teóricas no solo se quedan en lo que hace juego con el arte de hacer danza, sino también tratan de jugar el rol de saber que partes se mueven y que partes no de toda nuestra anatomía. Las materias como biomecánica, fisiología o prevención de lesiones se vuelven el pan de cada día del bailarín y cuando menos lo esperas todos esos estudios hacen de uno un mejor bailarín y una mejor persona, un mejor docente y un mejor coreógrafo, que se preocupa por lo que le pasa el otro y sabe atender las dificultades las áreas de oportunidad de los demás.

Saber reconocer lo que está moviendo mi cuerpo al momento de hacer una clase de danza, una clase de yoga, o simplemente despertar por la mañana se convierte en un goce total. Es aquí donde volvemos lo cotidiano en algo extraordinario, y es así como el artista comienza a crear increíbles obras de arte.

En cuanto más avanza el tiempo y vamos creando una historia con la danza de protagonista creemos que llega un punto en que lo sabemos todo, creemos que podemos enseñar las técnicas que nos fueron enseñadas a nosotros de mejor manera, o que simplemente podemos recrear y retomar todo lo que nuestros docentes nos proporcionaron. Pero sí, durante toda esta investigación hemos mencionado que el cuerpo está en constante cambio y que todo, absolutamente todo evoluciona, entonces ¿cómo es que nosotros queremos recrear y enseñar de la misma forma?

La escucha de nuestro cuerpo no solo debe de suceder una vez en la vida, la escucha de lo que sucede en nuestro interior debe de estar en constante revisión, ya que mi yo de hoy no será mi yo del mañana, mi yo docente no podrá ser el mismo siempre y mis alumnos tampoco. Davila (2007): “Dentro de cada experiencia existe un aprendizaje” (p. 9) Jamás se deja de aprender y nuestro proceso debe de ser constante, debemos de estar abiertos siempre a recibir ese cambio, porque todo cambio es para bien.

Con el yoga no solo regresamos a escucharnos, no solo evolucionamos y no solo crecemos, sino también ayudamos a otros a crecer, conectamos con ellos y nos aseguramos de que nuestra evolución es la evolución de los demás.

“La educación representa el mejor medio para descubrir y liberar las aptitudes personales, debe formar a los seres humanos para alcanzar su máximo desarrollo en armonía con sus semejantes. Si el objetivo ideal de la educación es capacitar a los individuos para continuar aprendiendo, la educación es un medio para hacer que los sujetos sean más inteligentes” (Torres, Hernández, R. M., 2003: 20).

La filosofía de John Dewey (1859 – 1952), quien era un pedagogo y filósofo muy influyente de su época en los Estados Unidos, percibe la tarea educativa como un aprendizaje basado en la reflexión. Dewey tenía una fuerte creencia que lo que debía mover al mundo era la educación desde un punto de vista de quitar las clases sociales, de liberarnos de la opresión del gobierno y la ciencia y basándose en el individualismo y el “naturalismo humanista”, pero ¿qué es esto?

El conocimiento es de cualidad humanista, esto quiere decir que el ser humano tiene la capacidad de percibir y entender al mundo mediante sus valores sociales y éticos, eso hace liberar la inteligencia y la simpatía de los alumnos. “Toda materia de enseñanza que produce ese resultado es humano y toda materia que no lo produce no es educativa.” (John Dewey).

Combinando esto último con la fenomenología podemos decir que, a partir de nuestras vivencias como seres humanos, lo que está relacionado con nuestro entorno y todo lo que vivimos día con día será la manera en la que podamos percibir al mundo de diferente manera a los demás. Y todo esto combinado con la educación dancística nos da a entender que no hay un proceso fijo o una manera exacta de que el bailarín logre su objetivo más que experimentando por sí mismo y reflexionando lo que sucede tanto en su interior como exterior. No hay una mala manera de hacer las cosas, no hay caminos incorrectos, ya que cualquiera que nos lleve a la meta final será el adecuado para los diferentes tipos de alumnos que existen.

Pongo de ejemplo a la técnica Graham, ya que su creadora mencionaba que ella no le podía exigir a sus bailarines lo que debían de sentir o no, o lo que debía de hacer su cuerpo o no al momento de bailar. Martha Graham servía como guía a lo que el bailarín podía intentar, los métodos que podía utilizar y les daba las visualizaciones de lo que ella esperaba que sintieran, pero no podía exigir que su danza se sintiera de la manera en que ella lo sentía, simplemente esperaba el resultado correcto.

Desde mi propia experiencia como docente considero que, a cualquier edad, en cualquier contexto, cualquier género y cualquier persona de diferente estatus social, aprende de una mejor manera realizando las cosas por su propia cuenta. Y que no soy más que él por ser su guía, sino que soy una pieza clave para su crecimiento y él lo es para el mío.

Muchas veces el trabajo del docente de danza se convierte en un entretenimiento para las personas que desean tomar dichas clases, algunas se convierten en mera diversión, recreación o muchas veces solo algo que es tendencia o está de moda. El docente se ha convertido más que en un guía o una persona que encamina al alumno a que aprenda de disciplina, técnica o control, en alguien que sirve para entretener o cuidar al estudiante cuando los tutores no pueden. Como docente de yoga he pasado por distintos tipos de alumnos; están las personas que toman yoga porque se sienten muy fatigadas de su día laboral, las personas que quieren atender una lesión y muy

pocas las que toman la clase porque quieren conectar con su ser interior. Pero lo que muchas personas no saben es que no puede haber una sin la otra, no pueden existir los estiramientos sin el trabajo de fuerza, no puede existir la búsqueda de distintas posturas sin el trabajo de la meditación, no puede haber calma sin energía. Ahora bien, si esas personas, que difícilmente identifican su día a día con lo que importa que es la búsqueda de su ser interior, ¿cómo es que el bailarín quiere lograr conectar con su danza, con su docente, su coreógrafo o con su papel en escena si no ha experimentado el reconocimiento de su ser interior? Como docentes es nuestro trabajo ayudarles a encontrar ese camino, mostrarles que la danza no solo es eso que llegan a encasillar muchas veces, sino que, quien decide trabajar con la danza es porque está por conocer un mundo distinto de posibilidades y logros.

Cuando uno es docente tanto de alguna técnica de danza como de yoga, relaciona fuertemente una con la otra, se utilizan dichas terminologías en una y en otra se relaciona la respiración que hay en la otra. Al final las dos son o serán correctas, pero todo dependerá desde que punto uno quiere darle importancia y a qué objetivo quiera llegar. Muchas veces dependerá como manejemos el proceso de la clase dependiendo de la edad o del género, pero si algo es cierto, esto no debería de tener una gran importancia, cuando todo lo que explicamos es con el cuerpo y desde puntos con los que todos nos relacionamos desde que nacimos hasta nuestro presente. El cuerpo debe de dejar de ser un estudio para solo cierto tipo de persona, debe de ser algo natural, como lo que es y debe de ser un requisito para que cualquier persona conozca de sí misma.

Con el tiempo mi percepción de la docencia en la danza ha estado en constante cambio, creía que para poder enseñar debía de seguir y actuar al pie de la letra como mis maestros lo hacían conmigo, pensaba que su forma de educarme a mí y a mis compañeros de clase era la única que existía o la correcta y me daba miedo experimentar cuando yo era la que impartía las clases. Al final los mismos que me hicieron cambiar mi manera de enseñar fueron mis propios alumnos, ya que me retaban a distintas problemáticas, desde su forma de ser, sus interrogantes, su

potencial o sus dificultades hacían que mi forma de enseñar no pudiera ser igual que las de mis docentes y fue ahí que comencé a comprender que todo el material que nos proporcionaban en la carrera era útil y necesaria para poder ser buenos maestros en el arte de la danza, pero sobre todo, buenas personas con nuestros estudiantes.

Al igual que en el capítulo del intérprete, cuando mencionábamos que no podemos dejar ir al espectador de la misma manera en la que llegó, lo mismo debe de pasar al momento en que el estudiante entra en el salón de clases. El alumno debe de descubrir algo nuevo todos los días, debe de abrir sus horizontes, de cuestionarse y sobre todo de emocionarse cada que una sesión es impartida. El alumno es nuestro motor, nuestra mayor inspiración. Al final, no sabremos si todo lo que les enseñamos ellos lo enseñaran a otras generaciones, y no solo hablando desde algo teórico, práctico o técnico, sino desde nuestros valores, aquellos que los inculcamos desde el inicio de la clase.

Sobre la investigación de la danza y el yoga

A partir de que inicia mi pensamiento de que la danza puede brindar un gran cambio y demasiados aportes para distintas áreas de conocimiento, sino es que todas, es que empiezo a querer investigar e iniciar con este proceso de investigación. La danza nos brinda un mundo de posibilidades. Mencionaba San Sebastián (2008): “La danza supone conocimiento, la danza es un lenguaje [...] El conocimiento de la danza implica conocimiento del cuerpo” (p. 71). Pensar que para que yo pudiera bailar y conocer lo que el arte de la danza significa en este momento, me hizo darme cuenta de que debieron de suceder demasiadas cosas en ese proceso. Que hubo gente que le dedico su vida no solo a crear danza, sino a tratar de explicarla. Valery (2016): “Es mucho más sencillo construir un universo que explicar cómo se sostiene un hombre sobre los pies” (p. 47) y que tuvieron que salir de su comodidad y arriesgar para poder explotar todo lo que se debía de decir sobre ella.

Cuando comencé mi práctica de yoga y la relacioné con todo lo que mi cuerpo, mi mente y mis estudios hacían con la danza, fue que pensé que, aunque ya existieran escritos e investigaciones del yoga relacionados con el arte de la danza, todavía quedaba mucho por descubrir y decir. Mis ganas de relacionar el yoga con la danza son debido a que no hubo mejor actividad que pudiera realizar para que hubiera existido una mejora en mi como bailarina que el yoga, pero, sobre todo, una mejora como persona.

Pienso que no hubo área que no se relacionara con la otra, que todo se convertía en un todo y que todo tenía una razón de ser. Lambert (2006): “La fenomenología sostiene que la conciencia de todo sujeto es siempre conciencia de algo y que ese algo es totalmente intencional” (p. 41). Todo está conectado, no pudo haber existido la técnica de baile sin antes haberla estudiado, no pudo haberse creado una obra danzaria sin antes haberla coreografiado, no podrían existir bailarines sin antes haberles enseñado.

Para ser conscientes de que todo esto debe de pasar, debemos de dejarnos ser, de conectar con nosotros mismos y escuchar lo que la danza le pide a nuestro ser interior y exterior, lo que pide que se haga para poder crearla, para avanzar con ella. Desde el momento que yo pienso, estoy danzando.

A partir de que comienzo con este proceso de investigación, pude darme cuenta de que hay una completa relación de los temas que se abordan de manera principal en este escrito, los cuales son el yoga, la danza contemporánea y la fenomenología. Debemos de pensar que el análisis reflexivo tiene completo sentido para el yoga y que en la danza nos sirve como ayuda para trabajar de mejor manera.

Con esto no busco indicar que debe de haber un proceso específico para cada persona con el yoga y la danza, o que es necesario que el bailarín practique el yoga de cierta manera o de la forma que yo lo indico, ya que, si lo mencionara, no habría tenido sentido todo lo que escribí en los anteriores capítulos o cómo relacioné a la

danza con la fenomenología, ya que, recordemos que para la fenomenología y el yoga no hay mejor manera de descubrir y de reconocer las cosas que experimentándolas desde nuestra propia conciencia. Sino que, con cada análisis y conocimiento empírico de cada persona, se puede llegar a nuevos caminos llenos de posibilidades dirigidos a este tema.

El día de hoy puedo decir que la licenciatura en arte danzario fomentó en mí las ganas de querer investigar, me hizo darme cuenta de que tengo mucho para ofrecerle a la danza desde mi conocimiento y desde mi experiencia como egresada y que cada bailarín egresado de esta licenciatura también lo ha de tener.

Teniendo los distintos perfiles de egreso que sigo explorando y evolucionando, gracias a mi seminario de investigación, gracias a los temas proporcionados en la carrera, gracias a mis docentes, guías y amigo danzantes, y mis ganas de querer seguir creciendo, puedo estar aquí, investigando y analizando lo que el yoga, la danza contemporánea y la vida misma puede aportar no solo a los futuros bailarines, sino también al resto de las personas que quieran abrir su percepción de la danza y conocer más sobre el tema. Gracias a la investigación estoy aquí, pero gracias a la danza y el yoga, todo esto puede ser posible.

CONCLUSIÓN

1. Tanto la práctica de la danza contemporánea como el yoga se utilizan para medios no solo de movimiento, sino también de expresión y sanación física y mental. En los capítulos de esta investigación se aborda la importancia que se debe de presentar en nuestra escucha interior para que todo lo que reproduzca nuestro cuerpo tenga siempre un motivo y una meta, y la práctica del yoga se convierte no solo en la más útil herramienta para poder mejorar y atender esta problemática, sino que también, combinado con la danza, creará mejores técnicas de baile y bailarines más fieles a la escucha de su ser.

Si el ser humano desde un inicio se mueve y crea movimiento, debe de estar familiarizado con su propio ritmo, con los mecanismos de movimiento que lo hacen sentir pleno con su persona y sobre todo que, al practicar danza y yoga juntos, su conexión con su ser interior será más amplia y no solo tendrá beneficios físicos, sino de salud mental.

Sumando a todo esto, no solo se encaminan estas prácticas a una mejora personal, sino también social, ya que el arte de hacer danza no solo se vuelve algo banal sino cultural desde el instante en el que el intérprete comparte su danza, el coreógrafo sus ideas, el docente sus conocimientos y el investigador recopila todo esto para guiar a la danza a un mejor camino, esto se convierte en algo que no solo se queda en un salón de clases o en un estudio de baile, sino que se crea danza para exponer un tema, una idea o un proyecto con las demás personas que están dispuestas y gustosas de escuchar, aquellas personas que buscan abrir su mente con un diferente tipo de comunicación.

Si Loïe Fuller logró abrir los ojos de científicos como los Curie e hizo que, con sus luces brillantes en sus obras y su revolución a la nueva forma de hacer danza tuviera sentido para algunos algo que jamás habían vislumbrado, quiere decir que de diferentes formas el arte no solo nos acompaña, sino que nos motiva y nos invita a ser partícipes de él a nuestra manera.

2. Así como la escuela del yoga no impone, no señala o no juzga el desarrollo de cada persona a la hora de practicarlo, de la misma forma debe de hacerlo la danza contemporánea, ya que, como mencionaba la bailarina Helen Tamaris, el proceso de cada quien es distinto porque todos somos diferentes. No existen personas iguales a

nosotros, no piensan ni tienen las mismas experiencias que uno y es por eso que desde nuestro aprendizaje hasta la forma en la que enseñamos debemos de reconocer que cada persona tendrá su estilo y su manera de bailar y ver a la danza. Si desde un inicio se imponen reglas o secuencias que se deben de seguir paso a paso es limitar a cualquiera a poder cumplir con lo que la danza contemporánea realmente es.

Si la danza contemporánea fue creada para poder romper con lo establecido y con lo superficial de la danza clásica, debería de poderse seguir cumpliendo ese requisito, el de la escucha a nuestro yo, a los sentimientos y emociones, que todo aquello que busque expresar la persona que baila sea primero el cumplir con sus deseos y objetivos, antes que el de los demás. Y tomando estos puntos como el mejor desempeño que un bailarín puede apropiarse, la práctica del yoga se vuelve indispensable para poder no solo reconocer cuáles son esos deseos, sino también cómo será la mejor manera de llevarlos a cabo, ya que no solo nos ayudará a reconocernos a nosotros mismos y poder conectar con nuestro interior, sino también con todo lo exterior, desde la naturaleza y la relación que generamos con los demás seres humanos. Martha Graham (1991) decía: “El arte es eterno, porque revela el paisaje interior que es el alma de los hombres” (p. 9). . El trabajo de un bailarín debe de no solo ser honesto para los demás, sino también para su propio cuerpo, aquello que el cuerpo le pide a la conciencia, sin necesidad de que haya una historia, un contexto o una sugestión de por medio.

3. Para realizar la práctica tanto de la danza como el yoga debemos sabernos reconocer a nosotros mismos, nuestras experiencias, conocimientos y sobre todo saber reconocernos como seres únicos, como personas que a partir de sus propias vivencias pensarán de manera distinta a todos los temas posibles, esto al momento de captarlo con el análisis reflexivo desde un pensamiento fenomenológico estará dando paso a un gran camino para el arte y a las creaciones de obras artísticas más honestas y fieles a lo que el ser humano siente o desea expresar. Se abre la posibilidad de que la conciencia del arte y, sobre todo de la danza, tenga mayor claridad y certeza; que no se pierda el interés por querer seguir indagando, arriesgando y abriendo la mente a nuevas posibilidades, y que en aspectos como la filosofía y sobre todo en la fenomenología se descubra un gran campo de nuevas ideas y percepciones que aporten grandes

descubrimientos para el bailarín o aquella persona que desee bailar, ya que, volviendo a lo mismo de un inicio, el ser no solo es cuerpo y no solo es mente, es ambas, juntas, unidas.

4. Si en cada conciencia de cada una de las personas está dirigida a diferentes aspectos de la vida, las posibilidades de nuevas áreas de descubrimiento de la danza son infinitas. Relacionados con la mediación cultural, la existencia subjetiva y la propia percepción de nuestra corporalidad, debemos de saber reconocernos como seres únicos y una de las mejores guías para lograrlo se podrán en la práctica del yoga.

Al usar la *epojé*, mencionada en los primeros capítulos, no solo estamos poniendo en práctica lo que Husserl denominaba actitud trascendental, sino que es a partir de aquí que la danza comienza a ser tratada desde un punto de vista filosófico, desde que se presta más atención en los propios movimientos y lo que sucede en nuestro pensamiento a la hora de bailar. En ese instante las experiencias de cada persona al momento de danzar obtienen un valor relativo, con este valor relativo se comienza a comprender y a obtener las diferentes posibilidades que la danza tiene por ofrecernos, pero sobre todo de realizar el análisis reflexivo que menciona la fenomenología. Sanjuán Cuellar (2016) menciona en su tesis: “Desde el marco fenomenológico, son los sujetos los principales actores de los conceptos, dado que hablan en torno a las relaciones que establecen intencionadamente en ellos” (p. 13). La habilidad de realizar el análisis reflexivo nos ayuda no solo a saber las diferentes maneras en las que podemos actuar, sino que también comenzamos a valorar lo que estamos obrando.

Ciertamente no todo movimiento generado al momento de danzar se tiene que ser analizado, pero si la danza (nuestra danza) en el mundo decide tener un propósito o llegar a un objetivo específico para seguir brindando aportes y descubrimientos a ésta, la *epojé* debe de comenzar a suceder en cada uno de nuestros proyectos y proyecciones dancísticas.

5. Todo en esta vida requiere de procesos, desde despertar, bañarnos y desayunar para poder salir de casa, hasta cosas más grandes como la creación de una ciudad, de una receta de cocina o de una técnica de danza.

En la licenciatura de arte danzario en la Universidad Autónoma de Querétaro para convertirse en un bailarín profesional egresado se debe de cumplir con esos procesos

que nos harán desempeñar de manera correcta en las distintas áreas de oportunidad que tengamos en un futuro. El motivo principal de estos procesos es siempre llegar a una meta o un objetivo, aquello que nos dará las bases para conocer lo que está predeterminado en la danza y tratar de reconstruirlo como una vía de oportunidad para que sea más fácil en algún punto del camino para mí y otros bailarines.

La preparación del reconocimiento completo de nuestro yo de manera consciente será la necesaria para poder lograr mejores interpretaciones. Así como toda la revolución y los cambios de la danza pasaron por distintos procesos para evolucionar, la danza seguirá estando en movimiento para revolucionar con nosotros los nuevos bailarines, los nuevos creadores y pensadores de la danza.

Para la creación de obras dancísticas los bailarines tenemos la idea errónea que con cada obra creada estaremos sumando o aportando algo más al mundo de la danza o a nuestro propio portafolio de *¿cuántas coreografías de danza he hecho en mi vida y cómo me puedo comparar con los demás respecto a esto?*, mientras que Paul Valery decía que más que sumar obras dancísticas sin sentido, importaba más que dichas obras fueran creadas por la necesidad del cuerpo y la mente de ser creadas. Cada obra dancística debe de ser creada para comunicar un sentir, un pensar o una emoción, y reflexionar que no todo el trabajo recaerá en el coreógrafo, sino también en el intérprete, en el docente de aquel intérprete y de cada uno de ellos para no solo danzar con el cuerpo, sino también poner a danzar la mente.

Al final, aunque requerimos de procesos para llegar a un final esperado, los procesos nunca serán iguales para todos, y aquellos procesos se deben de trabajar mediante la práctica, mediante la prueba y error, y si en el transcurso de la carrera en arte danzario se nos proporcionan las distintas herramientas para poder salir con los cuatro perfiles de egreso, debemos de ponerlos a trabajar desde un inicio. Recordar que de todas las cosas que vivimos, que experimentamos o que nos suceden podemos sacar provecho a cada una y convertirlas en danza. Ser transparentes con nuestro trabajo interno y volverlo parte de nuestras creaciones externas, saberlas manifestar de manera correcta y honesta.

Cada uno de estos procesos aplicará de la misma manera para el perfil de intérprete, de docente, de coreógrafo e investigador, ya que para todos ellos se es necesario el trabajo personal y más profundo de nuestro interior.

6. La danza ya viene con el ser humano desde que nace. El movimiento dependerá mucho del medio o del contexto en el que sea el proceso de cada persona y la cultura o la sociedad que va pasando por su vida. Sin embargo, en cuestión de necesidad, expresión y ritmo, la danza es algo que el hombre no puede dejar a un lado.

Copeland y Cohen (1983) mencionan: “Una de las funciones de la danza es mantenernos fuertemente entrelazados en la tierra” (p. IX) La corporalidad se concibe como aquel cuerpo vivo y subjetivo, aquello que está en constante cambio, y lo que cambia es considerado como un fenómeno más que como un objeto. Este cuerpo que está en constante cambio es el cuerpo que va experimentando su movimiento junto con sus ideas para poder expresar lo que desea y al expresar lo que desea el cuerpo se convierte en un cuerpo que danza, pero sobre todo un cuerpo que danza desde la mentalidad del yoga, y no necesariamente de tener como propósito bailar en nombre de la escuela del yoga o que el yoga sea el único pretexto que se utiliza para comenzar a danzar, sino que, desde que la mente se centra en lo que quiere expresar mi yo interno y darle un significado a mi danza, desde ahí se estará poniendo en práctica la característica principal del yoga que es saber escucharnos a nosotros mismos.

La danza sufre transformaciones día con día, se desarrolla en base a las inclusiones y exclusiones de diferentes tipos de técnicas o contenidos que llegan a ser algunas veces particulares, pero lo que para muchos puede ser danza, para otros tal vez no lo sea. Y es que, si algo está en constante cambio y variación con las nuevas técnicas, movimientos y con la idea de que el cuerpo que expresa puede dejar pasar a su cuerpo por los lugares que el desee sin una técnica específica ¿cómo se puede estar seguro de lo que es danza?

Danza es todo aquello que se piensa como danza, pero no cualquier movimiento puede ser danza. Como dice Sanjuán Cuellar (2016): “La definición general de la danza es todas las danzas al mismo tiempo, así también las posibles experiencias danzarias a futuro” (p. 17). Si el cuerpo necesita o se mueve de manera vital para que las ideas encuentren la forma de comunicarse, la danza se convierte como una necesidad humana para que la conexión del cuerpo – mente tengan la posibilidad de ser mostrados en el exterior y que exista un sentido de todo aquello que está en el interior.

Todo lo que las personas piensan respecto a algo o alguien es debido a su conocimiento empírico, a todo aquello que ha vivido y experimentado, pero ¿qué pasa si ese conocimiento es solo lo que se ha visualizado y no lo que se ha puesto en práctica? Evidentemente dentro de cada experiencia existirá un aprendizaje, pero el yoga nos menciona que, si no se pone en práctica aquello que se recibe de manera intangible, entonces el aprendizaje no se logra por completo. Estela Davila (2017) dice: “No creas nada que no experimentes por ti mismo” (17). De la misma forma pasa con la danza; como bailarines, docentes, coreógrafos, investigadores e incluso como público o espectador, recibimos información de técnicas de danza que no cuestionamos, solo las observamos, las practicamos y las recreamos sin pensar en realidad todo lo que conlleva y si es correcta para mi cuerpo – mente el practicarla. Si nos centramos en lo que realmente importa al momento de practicarla, es ahí cuando nuestro aprendizaje será verdadero.

Cada persona es distinta, no hay nadie igual a alguien más, y si somos distintos y nuestras ideas son distintas y el movimiento parte de nuestras propias ideas, entonces no habrá movimientos iguales que otros. Tomando todo esto en cuenta, podemos percatarnos que la posibilidad de explorar nuevos horizontes en la danza es infinita y que si el cuerpo lleva este movimiento consciente, que se busca obtener en la presencia de la práctica del yoga, habría danza hasta el fin de los tiempos.

7. La danza no tiene límites, puede iniciar, ser y desarrollarse de la forma en que nosotros queramos. Desde el origen de nuestros tiempos ya existía la danza, y es que el hombre

se dio cuenta de que ese goce o éxtasis que pedía su cuerpo al momento de bailar podía ayudarlo a sanar e incluso ayudarlo a demostrar lo que realmente era, lo que su cuerpo pedía a gritos sacar al exterior.

Los movimientos cotidianos, esos que se realizan para hacer las tareas diarias se vuelven en una rutina hecha y pensada sin ningún propósito. Y esto mismo le llega a pasar a los bailarines, ya que se comienzan a hacer los movimientos tan iguales, tan simétricos, tan rectos y tan conscientes que al final terminan convirtiéndose en inconscientes y volvemos a caer en la misma historia. Las revolucionarias de la danza, como Loïe Fuller, Martha Graham, Isadora Duncan, entre otras más, querían romper con toda esta cotidianidad al momento de bailar. Comenzaron a improvisar, a estudiar sus movimientos, a estudiar su cuerpo y a solo concentrar su mente en su técnica. Vivimos en un espacio tiempo que nos hace querer desconectarnos de la realidad y solo estar pendientes de lo banal o vacío, de lo que no genera nada más que un placer sin sentido. Vivimos en una época tecnológica, llena de inconformidades y peticiones de cosas que comúnmente no nos aportan nada, y es aquí donde se va quebrando la conexión del cuerpo con la mente, donde comenzamos a pensar lo físico separado de lo mental y como bailarines solo demostramos lo superficial de nosotros. Queremos solo mostrar aquello que sorprenda de la habilidad física, pero no la intención de demostrar algo intencional, pensado o tan siquiera sentido en nuestras emociones. Dejamos de pensar a la danza como esa razón o motivo para vivir, eso que el cuerpo pide expresar que no se logra con palabras. Pensando un poco en esta separación, se considera entonces al yoga como practica elemental o esencial para ayudar a volver a conectar, encontrar ese balance que propone siempre entre no solo el cuerpo y la mente, sino también lo espiritual. Evidentemente para que todo esto sea logrado se necesita del trabajo y voluntad propia, pero su propósito, y sobre todo para nosotros los bailarines será el volver a conectar lo que la conciencia le comunica al cuerpo para que vuelva a moverse de manera honesta y real, sin miedo a nada.

El yoga nos abre la puerta a aprender a escucharnos, a atendernos y a disfrutar la vida, no solo como bailarines, sino como personas con ganas de querer comunicar lo que nuestro cuerpo y mente nos pide. El yoga no solo es práctica corporal, el yoga no solo es meditación ni buscar sanación, el yoga es todo lo que existe, el prestarle atención al aquí y al ahora, a nuestra danza y todas las danzas juntas.

REFERENCIAS

- Batien van der Meer, K. (2016). *Introducción en Valery, P., Filosofía de la danza*, Revista de la Universidad de México pp. 45 - 50.
- Bover. J. (2009). *El cuerpo: Una travesía*, en *Relaciones. Estudios de historia y sociedad*, XXX, 117, pp.23 - 45.
- Carolina de P. (2007). *La danza de Martha Graham (1894—1991)*, recuperado de <https://www.danzaballet.com/la-danza-de-martha-graham/#:~:text=El%20gran%20aporte%20t%C3%A9cnico%20de,olvidada%20hasta%20entonces%3A%20el%20dolor> (julio 2022).
- Concepción Giménez, G.; Olguin, G.; Almirón, M. D. (2020). *Yoga: Beneficios para la salud. Una revisión de la literatura*, 53, An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción), pp. 1 - 8.
- Copeland, R. & Cohen, M. (1983). *What Is Dance?: Readings in Theory and Criticism*. USA: Oxford University Press.
- Davila, E. (2007). *Yoga en pareja*. México: EMÁN.
- Didi-Huberman, G. (2008). *El bailar de soledades*. España: Pre-Textos.
- Diego V. y Rodrigo de N. C. (2021). *Cuatro, la nueva pieza de danza de Diego Vega*, recuperado de <https://coolhuntermx.com/cuatro-la-nueva-pieza-de-danza-de-diego-vega/>
- Duncan, I. (2016). *El arte de la danza y otros escritos*. Madrid: Akal.
- Francisco C. y Alicia Q. (2018). *Francisco Córdova, danza de amargura*, recuperado de <https://www.razon.com.mx/el-cultural/francisco-cordova-danza-de-amargura/>
- Gadamer, Hans G. (1991). *La actualidad de lo bello: El arte como juego, símbolo y fiesta*. Barcelona: Paisdos.

- Gilardi, González, P. (2013). *El problema de la verdad histórica: Una lectura desde la fenomenología hermenéutica*. 46, pp.121-140
- Graham, M. (1991). *Memorias de Sangre*. Washington Square Press.
- Hans George, G. (1996). *El elemento lúdico del arte*. La actualidad de lo bello, Barcelona, Paidós, pp. 66-83
- Haskel, A. (1972). *El maravilloso mundo de la danza*. Madrid, España: Aguilar.
- Humphrey, D. (1959). *El arte de crear danzas*. Nueva York: EUDEBA
- Husserl, E. (2004). *El método de la investigación de esencial: Renovación del hombre y la cultura*. La lámpara de Diógenes. 5, p.p. 143 - 156
- Husserl, E. (2009). *Meditaciones Cartesianas*. México: Fondo de cultura económica.
- Lambert, C. (2006). *Edmund Husserl: La idea de la fenomenología*. Teología y vida. XLVII, p.p. 517 - 529.
- Mauricio Rico. (2017). *Danza de Todos*, recuperado de <http://www.canalcatorce.tv/?c=Programas&p=10&a=Det&t=12&ci=1637&m2=5>
- Mendieta-Izquierdo, G., Ramírez-Rodríguez, J. C. y Fuerte, J. A. (2015). *La fenomenología desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger: Una propuesta metodológica para la salud pública*. Rev. Fac. Nac. Salud Pública, 33, p.p. 435 - 443.
- Montoya Arroyo, J. A., Araya Vargas, G., Salazar Rojas, W. (2007). *Efecto agudo del yoga y de la danza aeróbica sobre el estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo de hombres y mujeres*. Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del ejercicio y la salud. 5 (1), p.p. 41-46.

- Morales, Muñoz, P. A. (2012). *Elaboración de material didáctico*. México: RED TERCER MILENIO.
- Ohad N. (2018). *Mensaje del día Internacional de la danza* recuperado de <https://www.international-dance-day.org/pdfs/2018OhadNaharinES.pdf>
- Ortiz, Rous. S. (2021). *Husserl y la actitud trascendental* recuperado de <https://www.revistaesfinge.com/2021/11/husserl-y-la-actitud-trascendental/>
- Pérez Pelaez, M. E.; Cernuda Lagos, A. (2020). *La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños*. Revista portuguesa de la educación, 33(2), p.p. 226 - 239.
- Sampedro Molinuevo, J & Botana Martín - Abril, M. (2010). *Danza, arquitectura del movimiento*. Apunts Educación Física y Deportes. 3, p.p. 99 - 107.
- San Martín, M. (2003). *La práctica de la fenomenología según Lester Embree*. Investigaciones fenomenológicas UNED. p.p. 215 - 242.
- San Sebastián, P. M. (2008). *Antropología de la danza: El caso Ataún*. Jentilbaratz. 11, p.p. 81 - 109.
- Sanjuán Cuellar, P. (2016). *De la corporalidad en la fenomenología de Husserl al concepto de danza*. Bogotá: Universidad Jorge Tadeo Lozano (Tesis).
- Soto Nuñez. C.A & Vargas Celis I.E. (2017). *La Fenomenología de Husserl y Heidegger*. Cultura de los Cuidados. XXI, p.p. 43 - 50.
- Torres, Hernández, R. M. (2003). *La filosofía de Dewey vista como crítica social a través de la mirada de Sydney Hook*. Revista Electrónica de Investigación Educativa. 5, p.p. 122 - 128.

Torres, Maldonado H. & Girón Padilla, D. A. (2009). *Didáctica General*. México:
Impresión Litográfica.

Valery, P. (2016). *Filosofía de la Danza*. Universidad de México. p.p. 45 - 50.

Vargas Guillén, G. (2018). *EL ANÁLISIS REFLEXIVO Y EL MÉTODO
FENOMENOLÓGICO*. Investigaciones fenomenológicas. 7, p.p. 237-255.