

resDanza



resDanza #21
Agosto-diciembre 2024



UACH
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA



M.D. Luis Alfonso Rivera Campos

Rector

C.P. Jesús Ignacio Rodríguez Bejarano

Secretario General

Dra. Ruth Del Carmen Grajeda González

Directora de Extensión y Difusión Cultural

M.A. Martha Lorena Mier Calderón

Directora Académica

Dr. Luis Carlos Hinojos Gallardo

Director de Investigación y Posgrado

Dra. Myriam Victoria Hernández Acosta

Directora de Planeación y Desarrollo Institucional

Lic. Alberto Eloy Espino Dickens

Director Administrativo

M.A. Jesús Xavier Venegas Aragonés

Director

M.A. Hugo Fernando de León Flores

Secretario Académico

M.A.P. Carolina María Aguirre Prado

Secretaria Administrativa

M.A. Evelyn Rocío Girón Velázquez

Secretaria de Investigación y Posgrado

M.A. Marcia Pamela Martínez Navarro

Secretaria de Extensión y Difusión

M.A. Miguel Hernández Andrade

Secretario de Planeación

Tercera llamada

Estimados lectores y comunidad artística:

Es un honor presentar la edición número 21 de resDanza, un espacio donde la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua reafirma su compromiso con el pensamiento crítico y la preservación de la memoria corporal. En esta entrega, nos propusimos trazar un mapa que recorre desde la elegancia de los salones del pasado hasta la energía vibrante de las calles contemporáneas.

La danza, en su esencia, es un puente entre épocas y estilos. En este número, exploramos cómo el movimiento ha sido utilizado tanto para construir naciones como para liberar individuos, sin olvidar que el instrumento principal de este arte —el cuerpo— requiere una atención que trascienda el escenario

A través de estas páginas, los invitamos a cuestionar los límites de la técnica y a celebrar la diversidad de lenguajes que habitan nuestra disciplina. Agradecemos a los investigadores y docentes que comparten su visión en esta edición, enriqueciendo el acervo documental de nuestra Facultad.

Que la lectura de estos textos sea, en sí misma, una forma de coreografía mental.

resDanza

Comité Directivo
Universidad Autónoma de Chihuahua.
Gabriela Ruiz González
Blanca Laura Lee
Yeny Avila García

Comité Académico
Universidad Autónoma de Chihuahua.
Ruth Mora Ordoñez
Rubén Abraham Quintero Gómez

Comité Editorial Nacional
Ana Lucía Piñan Elizondo, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
Rocío del Carmen Luna Urdaibay, Universidad Michoacana de SNH, Michoacán.
Rosalinda Rivas Castilla, Universidad Autónoma de Chihuahua.
Verónica Hernández López, Instituto Politécnico Nacional, CDMX.
Alejandra Olvera Rabadán, Universidad Michoacana de SNH, Michoacán.
Liliana Aide Galicia Alarcón, Benemérita Escuela Normal Veracruzana.
Ana Cristina Medellín Gómez, Universidad Autónoma de Querétaro.

Comité Editorial Internacional
Lucrecia Aquino, Universidad Nacional de las Artes, Buenos Aires, Argentina.
Dolores Madrid Vivar, Universidad de Málaga, España.
Jorge Zuzulich, Universidad Nacional de las Artes, Argentina.
Martin Aiello, Universidad de Palermo, Argentina.
Marcelo Isse Moyano, Universidad Nacional de las Artes, Argentina.
Carmen del Rocío León Ortiz, Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.
María Pía Carrizo Guglielmino, Universidad de Palermo, Argentina.
Stella Maris Diez, Universidad de Palermo, Argentina.
Ana González Vañek, Artes Escénicas y Comunicación, Argentina.
Marilyn Castillo Laffita, Universidad de la Habana, Cuba.
Viviana E. Vásquez, Universidad de las Artes, Buenos Aires, Argentina.

Comité de traducción
Marai Garay Coyac, Somerset Community College.
Georgina Montoya Campos, Universidad Autónoma de Chihuahua.

Comité de sistema
Octavio Ernesto Burrola Muñóz, Universidad Autónoma de Chihuahua.

Diseño editorial y maquetación
Jesús Linares González, Universidad Autónoma de Chihuahua.

ResDanza, año 10, número 21, es una publicación semestral agosto diciembre 2024, editada por la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua dirección: Escorza 900, Colonia Centro, C.p: 31000, Chihuahua, Chih., tel. (+52) (614) 439 1850 ext. 4400, URL: <https://uach.mx/fa/revistas/resdanza/>. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo 04-2017-051112242700-203; ISSN 2594- 2794 por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Lic. Ernesto Burrola Muñoz, Campus 1, Av. Universidad s/n, C.P. 31170, Chihuahua, Chih., tel. (+52) (614) 439 1850 ext. 4426, fecha de término de edición: agosto del 2024. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del editor. (Peso total del archivo 23.4 MB)



ÍNDICE

Emociones derivadas de la exigencia técnica en estudiantes de danza clásica Caso Licenciatura en danza, Facultad de Artes, Universidad Autónoma de Chihuahua Alejandra Jáquez Rodríguez, Martha Verónica Domínguez Sigala	7
--	----------

Origen, evolución y adaptación de la polka europea en Chihuahua. Rubén Abraham Quintero Gómez	13
---	-----------

Ramiro Guerra: breve semblanza y obras fundamentales Mariana Castro Soltero	19
---	-----------

Danza moderna norteamericana: el inicio de un nuevo lenguaje Gabriela Ruiz González Palmira Azucena García Álvarez	25
---	-----------

GALERÍA EN MOVIMIENTO	29
------------------------------	-----------

Aportes del freestyle al desarrollo técnico y creativo del bailarín contemporáneo.

Karen Paloma Franco Torres.

Martha Verónica Domínguez Sigala.

Resumen

Esta investigación analiza los beneficios del freestyle, una herramienta proveniente del hip hop, en la formación de bailarines de la Licenciatura en Danza Contemporánea de la Facultad de Artes de la UACH. A través de un enfoque cualitativo con metodología interpretativa-constructivista, se realizaron entrevistas a maestros de hip hop, docentes de danza contemporánea y bailarines egresados, con el fin de comprender su percepción sobre el impacto del freestyle en la ejecución dancística. Los resultados muestran que el freestyle no solo funciona como improvisación espontánea, sino como un proceso de exploración corporal que fomenta la identidad, autenticidad y creatividad del bailarín. Los entrevistados coinciden en que esta práctica mejora la musicalidad, el vocabulario de movimiento, la seguridad, la sensibilidad corporal y la capacidad de generar propuestas originales. También destacan la utilidad de herramientas como las pautas y el cypher, que facilitan la exploración guiada y estimulan la energía grupal. Se identifica además una carencia de espacios de improvisación en el plan curricular de la UACH, lo que limita el desarrollo artístico de los estudiantes. En conclusión, el freestyle se perfila como una herramienta pedagógica valiosa para complementar la formación técnica, impulsar la improvisación y fortalecer la identidad dancística en los bailarines contemporáneos.

Introducción

Tanto en la danza contemporánea como en el hip hop, se tienen espacios de comunidad, específicos para



improvisar y compartir. En la danza urbana se encuentra el Freestyle, una herramienta centrada en la experimentación para llegar a nuevos movimientos o propuestas, el Cypher es un espacio para experimentar, aprender y compartir; en la danza Contemporánea se tiene algo parecido. El Jam, un espacio para improvisar acompañado de otros bailarines, parte de contact improvisation, una técnica de danza contemporánea que te permite interactuar con otros cuerpos por medio del movimiento y la escucha del cuerpo. Ambos espacios están hechos para la improvisación, pero con diferencias, ya que en el freestyle, durante el cypher todos los participantes forman un círculo en el cual cada bailarín pasa al centro a bailar al ritmo de la música, esto hace que todos estén presentes, reaccionando a cada estímulo visual, auditivo, emocionándose y generando una gran energía llena de emociones en el ambiente, hay una retroalimentación por parte de los mismos participantes, se comparten conocimientos y experiencias unos a otros pues no se busca resaltar, presumir o humillar a los demás, en realidad se buscan nuevas cualidades de movimiento, jugar con la música, con las sensaciones y crear nuevos pasos.

Con estas diferencias entre freestyle y Jam se puede comprender que el Freestyle es una herramienta que se centra en el desarrollo del movimiento particular para el bailarín, generar un lenguaje propio utilizando ya sean pasos existentes de distintas técnicas o crear nuevos movimientos, contribuyendo a la ejecución danzaria.

Es importante conocer cuáles son los beneficios del freestyle como herramienta para los bailarines para esta investigación con alumnos de la licenciatura en danza contemporánea de la Facultad de Artes de la UACH.

Objetivo general y específicos

El objetivo general de esta investigación es conocer los beneficios que aporta el freestyle para un bailarín de danza contemporánea, desde su experiencia reconociendo los efectos en su ejecución y seguridad como repercusiones. Bajo un enfoque cualitativo, interpretativo constructivista, los objetivos específicos se refieren a el análisis del movimiento de los estudiantes antes y después de la experiencia con el freestyle. A conocer desde la voz de los estudiantes sus cambios, emociones y sensaciones durante la experiencia del freestyle y a comparar las diferencias entre los dos estilos desde la perspectiva de los estudiantes y maestros.

Marco teórico/conceptual.

El bailarín no solo es ejecutante, saber freestyle o improvisar es parte esencial de la danza; con la música, el cuerpo en movimiento reacciona a dicho estímulo, para alguien que baila profesionalmente es primordial conocer su movimiento corporal natural, su estilo, sus cualidades, flow, etc. El freestyle, permite a los bailarines a reconocerse de una manera más introspectiva, al movimiento o estilo orgánico que tiene cada individuo, unas personas suelen bailar suave, otras más fuerte, algunas parecen verse pesadas o ligeras, los cuatro elementos para algunos bailarines son significativos para describir su movimiento; Fuego, agua, Aire, Tierra.

Esta investigación muestra la importancia que tiene para los bailarines generar nuevos movimientos y encontrar

herramientas que fortalezcan su formación académica en la danza contemporánea se estudia el estilo del freestyle y sus beneficios en donde no hay un límite o barrera de los estilos que se puedan bailar y ejecutar, por lo que es muy libre, un ejemplo es: se puede bailar contemporáneo con break, folklore con house, haciendo una combinación de estilos, eso no importa si al final genera algo. Por estas razones el freestyle es tan accesible y puede ser de gran ayuda para los jóvenes bailarines de la licenciatura de danza contemporánea de la UACH.

El freestyle es una herramienta que ayuda a un mayor entendimiento del cuerpo y por ende una mejor ejecución dancística. Hay estudios que han fusionado el freestyle con la danza contemporánea, la improvisación compositiva y freestyle, y además como el Cypher es una herramienta para la improvisación y la gestión de nuevos movimientos enfocados para la composición coreográfica (Concha, 2021). Esta investigación trata de buscar ese enlace entre el freestyle y la danza contemporánea, sin embargo, centrándose específicamente en la ejecución y desempeño danzario del bailarín, tomando en cuenta la musicalidad, coherencia en las secuencias de movimiento, matiz, energía, sensaciones, cambio de niveles, utilización de espacio, la expresividad, sentimiento, etc.

En palabras de Martín Benjamin Chavira Arellanes (2024), alias “Martins”, un destacado bailarín, maestro y exponente de la cultura del hip hop en Chihuahua:

el Cypher es una metodología empleada por los bailarines de danza urbana que consiste en hacer un círculo y pasar a bailar en medio de él, cada persona entra sin orden alguno, solamente entras a compartir tus movimientos, no hay reglas, es tu momento en el que tienes la atención de todos alrededor, las personas pueden ayudarte con críticas constructivas para mejorar tus movimientos y a veces el cypher se convierte en un campo de batalla, en el cuál en lugar de experimentar muestras lo mejor que tienes. El cypher nace en las fiestas del hip hop en los

años 70s y 80s, cuando los bailarines de breakdance le pedía a los demás espacio para poder bailar, ya que ellos hacían movimientos extendidos y ocupaban más espacio, las personas se movían y formaban un círculo, en el cual solamente entraban a bailar y mostrar sus mejores movimientos.

En el libro *Haz bailar a tu cerebro!*, de Lucy Vincent (2021), dice que en nuestro aprendizaje el cuerpo juega un papel primordial. Es él quien hace frente al mundo exterior, quien lo experimenta, y es de una sensibilidad y una agudeza extraordinaria en el procesamiento de todas estas informaciones. Si el cuerpo nos permite conocer el exterior ¿por qué no darnos tiempo para conocer a nuestro propio cuerpo? Para los bailarines debe de ser una tarea fundamental el conocer totalmente su instrumento de trabajo que es su propio cuerpo, así como cuidar la alimentación, el ejercicio, y técnica, es necesaria esa introspección de movimiento para un mejor desempeño. Se menciona además, que saber utilizar mejor nuestro cuerpo permite optimizar el funcionamiento de nuestro cerebro.

La acción de bailar y hacerlo a diario crea materia gris en el cerebro, lo que ayuda a la memoria, sin embargo, la simple acción de ver danza hace que las Neuronas Espejo (NE), se activen, una persona que no baila sin saber repite ese movimiento percibido por su sentido de la vista y lo replica en la mente con la NE de forma inconsciente, para una persona que baila estas mismas NE, se activan pero con mayor intensidad que el observador no bailarín, permitiendo un mayor número de conexiones neuronales, evidenciándose en un mejor desempeño cerebral (Arboleda y Arenas, 2024). Gracias a esta información queda claro que, durante el Cypher, en el Freestyle, no solo el bailarín que está en el centro del círculo, bailando, escuchando e interpretando la música es el único que aprende en ese momento, sino que son todos los partícipes del mismo cypher, tanto los observadores como los ejecutantes de tal momento están aprendiendo algo, un paso, una sensación o hasta una forma de musicalizar.

La improvisación es una improvisación lentificada, ya

que en veces no se puede escribir al ritmo del flujo de las ideas (Nachmanovitch, 2015). La improvisación suele presentarse entera y en un tiempo inmediato, sin embargo hay otras improvisaciones ayudadas, las cuales han sido corregidas y reestructuradas durante algún periodo de tiempo antes de que llegue a los ojos del espectador, un ejemplo es un escritor que primero improvisa mentalmente el comienzo hasta que escribe y va tomando herramientas que le puedan funcionar con su historia.

Corpus analizado

En un reciente artículo se explican los beneficios de bailar, “en el plano emocional, el baile promueve el bienestar y el equilibrio gracias a la combinación de movimiento físico, música estimulante y conexión social. El cerebro, al recibir estos estímulos, libera neurotransmisores como dopamina, endorfinas y serotonina” (Herrera, 2025, parr.8). Además, visibilizan la importancia de la música, ya que esta tiene un impacto profundo en el estado de ánimo, ya que ciertas melodías y ritmos activan áreas del cerebro relacionadas con la memoria, placer y emociones, así mismo, refuerza la identidad personal y su capacidad para fomentar la integración social, promueve la empatía, la cooperación y la comunicación (Vincent, 2021).

En esta investigación la acción de bailar se considera improvisar con el cuerpo, generando secuencias de movimiento en un espacio, para continuar hay que tener claro el término de improvisación; la improvisación se trata de una acción que se realiza de forma espontánea sin haberla planificado con antelación.

Se señala que la improvisación en danza contemporánea nace a finales de los años '60 en Nueva York, Estados Unidos, y surge como una respuesta al estilo moderno que se había practicado hasta ese entonces, sin embargo, probablemente el surgimiento de la improvisación está dado desde mucho antes, probablemente desde las danzas rituales e, inclusive, pueda observarse su presencia en el estilo académico; pero en el caso de éste último era más bien

utilizada como una forma de entrenamiento más que como una actividad con un valor propio. La improvisación en la danza contemporánea se categorizó como danza posmoderna, sin embargo se conoce también como nueva danza y como se conoce hoy en día, danza contemporánea. Si bien la danza contemporánea es una técnica, ésta se caracteriza porque su aprendizaje es visto siempre como un medio y no como un fin (Longás, 2012).

En la técnica académica, por ejemplo, ella misma es un fin, en cuanto el valor está en el virtuosismo que cada bailarina puede darle, independientemente de que luego se construya una danza con eso y se cuente o exprese algo, en otras palabras, en la técnica académica el eje está en aprender a ejecutar bien los pasos. Algo similar ocurre con la técnica moderna en la que se da mucha más cabida a la interpretación, pero no se desprende por eso de una cierta forma o ejecución correcta que debe aprenderse. (Longás, 2012, p.20)

En el hip hop la improvisación se conoce como Freestyle, también conocida como estilo libre, donde la improvisación toma la herramienta de cypher, en la que los bailarines demostraron su talento y habilidad ante los demás. A diferencia de otras disciplinas dancísticas, el freestyle no está limitado por un conjunto de reglas o pasos específicos, lo que permite a los bailarines expresarse de forma libre y creativa. Esta herramienta del freestyle crea una adaptabilidad en los bailarines que los obliga a ser más consciente de su entorno, así como reaccionar de manera instantánea a los cambios de la música y el ambiente; saber desenvolverse en el freestyle es una habilidad fundamental para los bailarines, ya que les permite ser versátiles en diferentes estilos de danza y en situaciones imprevistas, al ser tan libre a la hora de implementar estilos, permite experimentar con diferentes movimientos y descubrir formas nuevas de moverse mejorando su técnica ya que les obliga a ser más consciente de su cuerpo y de cómo se mueven.

En los entrenamientos del Freestyle se suele trabajar

con premisas, estas son puntos a trabajar en tu baile, un ejemplo puede ser bailar y tocar el piso con tu codo 3 veces, o hacer mínimo 3 saltos y caer hasta el piso, también puede ser jugar con los tres niveles (bajo, medio, alto), o hacer cambios de velocidad (speed changes), etc. Cualquier acción puede ser una premisa, eso hace que el bailarín esté enfocado y consciente de lo que hace y hacia dónde lleva el cuerpo, pero a la vez creando nuevos movimientos

Resultados y hallazgos interpretativos

En todas las entrevistas, el freestyle es entendido y comprendido de distintos aspectos: Una práctica libre sin patrones fijos (Entrevista 1), Un proceso de exploración y autoconocimiento corporal (Entrevista 2), Una forma de improvisación guiada o con estilo personal (Entrevista 3), y Una herramienta útil para limitar/expandir el movimiento (Entrevista 4).

El freestyle no es improvisación espontánea, si no un camino para encontrar una identidad corporal, desarrollar creatividad y explorar nuevos rangos de movimientos, surge una visión en común con los cuatro entrevistados, y es que el Freestyle aporta algo que la técnica sola no brinda: autenticidad e identidad en el bailarín.

Se destacó la importancia de las pautas y el cypher. Las pautas o consignas, ayudan a explorar mejor el movimiento que la improvisación totalmente libre; y el cypher motiva y estimula la energía grupal, también favorece a la retroalimentación.

Los análisis muestran que cuatro de cuatro entrevistados concuerdan con que el Freestyle implementado como herramienta para un bailarín en danza contemporánea le ayudaría a crecer y mejorar su danza en diferentes aspectos: Mejora la creatividad, potencia la musicalidad, desarrollo en la confianza, seguridad y desinhibición. Mayor vocabulario de movimiento, conexión con las emociones y sensibilidad corporal, generan nuevas propuestas de movimiento, desarrollan una identidad propia de movimiento y empiezan a destacar entre los demás bailarines por su movimiento, se ven más originales y dejan de ser copias de sus maestros.

Así mismo también estuvieron de acuerdo diferentes maestros en otros puntos, como que el movimiento de improvisación de los bailarines de la licenciatura en danza contemporánea es bajo, no suele implementarse en clases técnicas y los bailarines que lo practican es por cuenta propia. Si se llegara a implementar el freestyle sería mejor en una clase aparte, donde se trabaje con parámetros y consignas para que los bailarines puedan soltarse y dejar de juzgar su propio movimiento.

Así mismo hay que resaltar que en una entrevista se menciona como los bailarines a la hora de improvisar suelen querer demostrar sus mejores movimientos y verse bien, cuando realmente este es un espacio para explorar y generar nuevos discursos de movimiento, esto último lo concuerdan todos los entrevistados. El acto de desprenderse de los prejuicios y parar de juzgar el movimiento propio del mismo bailarín es una tarea difícil, ya que se le ha enseñado a siempre buscar la técnica y lo estético, al bailar improvisación uno no debe de pensar en nada, dejarse fluir y sentir la música, las premisas ayudan a las personas a limitar su baile a una pauta, centrándose solo en eso y buscando movimientos acordes, esto ayuda para empezar en el freestyle. De algún modo estas te limitan, pero a la vez te dan libertad.

Conclusiones

El freestyle es una herramienta que si se usa puede crear un cambio en los bailarines, es clave para un bailarín completo, no solo un ejecutante; y más que improvisación, es una herramienta de identidad, ya que esta práctica aumentaría su nivel y haría que se notaran diferente cada intérprete, si bien no es una regla, todo bailarín debería saber hacerlo.

Con respecto a los bailarines de la licenciatura en danza contemporánea de la UACH un espacio para la improvisación sería un plus para incrementar su baile y nivel, ya que se ha visto que el nivel no es el óptimo, hay una deficiencia en la estructura del programa escolar donde la formación está más orientada a ejecutar técnicas que a crear, interpretar o

proponer, lo cual limita la madurez artística y profesional de los estudiantes. Si no hay improvisación, tampoco hay estilo personal y, por tanto, una formación incompleta. El freestyle puede ser una metodología adecuada para la improvisación de una manera accesible y funcional, puede ser una herramienta pedagógica que sirva de puente entre la técnica contemporánea y la improvisación creativa.

Fuentes de información:

- Arboleda Sánchez, V. A., & Arenas Marín, D. H. (2024). Efectos de la danza en los procesos cognitivos. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 4(5), 33-47. file:///C:/Users/panga/Downloads/Dialnet-EfectosDeLaDanzaEnLosProcesosCognitivos-9807054.pdf
- Chavira Arellanes, M.B (2024). Entrevista a Martín Benjamín Chavira Arellanes. Por Paloma Franco. Chihuahua, Chih. Notas personales.
- Concha Agustina, C. (2021). Improvisación compositiva y freestyle [articulaciones intradisciplinarias entre la danza contemporánea y la cultura hip hop cordobesa]. En Dialnet. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8976375>
- Vincent, L. (2021). *¿Haz bailar a tu cerebro! Los beneficios físicos, emocionales y cognitivos del baile*. Gedisa Editorial.
- Herrera, P. (2025). Bailar mejora la salud física, reduce el estrés y fortalece la mente. Global. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/bailar-mejora-la-salud-fisica-reduce-el-estres-y-fortalece-la-mente/
- Longás Thompson, C. I. (2012). La improvisación en danza contemporánea como lenguaje. Una reflexión desde la hermenéutica moderna. [Tesis de Investigación]. <https://iescapayanch-cat.infod.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/03/Longas-Thompson-Catalina-Isabel-2012-La-improvisacion-en-danza-contemporanea-como-lenguaje.pdf>
- Nachmanovitch, S. (2015). *Free Play. La improvisación en la vida y en el arte* (Edición en español) (Paidós ed.). https://eva.isef.udelar.edu.uy/pluginfile.php/1957/mod_resource/content/1/Nachmanovitch_Stephen_-_Free_Play.pdf

Danza moderna en México

Gabriela Ruiz González

La danza moderna en México surgió durante la primera mitad del siglo XX como un grito de emancipación cultural. En un contexto posrevolucionario, donde la influencia extranjera dejó un legado, el país necesitaba un lenguaje corporal que no solo fuera estético, sino que narrara la realidad del pueblo, sus mitos y sus batallas.

Los artistas de la época debían apelar a las masas populares, a la revolución y también estar comprometidos socialmente. Lucharon por encontrar sus raíces y apropiarse de ellas, dando una identidad al pueblo mexicano. De las tradiciones extranjeras y a las costumbres en todo México, emergieron nuevas propuestas en la música, las danzas nacionales, el lenguaje popular, las canciones locales y regionales (Ortiz, 2015).

El arte y la cultura ayudaron a consolidar la nación en el periodo post revolucionario, fundando así las primeras instituciones culturales como la Dirección General de Bellas Artes en 1915 e incorporando a la educación escolarizada la materia de bailes y las danzas regionales. Para 1921 José Vasconcelos logra crear la Secretaría de Educación Pública (SEP) y queda como rector de la Universidad y de Bellas Artes. Dentro de su proyecto se logró la salvación-regeneración del país en el contexto cultural. Se adoptaron medidas como las misiones culturales en donde se daban a la tarea de investigar las manifestaciones en las diferentes comunidades indígenas para luego enseñarlas en la ciudad y a otros sectores sociales (Morales y Sandoval, 2014).

Con estas ideas de nacionalismo, se

presentaban obras folklóricas buscando las raíces de la cultura mexicana. Existían también maestros que trabajan aisladamente en otros estilos de danza que, sin duda, fueron importantes figuras. Dentro de las grandes impulsares y reconocidas artistas, pioneras de la danza moderna en México, se destacaron Waldeen Von Falkenstein (1913-1993) y Anna Sokolow, bailarinas y coreógrafas que se dedicaron mientras estuvieron en tierra nacional, a representar de la danza nacionalista en México, colaboraron con artistas e intelectuales mexicanos. Transmitieron a sus bailarinas el espíritu de la danza moderna e introdujeron la técnica Graham al país y aunque habían seguido líneas paralelas compartiendo espacios e intereses, sus trayectorias habían partido de puntos diferentes. Sokolow surgió dentro de la danza moderna y en su rebeldía recurrió al ballet y a la técnica Grahaam; mientras que Waldeen se formó en la danza clásica, mantenía ciertos elementos pero seguía parámetros de la danza alemana. "Ambas eran artistas revolucionarias: Sokolow por su postura política y audacia creativa; Waldeen porque transformó la danza a partir de un movimiento nuevo, orgánico y hermoso" (Tortajada, 2007, p.356).

Anna Sokolow luego de una temporada de presentaciones en el Palacio de Bellas Artes, logra un contrato de ocho meses para ser maestra, y en 1940 forma la compañía de danza moderna con bailarinas de la Escuela Nacional de Danza llamado La Paloma Azul. Anna les recordaba a sus alumnas que debían poner más energía en esa luz, que venía desde adentro. Debían sentir todo el cuerpo, la energía, la sangre, a través de los poros, los dedos, a través del espacio y proyectándolo en su propia manera de ser y su personalidad. Conceptos nuevos para sus nuevas estudiantes en México, y aunque en un principio estuvieron temerosas de la manera

de trabajar de Sokolow tan distinta a lo conocido, lograron integrarse y tomarle un gran cariño y pasión a su maestra (Ruiz, 2014).

Por su parte Waldeen estuvo en tierra mexicana para el año 1934 en una gira con la compañía de Michio Ito¹. Es aquí donde conoció y se involucró con artistas mexicanos, y queda hechizada por la tierra y esencia mexicana y para 1939 inmigra a México donde pasaría el resto de su vida. Por invitación del Departamento de Bellas Artes de la SEP y Gorostiza quien fue director general de Bellas Artes, la invita a formar una compañía oficial de danza moderna, el Ballet de Bellas Artes, y aunque duró solamente un año, llegó a presentar coreografías, escenografías, vestuarios y música, impregnadas de completa esencia mexicana, “[...] Yo creé un movimiento de acuerdo con la fisonomía, filosofía y psicología del mexicano [...] Para mí, el mexicano, la mexicana son únicos. El mestizaje ha producido algo muy especial: su temperamento, su capacidad emotiva” (Tortajada, 2011, p.366). Waldeen enseñó a sus discípulos a conocer y reconocerse en su país, en sus artistas y en el arte popular. Su obra más representativa en la danza nacionalista mexicana se podría decir que fue La Coronela.

Ambos grupos de Sokolow y Waldeen, se organizaron y presentaron frente al público mexicano el cual acoge con entusiasmo la danza moderna. El grupo de Waldeen trabajó varios años ininterrumpidamente, mientras que Sokolow viajaba periódicamente para el montaje de las coreografías. Las alumnas de Sokolow y Waldeen fueron la primera generación de bailarinas de danza moderna en México: Guillermina Bravo

(1920-2013), Josefina Lavalle (1924-2009), Amalia Hernández (1917-2000) y después Rosa Reyna (1924-2006), Ana Mérida (1922-1991), Gloria (1911-1968) y Nellie Campobello (1909-1986), entre otras. Crearon danza renovadora y nacionalista, bajo un concepto totalmente diferente al ballet, un lenguaje que habló por México; del indio, del campesino, del obrero, del revolucionario (Tortajada, 2001).

Para 1946, cuando la maestra Waldeen vuelve a Estados Unidos, Guillermina Bravo y Ana Mérida fundan el Ballet Waldeen, un grupo que no tenía escuela y se movía únicamente por las ganas de los integrantes de bailar. Aunque con el proyecto de estado-nación que surgió en el país a finales del cardenismo ya no hubo cabida para la danza nacionalista en el auspicio del Departamento de Bellas Artes, por lo que el grupo Waldeen desaparece (Tortajada, 2001).

Danza moderna, danza nacionalista que se asimilaba a los murales, una danza que ilustraba con sus movimientos y gestos, más que llevar a limite las posibilidades de la danza, generó un nuevo lenguaje en México y un nuevo criterio a los espectadores en conceptos de identidad y nacionalismo; la cual más adelante sería la base para crear el nuevo lenguaje dancístico conocido hoy como danza contemporánea.

Con la nueva generación de bailarinas, en la década de los treinta se inició en México una nueva aplicación de la danza. En esta etapa los coreógrafos son influenciados tanto por músicos como por los muralistas de ese tiempo, haciendo mención de algunas obras de gran importancia como 30-30 de Nellie Campobello², La Coronela de Waldeen, La madrugada del panadero de Anna

1 Bailarín, coreógrafo y director de teatro, nacido en Tokio. Inspirado en espectáculos de Isadora Duncan, Pavlova y Nijinsky se convierte en discípulo de Dalcroze, con poco entrenamiento formal se convirtió en un artista reconocido por las mezclas elementos orientales y occidentales en sus espectáculos (Cowell, 2013).

2 Nellie Francisca Ernestina Campobello (1909-1986), embajadora de la danza indígena en México, quien dedicó gran parte de su vida a la enseñanza del baile autóctono del país. También estuvo inmersa en el mundo de la literatura. Fue directora de la Escuela de Danza del INBA (Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello).

Sokolow, entre muchas más (Tortajada, 2001).

Guillermina Bravo una de las grandes coreógrafas mexicanas, fundadora de instituciones fundamentales de la danza, se le atribuye a finales de los años cincuenta la transición de la danza nacionalista a la danza contemporánea. Fue conocida también como la “abuela de la coreografía”. En 1939 se convirtió en alumna de la maestra de ballet Estrella Morales, quien enseñaba eso que llamaban duncanismo, junto con Amalia Hernández, Josefina Lavalle y otras bailarinas. Para 1948 Guillermina, en colaboración con Josefina Lavalle fundó el Ballet Nacional de México, como grupo autónomo para difundir danza contemporánea fuera de cualquier restricción gubernamental, con su anhelo más importante, la libertad de creación. Sus primeras coreografías fueron catalogadas por los críticos de nacionalistas, luego vinieron los temas sociales, los mágico-rituales tomados de mitos indígenas, composiciones para solistas, piezas sobre el amor y la muerte, y las propuestas didácticas (Ruiz, 2014).

El surgimiento del Ballet Nacional cimienta el desarrollo de la danza moderna mexicana, a través de los tres principales cauces de la danza: Academia de la Danza Mexicana, Escuela Nacional de Danza y Ballet Nacional de México. Durante este auge algunas importantes figuras son atraídas e incorporadas al movimiento, como la de Xavier Francis (1928-2000), quien llega a México en 1950 como maestro en la Academia de la Danza Mexicana, y se da paso a la siguiente etapa de la danza moderna, donde enseñanzas esporádicas de profesores visitantes complementaron la técnica y estimularon a los grupos y compañías de bailarines

mexicanos (Ruiz, 2014).

José Limón sería otro de ellos, quien logra una residencia en la ciudad de México en 1951 patrocinada por el INBA con Miguel Covarrubias como director. Trabajó en la Academia de la danza mexicana, creando coreografías y dirigiendo durante una temporada. En sus montajes, usa música y temas relacionados con las tradiciones del país. Presentó obras como La pavana del Moro, Los cuatro soles, Tonantzintla inspirada en la iglesia de Tonantzintla y después, en otra visita en 1961, ofrece Missa Brevis (Ruiz, 2014).

Fue a principio de los años sesenta que con el apoyo del INBA llegan otros maestros invitados a México como David Wood³ (1925-2002) y permiten a Guillermina y a sus maestros crear una generación de bailarines contemporáneos quienes dieron nueva vida a la danza. Fue el grupo independiente más sólido del país que tuvo como premisa la misión de coadyuvar al desarrollo y la integración cultural, social y nacional de México, así como el comunicarse a través de un nuevo lenguaje dancístico conocido posteriormente como danza moderna. Guillermina logró también importantes aportaciones como la sistematización en la enseñanza profesional de la danza moderna y contemporánea tomando la técnica Graham como base para formar a sus bailarines (Ruiz, 2014).

Otro importante coreógrafo quien participó en este proceso de cambio hacia la danza contemporánea fue Luis Fandiño⁴ (1931-2021), gran figura masculina de la danza mexicana contemporánea quien plantea un concepto metodológico riguroso para lograr cuerpos más fuertes, alargados y estéticos. Incursiona y

³ Bailarín, coreógrafo y profesor. Ensayador en la compañía de Martha Graham (Wood).

⁴ Importante figura, director del grupo Alternativa, actual maestro de la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea del INBA (INBAL, 2021).

aplica nuevas vías, consideradas para entonces experimentales como la improvisación. “Fandiño concibe la danza como un intento de movimiento puro; en ningún momento el cuerpo humano debe forzarse para hacer lo imposible...” (Dallal, 2013, p.24). Hace hincapié en lograr lo posible mediante el movimiento natural y el virtuosismo personal. A partir de aquí se reconocen nombres de bailarines-creadores con preparaciones universitarias como Jaime Blanc (1949), Federico Castro (1933) formados en el BNM, Raúl Flores Canelo (1929-1992) fundador, director y coreógrafo del Ballet Independiente, Gladiola Orozco (1934) co-fundadora del Ballet Independiente junto a Michel Descombey (1930-2011) y fundadora del Centro de Formación Profesional de Enseñanza Abierta del Ballet Espacio Independiente, Gloria Contreras (1934) fundadora del Taller Coreográfico de la Universidad Nacional Autónoma de México en 1970, Susana Benavides (1942), Nellie Happee (1930) miembro fundador de la actual Compañía Nacional de Danza, Onésimo González (1935), Rossana Filomarino (1945), Marta Bracho (1927) y Lila López, creadora del Festival Nacional de Danza, el cual tiene como objetivo sensibilizar al público para la danza contemporánea, la participación y convivencia de los grupos (1981) (Dallal, 2013).

Todos trabajan de alguna manera en la transformación de la nueva danza para forjar el deseo de expresar y prepararse académicamente, así como fungir como importantes creadores de grupos independientes e institucionalizados. Su labor es la estructura de la danza contemporánea actual; impulsados por el dinamismo y capacidad de gestión, han hecho posible la experiencia de la danza en sus múltiples tendencias.

Gracias a la experimentación de coreógrafos y grupos, este desarrollo ve con claridad

el rompimiento de las bases elementales de la danza moderna, y para 1971 Gloria Contreras inicia su Taller Coreográfico de la Universidad Nacional Autónoma de México. También es importante mencionar la creación de la Compañía Nacional de Danza en 1973 de ballet clásico, y la labor de Amalia Hernández desde 1952 y su Ballet Folklórico.

Todo este movimiento significó un cambio de la danza moderna, para convertirse en danza contemporánea, permitiendo la apertura a nuevas formas y lenguajes de la danza, distintas técnicas y entrenamiento del bailarín profesional, “[...] la danza que se hace en México ofrece puntos de interés estético, social, histórico y técnico suficientes para observar con atención y esmero criterio la iniciación de un ciclo de actividades dancísticas notables” (Dallal, 2013).

La danza moderna mexicana se consolidó como el espejo de una nación en busca de sí misma. Entre el suelo y el aire, entre la tradición y la vanguardia, los pioneros de este arte nos enseñaron que el movimiento es la forma más honesta de contar nuestra historia. El legado de la danza moderna mexicana se mide por su capacidad de mutar sin perder su esencia crítica. Lo que comenzó como un grito nacionalista se transformó, con el paso de las décadas, en un lenguaje universal y contemporáneo que sigue desafiando las convenciones del espacio y la gravedad. Al cerrar esta etapa, queda claro que la danza en México nunca ha sido estática; es un proceso de ruptura constante donde el pasado sirve como impulso para saltar hacia nuevas formas de entender el cuerpo humano en libertad.

Fuentes de información:

- Cowell, Mary-Jean. (2013). Michio Ito. <http://www.michioito.org/>
- Dallal, Alberto. (2013). La danza moderna en México. Instituto de Investigaciones Estéticas. INBA. <https://materialdelectura.unam.mx/images/stories/pdf4/artes-1-dallal-danza.pdf>

- INBAL (2021). Luis Fandiño. Transformador de la danza contemporánea mexicana. <https://inba.gob.mx/prensa/15879/luis-fandino-transformador-de-la-danza-contemporanea-mexicana>
- Ortiz Vázquez, Celia Susana. (2015). "Historia de la danza en México a partir del Porfiriato". <https://arte86tv.wordpress.com/2015/05/09/436/>
- Morales, Ana y Sandoval Ana. (2014). Símbolos nacionalistas: la danza folklórica como búsqueda de la identidad mexicana. Repositorio de investigación y educación artísticas del Instituto Nacional de Bellas Artes. Escuela Nacional Nellie y Gloria Campobello. <http://inbadigital.bellasartes.gob.mx:8080/jspui/bitstream/11271/492/4/352edfotesnac01.pdf>
- Ruiz González, Gabriela. (2014). Historia de la danza moderna y contemporánea: técnicas y nuevas tendencias. Trabajo de producción para obtener el título de Maestro en Artes. Facultad de Artes, Universidad Autónoma de Chihuahua.
- Tortajada Quiroz, Margarita. (2001). Frutos de mujer. Las mujeres en la danza escénica. Repositorio de investigación y educación artísticas del Instituto Nacional de Bellas Artes. México. D.F. CENIDI danza. <http://inbadigital.bellasartes.gob.mx:8080/jspui/handle/11271/335>

Envejecimiento Saludable: Beneficios Físicos de la Danza en Adultos Mayores

Palmira Azucena García Álvarez

Introducción

El envejecimiento poblacional representa uno de los mayores desafíos para los sistemas de salud contemporáneos. Este proceso biológico no solo conlleva una disminución de la capacidad funcional, sino también un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. En este contexto, la danza se posiciona como una intervención motriz compleja que trasciende el simple ejercicio físico. La danza constituye una actividad física multicomponente que integra el control postural, la resistencia aeróbica y la coordinación, adaptándose a las capacidades residuales del individuo para potenciar su autonomía. El presente ensayo analiza los beneficios físicos de la danza en el adulto mayor.

Estabilidad, Equilibrio y Prevención de Caídas

El equilibrio es la capacidad de mantener el centro de gravedad del cuerpo dentro de su base de sustentación. En el adulto mayor, esta capacidad se ve mermada por la pérdida de fuerza en los dorsiflexores del tobillo y la ralentización de los reflejos (García- Soidán, 2014).

El miedo a caer y las consecuencias físicas de las caídas son factores que limitan drásticamente la movilidad en la tercera edad. La práctica de bailes de salón mejora significativamente la estabilidad dinámica, ya que obliga al sujeto a realizar ajustes constantes en su base de sustentación mientras

se desplaza en un entorno cambiante. Al realizar pasos que implican desplazamientos laterales, giros y cambios de peso, el cuerpo se ve obligado a recalibrar constantemente su verticalidad. Esta práctica sistemática fortalece los músculos estabilizadores, especialmente el glúteo medio y el tibial anterior, fundamentales para una marcha segura (García- Soidán, 2014).

Estos datos nos invitan a mirar el cuerpo del adulto mayor no como una entidad en declive inevitable, sino como un sistema dinámico capaz de renegociar su relación con la gravedad a través del arte y el movimiento, siendo la danza un factor capaz de actuar directamente sobre los sistemas que regulan el equilibrio.

La propiocepción es una capacidad que se puede llegar a desarrollar en la danza pues esta, fomenta una mayor conciencia de la corporalidad en general.

La propiocepción es un sistema de control sensorio-motor complejo. Se basa en una red de receptores denominados propioceptores (husos musculares, órganos tendinosos de Golgi y receptores articulares) que envían información constante al sistema nervioso central sobre la tensión muscular y el ángulo de las articulaciones. Con el paso de los años, se produce una degeneración de estos receptores y una disminución en la velocidad de conducción nerviosa. El adulto mayor pierde la capacidad de detectar pequeños cambios en la posición de sus pies o rodillas. Esta sordera sensorial provoca que el cerebro reciba información borrosa o tardía sobre su estado físico, lo que incrementa el riesgo de desequilibrios (López-Rodríguez y Varela, 2019).

En este contexto, la danza actúa como un mecanismo de reeducación sensorial. Al ejecutar pasos específicos, el adulto mayor entrena la

respuesta neuromuscular, lo que permite reaccionar con mayor rapidez ante un posible tropiezo. Una propiocepción afinada permite que el adulto mayor camine de forma automática y segura. Cuando este sistema se fortalece mediante la danza, el individuo recupera la capacidad de corregir un mal paso antes de que este se convierta en una caída.

Salud Cardiovascular y Función Metabólica

La danza es clasificada frecuentemente como una actividad de intensidad moderada, ideal para mantener la salud del cardiovascular sin los riesgos de impacto excesivo de otros deportes.

En investigaciones sobre el gasto energético en la vejez, se sostiene que la danza aeróbica contribuye a la reducción de la presión arterial sistólica y a la mejora de la capacidad pulmonar. El movimiento rítmico sostenido favorece la circulación periférica y el retorno venoso, combatiendo problemas comunes como el edema en extremidades inferiores. Además, al ser una actividad que demanda energía de manera continua, ayuda en el control de los niveles de lípidos y glucosa en sangre, factores críticos para prevenir la diabetes tipo 2 y la aterosclerosis (Rodríguez, 2017).

Según Rodríguez (2017), la danza se presenta como una alternativa eficaz frente a los métodos de entrenamiento tradicionales para mejorar la eficiencia del sistema cardiovascular. Su naturaleza rítmica y continua permite que el corazón trabaje a una frecuencia sostenida, promoviendo adaptaciones fisiológicas cruciales para la longevidad. La práctica regular de danza aeróbica o bailes rítmicos estimula el fortalecimiento del miocardio lo que significa que el corazón puede bombear más sangre con cada latido, reduciendo así la frecuencia cardíaca en reposo y el esfuerzo percibido ante actividades cotidianas como subir

escaleras.

También se ha estudiado que la danza al ser una actividad que demanda energía de manera prolongada, ayuda a metabolizar las grasas y a mejorar la sensibilidad a la insulina. Algunas investigaciones indican que los adultos mayores que participan en programas de danza presentan mejores niveles de colesterol HDL y una reducción en los niveles de triglicéridos. Esta regulación es vital para prevenir enfermedades como la arteriosclerosis (Castillo y Onetti, 2019).

Coordinación Motriz y Neuroplasticidad

La neuroplasticidad se define como la capacidad del sistema nervioso para modificar su estado mediante la generación de nuevas conexiones sinápticas y la remodelación de las existentes. En la vejez, este proceso es vital para compensar la pérdida neuronal (Pérez y De la Rosa, 2020). Es decir, representa el puente entre el movimiento físico y la salud mental. En el adulto mayor, el cerebro no es un órgano estático; posee la capacidad de reorganizarse y crear nuevas conexiones en respuesta al aprendizaje de tareas complejas como la danza.

A diferencia de caminar o nadar, la danza requiere el aprendizaje de secuencias y la sincronización con un estímulo externo como la música. Este desafío cognitivo-motor es fundamental para el cerebro envejecido. La danza estimula la neuroplasticidad gracias a la necesidad de planificar el movimiento en tiempo real. Esta coordinación ojo-pie y la memoria procedimental necesaria para recordar las coreografías actúan como un protector contra el deterioro cognitivo leve. Físicamente, esto se traduce en una marcha más fluida y una reducción de la "congelación" del movimiento, síntoma común en patologías como el Parkinson (Pérez y De la Rosa, 2020).

Por otra parte, la coordinación motriz no es una capacidad simple, sino que depende de la interacción entre la agilidad, el equilibrio, la orientación espacial y el ritmo. Con la edad, se produce una pérdida de la mielina en las fibras nerviosas, lo que ralentiza la comunicación entre el cerebro y los músculos. La danza actúa como un estímulo correctivo de este proceso. En la práctica de la danza, se trabaja de manera rítmica, lo que mejora la coordinación intramuscular que es la capacidad de las fibras de un mismo músculo para contraerse a la vez, y la coordinación la intermuscular que es la alternancia eficiente entre músculos agonistas y antagonistas (Pérez y De la Rosa, 2020).

Se puede comprender que la coordinación no solo es una habilidad física, sino un lenguaje de comunicación interna que la danza se encarga de restaurar y perfeccionar. A menudo pensamos en el movimiento como algo automático, olvidando la increíble red de conexiones eléctricas que deben funcionar a la perfección para que un simple paso sea fluido. Al bailar, estamos obligando al sistema nervioso a trabajar en conjunto.

Mejora de la Flexibilidad

La flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para moverse a través de un rango de movimiento (ROM) completo y sin dolor. Con el envejecimiento, los tejidos conectivos (tendones y ligamentos) pierden agua y elasticidad, y el cartílago articular se desgasta, lo que conduce a la rigidez característica de la vejez (LifeSpan, 2021).

La rigidez articular es una de las quejas más frecuentes en la población mayor, a menudo derivada de la artrosis. La danza promueve el movimiento de las articulaciones en sus rangos completos de extensión. El movimiento suave y

rítmico favorece la secreción de líquido sinovial, reduciendo el dolor y mejorando la movilidad de grandes articulaciones como la cadera y los hombros (Pérez y De la Rosa, 2020).

La práctica de diversos estilos de danza, desde el folclore hasta la danza contemporánea adaptada, exige extensiones y flexiones que elongan las fibras musculares de manera progresiva. Las investigaciones señalan que este tipo de actividad física mejora la elasticidad de los tejidos blandos sin el riesgo de lesiones que suponen los estiramientos balísticos. Al mejorar la flexibilidad de los isquiotibiales y los flexores de la cadera, la danza corrige la inclinación pélvica, lo que se traduce en una reducción significativa de los dolores lumbares crónicos en los adultos mayores (Vargas-Vargas et al., 2018).

La flexibilidad es, en última instancia, la capacidad de no oponer resistencia a nuestro propio cuerpo. Al bailar, las articulaciones recuerdan su capacidad de extenderse, y los músculos recuperan su longitud, permitiendo que la vejez deje de sentirse como una restricción y empiece a sentirse como una forma de expresión libre y sin dolor.

Conclusión

La práctica de la danza en la edad adulta no debe ser vista simplemente como una actividad de ocio, sino como una intervención de salud pública con base científica. Los beneficios físicos abarcan desde la mejora del equilibrio y la prevención de caídas hasta la optimización cardiovascular y la preservación de la función cognitiva a través de la coordinación. Al ser una actividad social, reduce también el aislamiento, lo que potencia indirectamente la salud física al aumentar la motivación por el autocuidado.

El impacto de la danza en la vejez, reside en la capacidad de transformar el cuerpo de manera

global. No se trata solo de mover los pies; es un proceso que comienza en el corazón y se extiende hasta la punta de los dedos. El baile aeróbico actúa como un entrenamiento de precisión que devuelve al corazón su fuerza perdida, permitiendo que cada latido sea más eficiente. Esto no solo reduce la presión arterial y mejora la respiración, sino que le devuelve al adulto mayor la confianza para realizar sus actividades diarias sin ese agotamiento asfixiante que suele acompañar al sedentarismo.

Desde el punto de vista metabólico, la danza funciona como un regulador natural. Al mantener el cuerpo en movimiento rítmico y constante, se activa una mejora interna. Este efecto es fundamental para prevenir complicaciones graves como la diabetes que es una de las principales amenazas para una vejez saludable.

Finalmente, el beneficio más tangible para el adulto mayor es la recuperación de su autonomía. Al combatir problemas como la hinchazón de las piernas a través de una mejor circulación y al fortalecer el sistema cardiovascular, la danza rompe las cadenas del aislamiento físico. Bailar es, en esencia, una forma de rebelión contra el deterioro; es demostrar que el cuerpo, sin importar su edad, puede seguir siendo un sistema eficiente, resistente y lleno de vitalidad. La danza no añade simplemente años a la vida, sino que asegura que esos años se vivan con plenitud, energía y salud. En definitiva, bailar es una herramienta poderosa para un envejecimiento activo, autónomo y saludable.

Fuentes de información:

- Castillo-Rodríguez, A., & Onetti-Hernández, W. (2019). Actividad física y salud en adultos mayores: Beneficios de los programas de danza. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 45-58.
- García-Soidán, J. L., et al. (2014). Eficacia de un programa de baile sobre el equilibrio y la calidad de vida en mujeres

mayores. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 49(1), 15-20.

LifeSpan. (2021). Beneficios para la salud de los estiramientos para los adultos mayores. <https://lifefspanfitness.com/es/blogs/news/health-benefits-of-stretching-for-older-adults#:~:text=A%20medida%20que%20envejecemos%2C%20el%20contenido%20de,como%20resultado%20una%20menor%20elasticidad%20y%20flexibilidad.>

López-Rodríguez, A., & Varela, M. (2019). *Fisiología del ejercicio en el anciano: Adaptaciones y prescripción*. Editorial Médica Panamericana

Pérez-Enchautequi, M., & De la Rosa, R. (2020). Danza y neuroplasticidad: Impacto del entrenamiento rítmico en la función motora del adulto mayor. *Journal of Spanish Psychology and Health*, 12(3), 112-125.

Rodríguez-García L. (2017). Efectos de la danza aeróbica en la condición física de personas mayores: Una revisión sistemática. *Archivos de Medicina del Deporte*, 34(1), 38-45

Vargas-Vargas, M., Jiménez-Cerezo, G., & Martínez-Bello, V. (2018). Impacto de la danza folclórica en la capacidad funcional y fuerza muscular en el adulto mayor. *Revista Chilena de Nutrición y Salud Pública*, 45(4), 312-320.

La danza en el Porfiriato.

Rubén Abraham Quintero Gómez

Durante el Porfiriato, la música y la danza desempeñaron un papel destacado en la sociedad mexicana, reflejando tanto las influencias extranjeras como los intentos de consolidar una identidad nacional. Manuel M. Ponce, figura clave en este período, sentó las bases del nacionalismo musical al incorporar elementos populares mexicanos en su extensa producción, que abarcaba desde canciones hasta conciertos (Miranda, 1998).

En el ámbito musical, las mujeres de la alta sociedad disfrutaban de melodías clásicas y valeses, mostrando una predilección por compositores como Chopin y la música clásica europea. Además, se apreciaban géneros como las marchas, los nocturnos y los conciertos, reflejando la influencia de la moda musical europea en la élite mexicana (Tello, 2010).

Las danzas practicadas por la clase alta durante el Porfiriato, como valeses, shotíses, polkas y contradanzas, estaban en sintonía con los ritmos populares de Europa en ese momento. El baile se caracterizaba por su refinamiento, con las mujeres cuidando de no mostrar demasiada piel y coqueteando sutilmente al levantar ligeramente sus faldas (Dallal, 2020).

El prolongado gobierno de Porfirio Díaz influyó en la conformación de una "cultura mexicana" mediante la centralización de aspectos culturales foráneos. Sin embargo, esta influencia no alcanzó a penetrar en las aspiraciones políticas ni en la cultura popular, como se evidenció en la explosión social de 1910, que reveló divisiones y segmentos sociales divergentes. El nacionalismo mexicano, arraigado

en el patriotismo criollo del virreinato de la Nueva España, surgió como un movimiento ideológico anti-españolista y pro indigenista. Durante el Porfiriato, que se inició en 1877 y culminó en 1911, se consolidó una noción de "cultura mexicana" mediante la centralización de aspectos culturales foráneos, aunque esta construcción nacional aún mantenía vínculos con corrientes e influencias extranjeras (Pérez-Rayón, 1995).

Durante el periodo del Porfiriato, que comenzó oficialmente en 1877 y culminó en 1911, se consolidó una cultura mexicana que reflejaba una serie de valores y características por las cuales habían luchado los líderes nacionales durante todo el siglo XIX. Por un lado, el extenso gobierno de Porfirio Díaz logró organizar y centralizar aspectos culturales extranjeros en la nación, aunque estos tuvieron un impacto limitado en las aspiraciones políticas de la población en general y en la cultura popular (Pérez-Rayón, 1995)..

La gran convulsión social de 1910 puso de manifiesto la existencia de una sociedad nacional dividida en segmentos distintos y, en términos culturales, reveló una brecha entre el pueblo y las élites dominantes, quienes se distanciaron gradualmente de las expresiones, preocupaciones, diversiones y problemas de la población. Díaz logró su objetivo de unificar a la nación, pero lo hizo convirtiendo el ejercicio del poder en un espectáculo. El ejército, la burocracia, el comercio y la alta sociedad produjeron figuras destacadas que debían ser admiradas, con atuendos de disfraces en eventos como bailes, desfiles y ceremonias, para resaltar su estatus social (Pérez-Rayón, 1995).

Durante esta época, lo mexicano experimentó una transformación mediante la adopción de elementos culturales extranjeros. Se importaron óperas y operetas y se fusionaron

con canciones y danzas locales, así como con el lenguaje popular y el humor espontáneo. Los vales mexicanos incluso llegaron a rivalizar en delicadeza y calidad con los europeos.

La cultura porfirista representaba una idealización de la sociedad, incluyendo la imagen idílica del indígena y elementos de la historia mexicana. Mientras tanto, las fiestas populares seguían su propio curso, influenciadas por los nuevos conceptos de elegancia y moda. Mientras el pueblo disfrutaba de bailes, canciones y entretenimiento al aire libre, las familias adineradas adoptaban costumbres francesas tanto en sus hogares como en salones y restaurantes. El eclecticismo se convirtió en una pasión, impulsado por el talento artístico mexicano (Pérez-Rayón, 1995).

El gobierno de Díaz atrajo a figuras destacadas de la ópera, la danza y la música, y se construyeron impresionantes salas de teatro que reflejaban una fusión entre influencias europeas y mexicanas. Sin embargo, la danza, a pesar de su arraigo en la tradición mexicana, fue descuidada en los programas de educación pública durante el Porfiriato. A pesar de ello, siguió siendo parte de la vida social, satisfaciendo las demandas de las nuevas clases medias y el incipiente proletariado urbano (Dallal, 2020).

En resumen, durante el Porfiriato, la sociedad mexicana experimentó una transformación cultural significativa, marcada por la influencia de elementos extranjeros y la adopción de nuevas formas de entretenimiento y expresión social. La danza, aunque relegada en gran medida en los programas educativos oficiales, fue un reflejo de las aspiraciones de la época que mezclaron la identidad nacional con la sofisticación europea. Funcionó como herramienta de distinción social privilegiando a la cultura extranjera y al mismo

tiempo permitió que las danzas populares se consolidaran como símbolo de resistencia que más tarde se convertirían en identidad nacional.

Fuentes de información:

- Dallal, A. (2020). La danza en México: Época popular y época moderna. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- Pérez-Rayón E., N. (1995). La vida cotidiana durante el porfiriato. En México en el siglo XIX (1821-1910): Historia económica y social. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Ramos Smith, M. (1990). La danza en México durante la época de Porfirio Díaz. Cuadernos de la muesa, (4), 15-28. CENIDI-Danza.
- Castillo Colín, A. (2018). El baile de salón en la Ciudad de México: Del Porfiriato a la Revolución [Tesis de Licenciatura, Escuela Nacional de Antropología e Historia]. Repositorio Institucional de la ENAH.
- Miranda, R. (1998). Manuel M. Ponce: Ensayo sobre su vida y obra. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
- Sevilla, A. (1990). Danza nacionalista: El proyecto de nación en la coreografía mexicana. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
- Tello, A. (Ed.). (2010). La música en México: Panorama del siglo XIX. Fondo de Cultura Económica.

GALERÍA EN MOVIMIENTO

**Fotografía Octavio Romero
Compañía de danza folclórica de la UACH
Rubén Abraham Quintero Gómez**

resDanza #21
Agosto-diciembre 2024 **29**















