



## TERCERA LLAMADA

---

*El lanzamiento de una nueva revista es siempre un desafío, sin embargo es una aventura intelectual llena de conocimientos. La revista ResDanza nace con la iniciativa vanguardista de un grupo de maestras del área de danza de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua con el ánimo de construir una herramienta para la investigación y comunicación, brindando un espacio libre, innovador y cooperativo para la comunidad universitaria y profesional.*



*Esperamos el apoyo de todos nuestros colegas y amigos para dar apertura a nuevas ideas que contribuyan con las siguientes generaciones en el desarrollo creativo e innovador en este tipo de trabajo.*

*Confiamos que los investigadores que publiquen en nuestra revista, así como los lectores de la misma, sepan apreciar nuestro firme compromiso con la calidad, y el avance del conocimiento en esta área de estudio.*

*Hacemos una invitación desde estas líneas a que colabore con nosotros en esta misión, con sus nuevas y más frescas aportaciones, comentarios, ideas y sugerencias, todo lo que nos permita mejorar juntos, con la que esperamos sea ya su revista.*

*A todos nuestros lectores queremos decirles “bienvenidos” y desearles que disfruten con esta excelente herramienta de aprendizaje tanto como lo hemos hecho nosotros preparándola.*

**Mtro. Raúl Sánchez Trillo**  
Director de la Facultad de Artes, UACH





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA



**M.C. Jesús Enrique Seáñez Sáenz**  
Rector

**M.D. Saúl Arnulfo Martínez Campos**  
Secretario General

**Lic. Sergio Reaza Escárcega**  
Director de Extensión y Difusión Cultural

**M.A.V. Raúl Sánchez Trillo**  
Director de la Facultad de Artes

**M. Art. Rubén Tinajero Medina**  
Secretario Extensión y Difusión

**Lic. Luis Carlos Delgado Montes**  
Secretario Académico

**Dr. Luis Carlos Anzaldúa González**  
Secretario de Investigación y Posgrado

**Lic. Raúl Balderrama Montes**  
Secretario Administrativo

**Lic. Jesús Xavier Venegas Aragonés**  
Secretario de Planeación



# resdanza

REVISTA SEMESTRAL DE LA FACULTAD DE ARTES DE LA UACH / No.. 1

## Consejo editorial

Dirección: Grupo de investigación de danza

Coordinación: Yeny Avila

Gestión: Gabriela Ruíz

Edición: Rosalinda Rivas Castilla

## Participan en esta edición

Lic. David Alcalá Castro

M.A. Yeny Avila García

Dra. María de Lourdes De la Torre Díaz

Dra. Lidia Guillermina De León Fierro

M.C. Rosalinda Rivas Castilla

M.A. Gabriela Ruiz González

M.C. Ofelia Gertrudis Urita Sánchez

## Fotografía de portada y contraportada

Jessica Barraza

## Fotografía segunda y tercera de forros

Alberto Chávez

## Ilustración

Noel Ramírez

## Logotipo

Felipe Alcántar

## Producción editorial

Ediciones del Azar

Gisela Iliana Franco Deándar



No. 1 REVISTA SEMESTRAL DE LA FACULTAD DE ARTES DE LA UACH, es una publicación editada por la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua por conducto de la Facultad de Artes. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos sin previa autorización de los editores.  
Mayores informes: yenydancer5@hotmail.com; gabox02@hotmail.com; rosalindadancer@hotmail.com





## ÍNDICE



TERCERA LLAMADA 3

DANZA UNIVERSITARIA  
**Problemas en la formación  
dancística y sus repercusiones** 5

CATÁLOGO  
**Talleres de ballet en la Facultad  
de Artes** 7

HOMENAJE  
**Guillermina Bravo. Pilar en la  
danza moderna de México:  
educadora constante** 8

CARTELERA  
**Encuentros** 13

POR LA DANZA  
**Ramiro Guerra. Pionero de la  
danza moderna en Cuba** 14

CONSEJOS  
**Tips de entrenamiento** 19

**Tips de maquillaje** 19

EVOLUCIÓN  
**Importancia del acondiciona-  
miento físico en la danza** 20

**Danza y salud alimentaria** 23

DE GIRA  
**“Deimos” en Nicaragua** 25

CIERRA TELÓN  
**La emoción como motor de  
movimiento** 28







# Problemas en la formación dancística y sus repercusiones

Rosalinda Rivas Castilla  
Yeny Avila García

El cuerpo humano es una máquina que opera a la perfección, sus movimientos son continuos y rítmicos, siempre funcionando en armonía completa, sin embargo en ocasiones lo forzamos a adoptar posturas antinaturales y a realizar ejercicios que van en contra de la anatomía humana. Tal es el caso de algunas técnicas que se emplean en la danza y cuyo uso constante provoca lesiones músculo-esqueléticas que van de leves a severas.

Cada técnica está formada por un sistema de movimientos que proponen diferentes estilos de enseñanza, el entrenamiento es la base para poder desarrollarla en forma adecuada evitando lesiones en aquellos físicos que demoran más en adaptarse.

Existen algunas técnicas dancísticas en las que se practican ejercicios que requieren colocar ciertos segmentos del cuerpo en «oposición», como si se formara la letra «X» por medio del acercamiento de un codo con otro o de las rodillas entre sí e inclusive en muchas de las ejecuciones se tiene que cargar además el peso del cuerpo. Los coreógrafos promueven el fortalecimiento de grupos musculares como el abdomen y los cuádriceps para disminuir el estrés en las articulaciones, pero la falta de una adecuada prepara-

ción física y las deficiencias en la ejecución de la técnica terminan generando lesiones.

Las articulaciones son los puntos de unión de los distintos segmentos corporales, conectan unos huesos con otros a través de ligamentos, bandas resistentes y a la vez flexibles. Existen diferentes tipos de articulaciones dependiendo de su grado de movimiento, el número de superficies en contacto o las direcciones hacia donde se pueden movilizar dichos segmentos. Por lo tanto no todas las articulaciones funcionan de la misma manera ni están capacitadas para efectuar el mismo trabajo motriz.

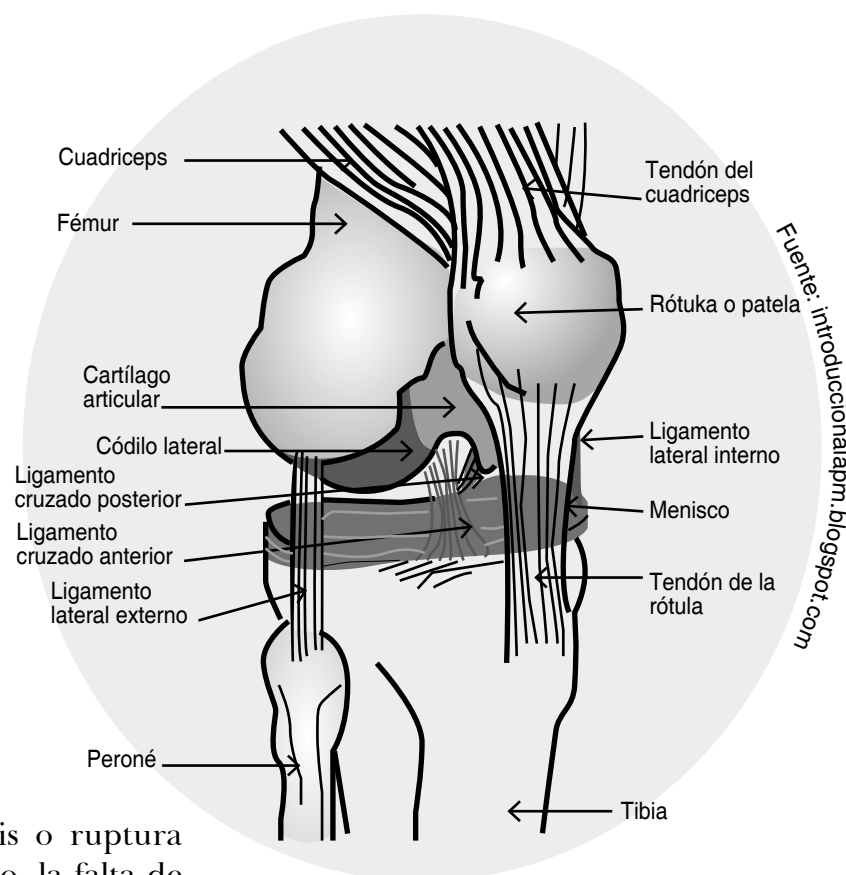
La muñeca y el tobillo son articulaciones biaxiales mientras que el codo y la rodilla tienen sólo un eje de movimiento, es decir que se flexionan acercando el antebrazo al brazo y la pierna al muslo respectivamente para luego volver a estirar, así es que hablamos de conexiones móviles pero con ciertas limitaciones.

Probablemente una sesión de clase aislada no provoque mayores problemas, pero la práctica continua de éste tipo de ejercicios así como de las técnicas que los emplean incrementa potencialmente el riesgo de sufrir una lesión aguda o crónica, que puede ir desde una distensión o desgarre de los ligamentos en cuestión,






“Un simple error repetido varias veces en la clase puede desembocar en un grave problema en los años subsiguientes, dejando tal vez en el camino la oportunidad de convertirse en un excelente bailarín”  
(Espada, 1997).



hasta una luxación, bursitis o ruptura de menisco. Además de esto, la falta de conocimiento y conciencia por parte de coreógrafos y bailarines obstaculizan la atención temprana que requiere cualquier traumatismo ya que mientras mayor sea el tiempo de espera para acceder al tratamiento correcto, la recuperación se retrasará significativamente y la posibilidad de una mejora completa disminuye.

La obsesión por el dominio técnico ha llevado a algunos maestros a mirar el cuerpo del estudiante como un objeto a modelar, demandando disciplina y repetición mecánica de los ejercicios que, según su criterio y los procedimientos técnicos ya probados por varias generaciones, lo dotarán de virtuosismo. Este comportamiento empuja al bailarín a rebasar los límites recomendables de exigencia y corre riesgos innecesarios al tratar de alcanzar la perfección.

Los maestros de danza deben basar su práctica en principios éticos, tienen la responsabilidad de evaluar a sus alumnos al inicio del curso para orientar adecuadamente las actividades de aprendizaje y reconocer que no basta con poseer un título académico.

Se requiere una adecuada metodología para la enseñanza, actualizarse constantemente empleando los hallazgos científicos, tener conocimientos de anatomía, fisiología y psicología que ayuden a reconocer las principales causas de lesión, saber sobre biomecánica corporal, técnica y fomentar el cuidado de cada bailarín, así como adaptar la clase al nivel promedio del grupo y trabajar de forma individual con los alumnos que estén más rezagados para llevarlos hasta el nivel deseado. 



## Talleres de ballet en la Facultad de Artes

Con el objetivo de promover la cultura en general, crear expresiones artísticas y apoyar el talento de niños y jóvenes interesados en la danza, la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua dentro del programa de educación continua, ofrece clases de ballet con horarios vespertinos y diferentes grupos según

la edad del interesado, bajo la enseñanza de las maestras: **Laura Pérez Valverde y Emma González Tolentino**, ambas con más de 20 años de trayectoria.

Es importante destacar que la danza clásica o ballet, ayuda a mejorar la psicomotricidad, expresar los sentimientos, trabajar en grupo, perder

la timidez, adquirir disciplina, desarrollar la creatividad y la imaginación. Los niños que reciben esta formación son más sensibles y su cuerpo se desarrolla saludablemente.

La danza desde cualquier punto de vista que se le mire es maravillosa y aporta grandes beneficios para niños, jóvenes y adultos.



Fotografía: Gabriela Ruiz

**La danza desde cualquier punto de vista que se le mire es maravillosa y aporta grandes beneficios para niños, jóvenes y adultos.**



**Facultad de Artes - UACH**  
Campus 1, Av. Universidad s/n  
Tel. (+52) (614) 439-1850  
Chihuahua, México,  
C.P. 31170

<http://www.fa.uach.mx/>

Facultad de  
**Artes**

Fotografía: coachandlive.wordpress.com



“... los grandes bailarines no son geniales por su técnica, son geniales por su PASIÓN”

MARTHA GRAHAM

*resdanza*



# Guillermina Bravo

## Pilar en la danza moderna de México: educadora constante

Gabriela Ruiz González

*Los inicios de la danza mexicana nacen en los tiempos postrevolucionarios donde los artistas lucharon por encontrar sus raíces y apropiarse de ellas, dando una identidad al pueblo. Se fusionaron las tradiciones extranjeras y las costumbres de todo el país; la música, las danzas nacionales, el lenguaje popular, las canciones locales y regionales, fueron las bases para el nacimiento de una nueva visión, una evolución que permitió el desarrollo de lo que hoy conocemos como danza contemporánea.*

Foto de Guillermina Bravo: [www.operamundi-magazine.com](http://www.operamundi-magazine.com)







## HOMENAJE

El arte y la cultura ayudaron a consolidar la nación, fundando así las primeras instituciones culturales como la Dirección General de Bellas Artes en 1915 e incorporando a la educación escolarizada la materia de danzas regionales.

En 1921 José Vasconcelos crea la Secretaría de Educación Pública (SEP) y queda como rector de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y de Bellas Artes. Dentro de su proyecto se logró la salvación y regeneración cultural del país. Se adoptaron medidas artísticas a través de las cuales se observaban y aprendían las costumbres de las diferentes comunidades indígenas para luego enseñarlas en la ciudad en otros sectores, transformándolas y fusionándolas según las necesidades sociales del momento.

Existían también maestros que trabajaban aisladamente en otros estilos de danza, que sin llegar a ser famosos, sin duda fueron importantes figuras en México. Algunos de ellos como Stanislava MollPotapovich (Escuela de Varsovia), Carol Adamchevsky (Escuela de Petersburgo), las hermanas Linda, Amelia y Adela Acosta (maestras Italianas), Armen Ohanian (bailarina persa que daba clases de danzas interpretativas en el Conservatorio Nacional de Música), Letie Carroll (maestra norteamericana de ballet), maestras mexicanas como Carmen Galé, Eleonor Wallace (formada en la Escuela de Opera de Paris), Estrella Morales (preparada en Alemania con alumnas de Isadora Duncan).

Dentro de los grandes impulsores y reconocidos artistas de la danza moderna en México fueron destacados Ana

Sokolow, importante alumna de Martha Graham y que en 1940 forma su propia compañía con bailarinas de la Escuela Nacional de Danza llamada *La Paloma Azul*, integrada principalmente por Rosa Reyna, Ana Mérida, Estela Garfías y Guillermina Bravo.

También fue de gran relevancia José Limón, así como la bailarina y coreógrafa Waldeen la cual por invitación del Departamento de Bellas Artes de la SEP en 1939 inmigra a México y forma una compañía que sería un éxito por sus coreografías, escenografías, vestuarios y música, impregnadas de completa esencia mexicana.

Waldeen y Sokolow, dos artistas norteamericanas, dignas representantes del movimiento nacionalista en México transmitieron a sus bailarinas el espíritu de la danza moderna e introdujeron la técnica Graham al país. Ambas se mantuvieron en constante competencia y promovieron la transformación radical respecto a la visión de la danza académica que se tenía.

Amalia Hernández, Josefina Lavalley y Guillermina Bravo, siendo esta última uno de los personajes más significativos en el panorama dancístico, se convirtió también en alumna de la maestra de ballet Estrella Morales, quien enseñaba eso que llamaban *duncanismo*.

Guillermina continuó su formación como coreógrafa de manera autodidacta, de ahí llamada “La abuela de la Coreografía”. Su mente creadora por naturaleza vio y observó detenidamente los diversos temas para encontrar nuevos vértices que le incitaran a hacer otras formulaciones.

La dedicación e investigación junto





con el objetivo claro de la enseñanza, mantuvieron su mente en constante creación ya que el arte implica más que una sola disciplina, engloba valores culturales, sociales y de grupo a un nivel universal; el panorama es muy amplio y las obras suelen estar llenas de contenidos de la propia personalidad e identidad. En el arte nos enseñan verdades sobre lo humano, que sólo desde esa perspectiva pueden ser descubiertas.

Siempre a la cabeza en la investigación y en contacto con las raíces de los pueblos indígenas, en 1947 Guillermina toma la dirección de la Academia de la Danza Mexicana con la subdirección de Ana Mérida, adopta la visión socializante y renovadora de la educación con la admiración y el auspicio de José Vasconcelos e incluye en esta escuela (formadora de bailarines dentro del ideal nacionalista) el estudio libre de las danzas autóctonas y la danza moderna.

En 1948 Guillermina en colaboración con Josefina Lavalle fundó el Ballet Nacional de México (BNM) como grupo

autónomo para difundir la danza contemporánea fuera de cualquier restricción gubernamental en su anhelo más importante: “La libertad del artista para la creación de su obra”(Scheker, 1996). Donde sus primeras coreografías fueron catalogadas por los críticos como nacionalistas, luego vinieron los temas sociales, los mágicos-rituales (tomados de mitos indígenas), composiciones para solistas, piezas sobre el amor, la muerte, y las propuestas didácticas.

Aunque en un principio, el ballet colaboró con la formación de bailarines, escenógrafos, músicos, dramaturgos y pintores, no contaba con un entrenamiento técnico adecuado para las exigencias de la creación coreográfica y el desarrollo de la danza contemporánea mexicana. La meta más importante para Guillermina era poseer bailarines con una formación técnica, puesto que se entrenaban con lo que sabían y cada uno había aprendido de sus maestros.

Partiendo de esta necesidad se va logrando, mediante cursos de maestros





## HOMENAJE

---

extranjeros y viajes de investigación, la creación de una generación de bailarines contemporáneos que dieron nueva vida a la danza.

Fue el grupo independiente más sólido del país y tuvo como premisa la misión de coadyuvar al desarrollo y la integración cultural, social y nacional de México, así como comunicarse a través de un nuevo lenguaje dancístico, conocido posteriormente como danza contemporánea. Logró también grandes e importantes aportaciones como la sistematización en la enseñanza profesional de la danza, tomando así la técnica Graham como base para formar a sus bailarines.

En sus casi seis décadas de existencia el BNM, hasta su desintegración en 2006, Guillermina logra la mayor parte de su trabajo coreográfico y crea alrededor de sesenta obras, que fueron evolucionando por etapas y caracterizadas por la universalidad de sus temas y búsqueda constante de los valores nacionales; una característica que compartió con otros artistas del movimiento.


Óscar Flores cita una entrevista realizada por Tibol (1956) a Guillermina sobre su creación: *Sé que los temas no son nuevos y que lo que importa es la manera cómo esos temas se expresan. Trato de que mi lenguaje pertenezca a la época, a la sociedad en que estoy, que logre el nivel indispensable a cualquier obra de arte, que no sea obvio ni cursi y que sea danza.*

Se reconoce a Guillermina como la primera coreógrafa de vanguardia en México, que pasó del nacionalismo a una nueva época de la abstracción total de la composición, ya que prescindió de las anécdotas y brincó a la contemporanei-

dad. Guillermina en su anhelo por ver crecer la danza contemporánea y debido a las exigencias de profesionalización que demanda el mundo contemporáneo y la deficiencia en la formación de artistas de la danza, en 1991 concibe el proyecto más importante de su creación artística y educativa: el Centro Nacional de Danza Contemporánea (CENEDAC) en Querétaro, aún en funcionamiento.

A lo largo de su quehacer en la danza, Guillermina Nicolasa Bravo Canales reunió reconocimientos como el Premio Nacional de Arte, como artista y creadora (1979) que por primera vez se le asignó a una mujer.

La Universidad Veracruzana le otorga el Doctorado de Honoris Causa (1996) y durante la Sexta Temporada Internacional de Danza Contemporánea de Medellín (Colombia), la condecoración Estudio de Antioquia (2002), categoría oro. Sin duda una importante y reconocida artista dentro del movimiento mexicano de la danza moderna, una mujer de enorme visión, incansable y trabajadora que dio tanto a la comunidad artística fue, Guillermina Bravo, ubicada por Alberto Dallal como “La figura preponderante de la danza mexicana de concierto en la segunda mitad del siglo XX y primeros años del siglo XXI” (Quijas, 2010).

Guillermina será recordada por sus múltiples quehaceres dentro de la danza como bailarina, maestra, coreógrafa y promotora, indudablemente como una artista perseguidora de ideales, con voluntad y formadora de grandes bailarines y coreógrafos en una total disciplina. Auténtica mujer que deja su legado y visión de lo que significa ser profesional y trabajar inteligentemente. 







## ENCUENTROS



**Danza SINALOA**  
CONCURSO INTERNACIONAL  
DIRECTOR *Georgina Higuera*

CLASES/CONCURSO/EXHIBICIÓN  
15 y 16 DE NOVIEMBRE 2014

CIERRE DE CONVOCATORIA:  
**13 DE OCTUBRE 2014**  
TEL. (667) 715-2279

SÍGUENOS EN   
[facebook.com/danzasinaloa.concursointernacional](https://facebook.com/danzasinaloa.concursointernacional)

Consulta Bases en: [www.movimientoarteydanza.com](http://www.movimientoarteydanza.com)

*Carlos Acosta*  
fotografía

HIGUERA  
CENTRO  
DE ARTE  
PROYECTO CULTURAL



SINALOA  
ES TAREA DE TODOS



ISIC  
Instituto Sinaloense  
de Cultura



Instituto Municipal  
de Cultura Culiacán



SEP  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



MARZO 2015

Cuarta convocatoria 2015 del Centro de  
Producción de Danza Contemporánea  
(CEPRODAC)  
Cierre de la convocatoria:  
26 de septiembre de 2014, a las 15:00 horas.

Informes:  
CEPRODAC  
Tel. (55) 86 47 52 00  
[http://www.danza.bellasartes.gob.mx/pdfs/4\\_convocatoria\\_ceprodac\\_2015.pdf](http://www.danza.bellasartes.gob.mx/pdfs/4_convocatoria_ceprodac_2015.pdf)



NOVIEMBRE 2014

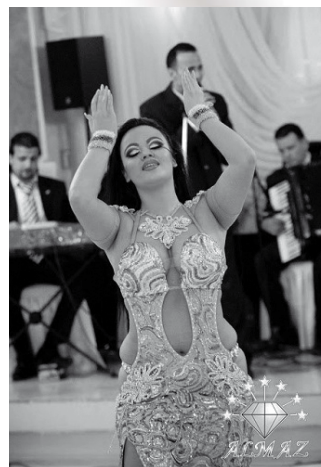
VII Concurso Internacional de  
Danza CIAD Cancún 2014

Fecha: 14, 15 y 16 de Noviembre de 2014

Lugar: Cancún Quintana Roo,  
México.

Hotel sede: Hotel Oasis Palm

Ficha de registro:  
[www.cancundanzaciad.com/#ficha-de-registro/c1p7](http://www.cancundanzaciad.com/#ficha-de-registro/c1p7)  
Enviar ficha a: [yessler@gmail.com](mailto:yessler@gmail.com)



MARZO 2015

Convocatoria para participar  
en la Primer Competencia Amateur de Belly Dance

Fecha: 21 de marzo de 2015,  
México, D.F.

Hora: 19:00 a 22:00 horas

Sede: Por confirmar

Jurado: Anna Borisova (Solista)

Informes:  
[nabilaaswan@hotmail.com](mailto:nabilaaswan@hotmail.com)  
55 37 37 10 29





# Ramiro Guerra

## Pionero de la danza moderna en Cuba

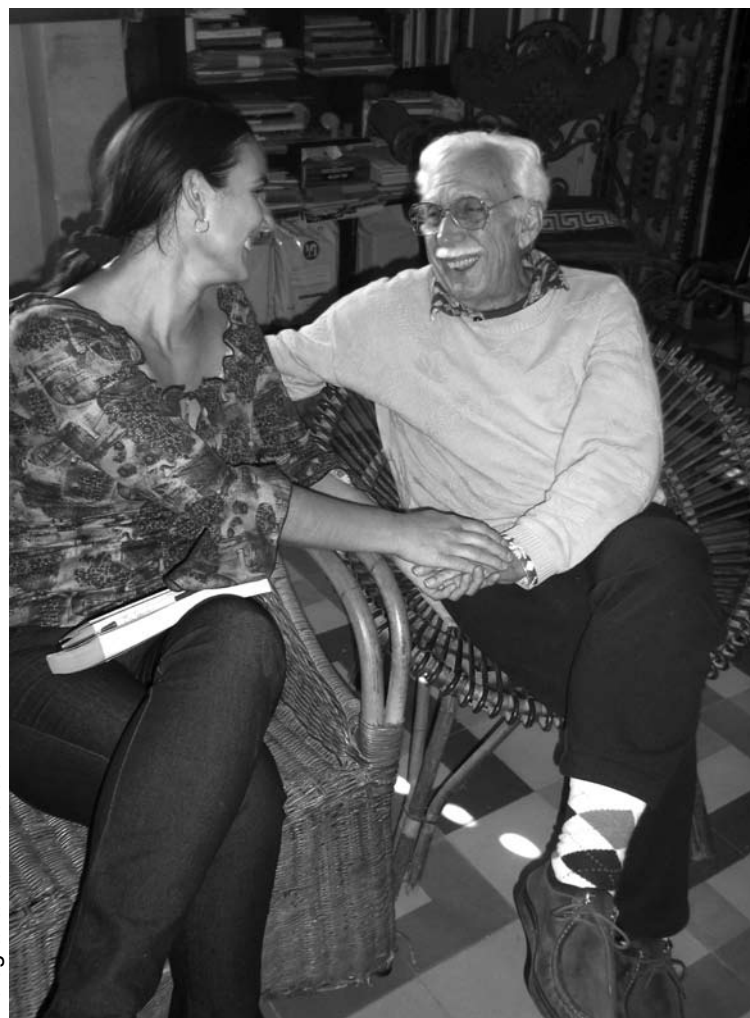
Yeny Avila García

*Su presencia en la danza cubana  
hizo posible la  
introducción de la modernidad  
como nueva opción del movimiento.*

*Su obra puso a Cuba en posición  
privilegiada en esta profesión, en  
comparación incluso con muchos  
países europeos.*

No se puede hablar de los inicios de la danza cubana sin mencionar al precursor del movimiento danzario contemporáneo de este país, Ramiro Guerra, o como bien se le conoce, el padre de la danza moderna. Su presencia hizo posible la introducción de la modernidad como nueva opción del movimiento. La obra de Ramiro puso a Cuba en posición privilegiada en esta profesión, en comparación incluso con muchos países europeos. Con su labor ha creado y desarrollado un estilo e identidad propios.

Ramiro Guerra, graduado en Derecho (1949) en la Universidad de La Habana, fue fundador del departamento de danza del Teatro Nacional de Cuba el 25 de septiembre del año 1959, luego nombrado Conjunto Nacional de Danza Moderna en el año 1962 y hoy danza nacional de Cuba desde el año 1974.



Fotografía Noé Alderete

Bailarín, coreógrafo, promotor y maestro de las primeras generaciones de esta técnica en el país. Investigador, crítico, historiador y ensayista.

Ha publicado los libros: *Apreciación de la danza* (1968), *Una metodología para la enseñanza de la danza moderna* (1969), *Teatralización del folklore y otros ensayos* (1988), *Calibán danzante* (1998),



*Un maestro que además de sus grandes logros, lo acompaña una trágica historia; y precisamente de su lucha constante en solitario, surgieron sus actos más memorables. Un hombre que a fuerza de golpes, ha logrado hacerse sentir a pesar de vivir una época donde la ofensiva revolucionaria y persecución política dejaron un vacío cultural en el país.*

*Coordenadas danzarias* (2000), *Eros Baila* (Premio Alejo Carpentier de ensayo, 2000) y *De la narratividad al abstraccionismo en la danza* (2003). Doctor *Honoris Causa* en Danza conferido por el Instituto Superior de Arte (1989) y Premio Nacional de Danza (1999).

Ramiro era sólo un joven estudiante de universidad cuando comenzó a interesarse en la danza y enfrentándose a los prejuicios de aquella época comenzó con su entrenamiento. Grandes figuras de la danza fueron sus maestras: la primera, Nina Verchinina (1910-1995), una importante figura del Ballet Ruso que estaba en ese momento en Cuba y contaba con un pequeño estudio, con ella aprendió el rigor del trabajo de un bailarín, su disciplina corporal y mental. Debutó como bailarín en su compañía en el Teatro América en 1946, con la danza de los bufones de la ópera *La doncella de las nieves*, luego interpretó *Danzas esclavas*, *Vals triste* y *Sinfonía moderna*. Ese mismo año con la ayuda de Nina ingresó al Ballet Ruso del Coronel Basil e interpretó diferentes papeles y participó en el estreno mundial de *Yara* del coreógrafo Vania Psota (1908-1952) durante su gira por Río de Janeiro, Sao Pablo y Pernambuco. Más

tarde viaja a los Estados Unidos todavía perteneciendo al Ballet Ruso donde conoce a su segunda gran maestra, Martha Graham (1894-1991), abriéndole nuevas oportunidades y aunque también estudió con importantes figuras de la danza como Doris Humphrey (1895-1958), José Limón (1908-1972), Charles Wiedman (1901-1975), entre otros, fue con la técnica Graham que encontró una

forma diferente de trabajo en su cuerpo. Al regresar a Cuba conoce a su tercera maestra, la profesora mexicana Elena Noriega, quien se encontraba en el país en ese entonces y a quien consideró su amiga y colaboradora durante mucho tiempo, le enseñó a observar su

ejecución y a mejorar su desempeño; una gran compañera que recuerda con mucho cariño. Con una extensa fusión de técnicas y estudios, quería crear un lenguaje corporal con carácter propio e inconfundible y de regreso a casa se dedicó a estudiar el folclor cubano tanto en la teoría como en la práctica; analizó sus raíces y movimientos para crear un método único que enfocara la perfección del movimiento del bailarín, desarrollando la danza contemporánea cubana.



Fotografía [www.cubadebate.cu](http://www.cubadebate.cu)





Ramiro continuó con sus constantes entradas y salidas del país, daba clases a donde iba y además hizo su primer debut como coreógrafo en el Ballet Alicia Alonso con la coreografía *Toque* en 1952, usando música de Argeliers León (1918-1991) que causó gran impacto en la sociedad por su tema de los Orichas y escenas eróticas; fue tanto el escándalo que se presentó una sola noche, pero fue la primera ruptura con lo que se venía haciendo anteriormente en el país.

En 1956 colaboró con varios músicos y dramaturgos cubanos, realizó diversas presentaciones y fundó el Taller Experimental de Danza en la Academia de Ballet Alicia Alonso; estrenó su obra *Llanto* por Ignacio Sánchez Mejías basado en la poesía de Federico García Lorca (1898-1936) y *Sensemayá* sobre textos de Nicolás Guillén (1902- 1989).

Desde un principio avanzó claro sobre su objetivo, formar la primera generación de bailarines con el estilo que había estructurado. Se apoyó en maestros y coreógrafos mexicanos y norteamericanos para conjugar las técnicas aprendidas con el movimiento real cubano.

En el año 1959, al triunfar la Revolución, lanzó la convocatoria para jóvenes interesados en integrar su compañía y rompiendo una vez más con el esquema tradicional, a pesar del racismo que existía, aceptó en su proyecto tanto a hombres y mujeres blancos como de color. A sólo un año de haber comenzado realizó diferentes giras internacionales y participó en París en el importante Festival del Teatro de las Naciones en el año 1961.

Presentó diferentes obras donde utilizaba la temática de la situación del

país, su folclor y el movimiento cultural de ese entonces, fueron etapas muy marcadas con obras bien definidas como: *Suite Yoruba* (1960), *La rebambaramba* (1961), *Orfeo antillano* (1964), *Medea y los negreros* (1968), *Impromptu galante* (1970); *Suite campesina* de Lorna Burndsaal (1962); *Octeto amoroso* (1962) de Manuel Hiram; *Tierra* (1963) y *Huapango* (1965), de Elena Noriega. En los inicios fue de gran utilidad e importancia el trabajo de los maestros mexicanos para la superación técnica y el orden metodológico.

Poco antes del estreno de *Medea y los Negreros*, llegó al país el famoso coreógrafo belga Mauricio Béjart (1927-2007), quien halagó el trabajo de Guerra y dijo que la danza moderna cubana había encontrado su camino y aunque estaba conformada por elementos de otros países, tenía su propia esencia. “Ramiro tiene muchas posibilidades pero está atado, muy esclavizado a la historia, necesita más libertad” (Díaz, 2000).

Este gran artista guiaba sus pasos hacia otra manera de percibir la danza diferente a lo que pensaban los dirigentes de la cultura en ese momento, quienes no podían entender las ideas del maestro de reflejar las situaciones políticas del país, entonces vio frustradas sus aspiraciones cuando en el año 1971 se disponía a estrenar su obra *Decálogo del Apocalipsis*, montaje que duró doce meses en los cuales hubo extensos ensayos y largas jornadas de trabajo. Una creación que se dividía en varias escenas y se extendía por dos horas, tenía un sentido lúdico, de humor y de burla muy fuertes sobre los problemas que aquejaban a la sociedad en ese momento. Llevaron de varias partes del país todo tipo de equipamiento al Teatro Nacional para utilizarlos en





el estreno, con todas las invitaciones repartidas, todas las localidades vendidas y el escenario listo, *Decálogo del Apocalipsis* no se estrenó, simplemente los funcionarios encargados lo prohibieron y Ramiro nada pudo hacer; las razones concretas nadie las sabía, sólo suposiciones.

El maestro abandona los salones que vieron nacer la danza moderna en Cuba, fue suspendido de su cargo y se dedicó durante varios años solamente a la investigación. Al parecer su propia obra lo condenó, se le obligó a dejar de bailar, coreografiar y le prohibieron visitar el Teatro Nacional.

A finales de ese mismo año se tomaron decisiones aún más drásticas contra la libertad de expresión en el país y se estableció la ley 501, la cual permitía al estado separar de sus centros laborales

a todo aquél que no fuera políticamente confiable, sin alternativa de encontrar empleo dentro de su profesión. Sin embargo, más tarde el gobierno puso en práctica la política de rectificación de errores admitiendo su falta y compensándola. Es así como le ofrecen a Ramiro la presidencia del Centro de Desarrollo de la Danza en Cuba, en la cual dirigió las publicaciones y recibió galardones a partir de 1989.

Luego de regresar a la vida artística comenzó su labor como coreógrafo y asesor en el Conjunto Folklórico y realizaba montajes basados en sus investigaciones. Presentó obras como: *Tríptico oriental*, *La tumba francesa*, *El gagá*, *La carabalí*, *Las danzas de carnaval*, *La tajona*, *La cutara*, *Trinitarias*, *Los coros de claves*, *Refranes*, *Trabalenguas*, etc.



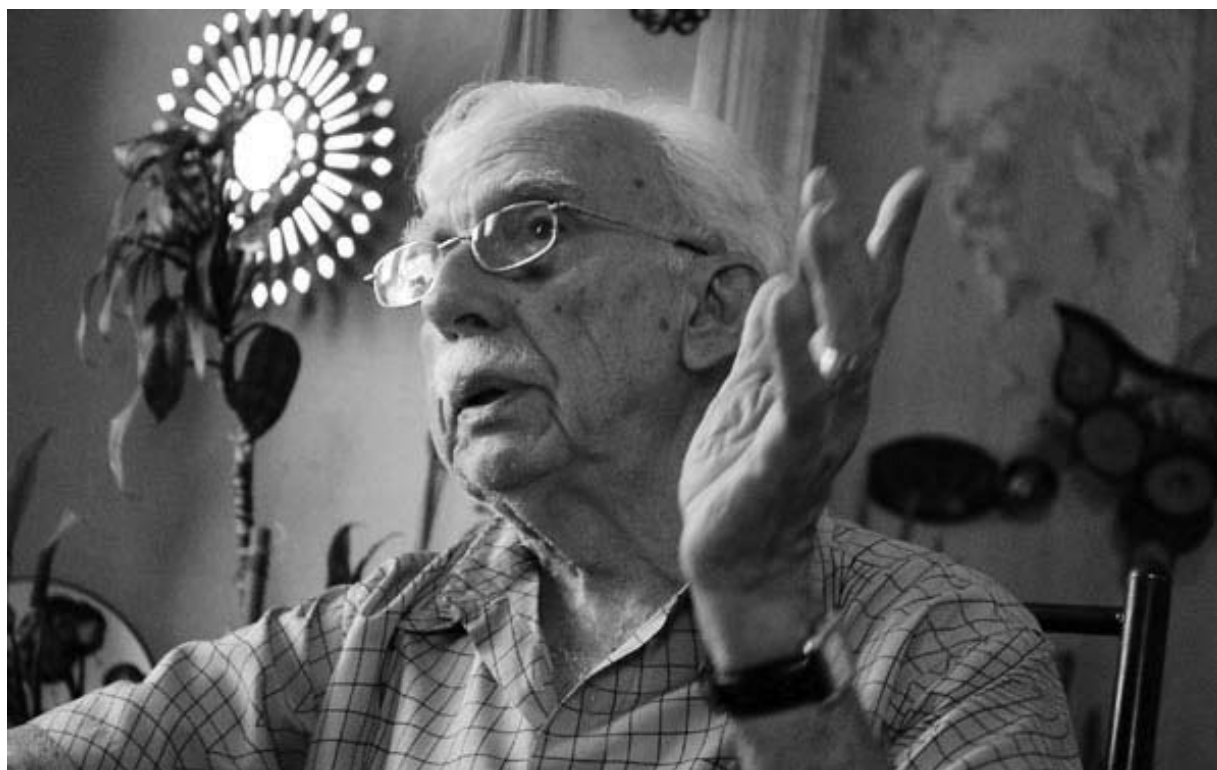
Fotografía Noé Alderete







## POR LA DANZA




Fotografía [www.lajiribilla.co.cu](http://www.lajiribilla.co.cu)

Realizó importantes montajes para diferentes grupos y compañías, puso en escena en conjunto con el Teatro Nacional de Pantomima, *El reino de este mundo*, sobre la novela homónima del novelista Alejo Carpentier (1904-1980), presentó *El canto del ruiseñor*, para el Ballet de Camagüey y *Chacona* para el Ballet Nacional de Cuba, dentro de los festejos del trigésimo aniversario de Danza Contemporánea de Cuba.

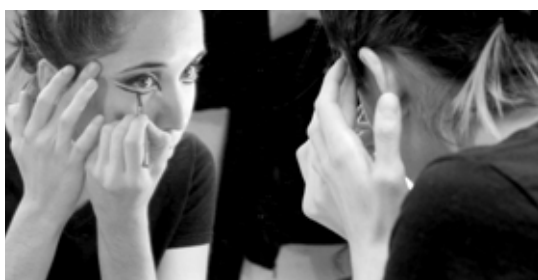
En 1989 creó y presentó una recopilación de lo que fueron todas las obras que hizo para esta compañía antes de su despedida y que llamó *De la memoria fragmentada*, donde comenzaba con fragmentos de las primeras obras que había hecho como *Mambí* y *Suite Yoruba*. Luego en un momento de su pieza, entraron bailarines en sillas de ruedas rodeando todo el escenario,

mientras en la pantalla se proyectaban fotografías de los ensayos de la obra que nunca se puso en escena, la coreografía más polémica de todas sus obras, *El Decálogo del Apocalipsis*. Como menciona Norge Espinosa Mendoza en la revista La Jiribilla, “Ramiro comentaba irónica y amargamente su sentido del tiempo pasado y de paso ajustaba en una metáfora rápida el estado de inmovilidad al que intentaron reducirlo personas no menos parálíticas de ideas que aquellas representadas por sus bailarines”(2009).

Quizá fue una manera de expresar cómo se sintió en ese momento de su vida, tan inmóvil e improductivo como esos bailarines en sillas de rueda. En ese momento logró hacerse sentir por el público presente, recordando lo que se tuvo y lo que se esfumó. 







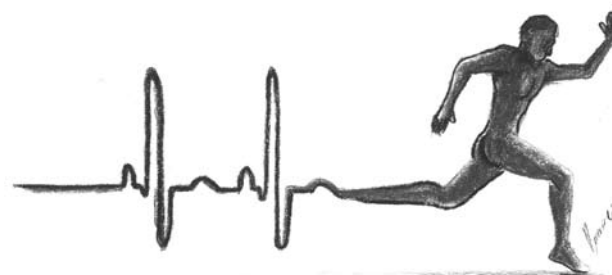
*Si bien es cierto que el maquillaje de ojos de una bailarina tiene que ser muy marcado para que pueda ser apreciado desde la butaca de un teatro, no significa que este tenga que ser tosco o demasiado exagerado. Debemos maquillarlos con arte y elegancia.*

## Tips de maquillaje

Utilizar una prebase de sombras en todo el párpado para que el color de las sombras nos dure más tiempo.

Utilizar sombras con mucha pigmentación para que se puedan apreciar los colores en la distancia.

Aplicar sombra clara mate (en tono vainilla, no en blanco) justo debajo del arco de la ceja para iluminar y agrandar la mirada.



## Tips de entrenamiento

**Rosalinda Rivas Castilla**

La capacidad aerobia es la base para el óptimo desarrollo de la condición física en personas activas físicamente, atletas y bailarines.

En ella intervienen los sistemas respiratorio y circulatorio, por medio de los cuales se capta el oxígeno del ambiente para ser transportado en la hemoglobina de la sangre y así suministrar este nutriente indispensable a las células para su adecuado funcionamiento, al tiempo que se recogen los desechos del metabolismo.

Es precisamente la eficiencia orgánica para realizar estos procesos lo que se considera como resistencia cardiorrespiratoria o capacidad aerobia. Los expertos recomiendan acumular 300 minutos por semana, sólo de esta capacidad física para efectos de mantenimiento de la salud.

Si se busca incrementar el rendimiento deportivo se debe aumentar la duración, intensidad y frecuencia del acondicionamiento aeróbico además de planear sesiones de trabajo muscular dos o tres veces por semana para el desarrollo de la fuerza y resistencia.

Un bailarín debe contar también con elasticidad y flexibilidad por lo que debe sumar la práctica de éstas a sus sesiones de entrenamiento físico.



EVOLUCIÓN

# Importancia del acondicionamiento físico en la danza

Rosalinda Rivas Castilla, Lidia Guillermina De León Fierro y Ofelia Gertrudis Urita Sánchez

La danza, además de ser una de las expresiones del arte, es una actividad física y por lo tanto requiere del estudio del cuerpo en movimiento así como la determinación del rendimiento físico de sus ejecutantes. La cineantropometría identifica las variaciones individuales de tamaño, proporción, composición y forma del cuerpo y su relación con los diferentes aspectos del movimiento humano (Sandoval, 2009) y permite identificar cambios en los componentes de masa grasa y masa muscular de los bailarines como consecuencia del entrenamiento (Betancourt, Albizu & Díaz, 2007a; Betancourt, Aréchiga, Díaz & Ramírez, 2007b).

El conocimiento de la morfología del bailarín, obtenido a través de un análisis cinesiológico y la evaluación de las

capacidades físicas de la danza, proporcionan las herramientas necesarias para transmitir una enseñanza más efectiva y eficiente que desarrolle las habilidades fundamentales y especializadas de la actividad dancística (Sandoval, 2009).

A pesar de conocer la importancia y repercusiones al respecto, es escasa la investigación científica sobre la evaluación morfológica y el rendimiento físico en bailarines. Chacón y Valverde (2003) refieren estudios realizados en los años 80's que establecen porcentajes de grasa corporal de 22% para las bailarinas de ballet clásico y danza moderna. Betancourt *et al* (2007a) describen estudios realizados con las integrantes del Ballet Nacional de Cuba donde se encontró un valor de 16% para el componente graso y con bailarinas profesionales del Croa-





*tian National Theatre Ballet* quienes tienen un menor porcentaje de grasa corporal y mayor fuerza en el tren inferior.

Twitchett *et al* (2009) comentan que las bailarinas adolescentes de ballet clásico son más delgadas y altas que el promedio de sus congéneres. Reportaron que las bailarinas japonesas poseen un bajo porcentaje de grasa corporal y mayor musculatura. Establecieron un rango de 17% a 23% de masa grasa aceptable para bailarinas universitarias, pero menor en las bailarinas profesionales, de 14% a 19%.

Es claro que para lograr cambios morfológicos es necesario diseñar un plan de entrenamiento físico específico para la danza puesto que un bailarín virtuoso debe contar con una buena base aerobia, fuerza y resistencia musculares, potencia, flexibilidad y agilidad (Twitchett *et al*, 2009).

Lloyd (2001) establece que la resistencia cardiorrespiratoria permite suministrar en forma óptima oxígeno, nutrientes a las células y eliminar productos del metabolismo. Explica que la resistencia muscular es la capacidad de sostener contracciones musculares repetidas de cargas submáximas por periodos prolongados de tiempo. Mientras que la potencia se refiere a la cantidad de trabajo que un músculo puede producir por unidad de tiempo (Adams, s.f.; Hayes, 2002). Asimismo se entiende a la flexibilidad como la capacidad de movimiento articular acompañada de la elongación muscular (Lloyd, 2001) y la agilidad permite efectuar movimientos rápidos con cambios repentinos de dirección (Cadierno, 2003; Mori, Bhamonde y Méndez, s. f).

El *cross training* es un método de acondicionamiento físico que incorpora di-

versas formas de actividad en una misma sesión de entrenamiento o alternándolas por días de trabajo; disminuye el riesgo de lesión por sobrecarga, aumenta la calidad de movimiento, promueve la longevidad de los bailarines y mejora sustancialmente su técnica (Landon 2004; Sims, 2004; Wozny, 2009).

En el año 2010 se realizó una investigación que evaluó el efecto de un programa de entrenamiento físico específico para la danza, basado en el método de entrenamiento *cross training*, sobre el rendimiento físico y el perfil antropométrico de un grupo de bailarinas estudiantes de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, cuyas edades oscilaban entre los 20 y 24 años y en quienes se valoró la composición corporal por antropometría con un equipo *Rosscraft*. Además se administró una batería de pruebas de capacidades físicas y habilidades motoras para determinar la capacidad aerobia, la resistencia muscular abdominal, la flexibilidad de la espalda y de la apertura lateral y frontal de piernas, la potencia del tren inferior para el salto y la agilidad total para



Fotografía Lidia Guillermina De León





## EVOLUCIÓN

caer y recuperarse (Johnson & Nelson, 1986). Estas mediciones se efectuaron antes y después del programa de acondicionamiento físico que se planeó para el grupo de bailarinas estudiadas, mismo que cumplió con las características recomendadas por varios autores (Chacón & Valverde, 2003; Echegoyen, 2006; Franklin, 2007; Twitchett, *et al*, 2009) y cuya duración fue de 12 semanas. Además se registró la alimentación de las estudiantes al inicio, a la mitad y al final de la intervención.

Los resultados fueron satisfactorios mostrando una disminución en los pliegues de cresta ilíaca, abdominal, muslo frontal y pantorrilla medial. La sumatoria de seis pliegues se redujo de 101mm a 79mm. Incrementó la circunferencia del antebrazo y disminuyó la de cadera. Aumentó la distancia del salto *Grand Jeté* de 125cm a 152cm.


La pérdida de grasa corporal fue significativa aun cuando no se realizaron

ajustes o modificaciones en la ingesta calórica ni de macronutrientes, ésta mantuvo su variabilidad antes, durante y después de la intervención.

Se concluye que un programa de acondicionamiento físico basado en el método de entrenamiento *cross training*, disminuye la grasa corporal y desarrolla algunas de las principales capacidades físicas de la danza, aun cuando no está diseñado para alcanzar niveles máximos de rendimiento.

El trabajo de resistencia muscular no contribuye directamente a la pérdida de peso, pero sí puede incrementar la masa libre de grasa y provocar una disminución en la masa grasa en forma secundaria (Chacón & Valverde, 2003; Donnelly *et al*, 2009; Echegoyen, 2006; Franklin, 2007).

El tren inferior evidenció el aumento de la potencia en piernas relacionado al incremento en la longitud del salto *Grand Jeté*, como consecuencia del entrenamiento pliométrico y de resistencia muscular dirigido a esa zona. La pliometría se utiliza comúnmente en los deportes anaerobios en los cuales los atletas requieren velocidad, fuerza y potencia; cualidades físicas que los bailarines emplean al momento de saltar.

Se recomienda profundizar científicamente en el área dancística, sobre todo en aquellos estilos diferentes al ballet clásico, a través de estudios que refieran ideales somatotípicos y de composición corporal; diseñar programas de entrenamiento físico bien dosificados de acuerdo a las demandas fisiológicas de este grupo de artistas y propiciar la alimentación correcta, por medio de recomendaciones dietéticas adecuadas para bailarines. 







# Danza y salud alimentaria

María de Lourdes De la Torre Díaz

La danza exige no sólo disciplina en el salón de clases sino también fuera de éste, en los hábitos de vida diarios de la persona, principalmente en la alimentación siendo ésta donde se hace un gran énfasis para lograr la imagen adecuada y un desempeño visual óptimo. Desafortunadamente en muchos de los casos las recomendaciones que se les dan a las personas que practican danza son demasiado estrictas y basadas en conocimientos empíricos.

Las dietas reductivas son muy usadas en esta disciplina e implican siempre grandes esfuerzos para lograr mantenerse en el peso indicado por los profesores o coreógrafos. Frecuentemente las dietas que siguen las estudiantes de danza, ejecutantes semiprofesionales o profesionales se basan en una dieta baja o muy baja en calorías, con poca variabilidad, que no cubren todos los requerimientos de nutrimentos y difíciles de mantener a largo plazo.

Son precisamente estas dietas de muy pocas calorías las que permiten tener un porcentaje de grasa corporal bajo, sin embargo si son mantenidas por un tiempo largo pueden ocasionar deficiencias nutricionales importantes y desarrollar complicaciones en la salud de la ejecutante.

La literatura científica hace énfasis en tres situaciones que afectan a bailarinas, en primer lugar se mencionan los trastornos de la alimentación, la baja de la densidad ósea (que afecta a ambos géne-



*Frecuentemente las dietas que siguen las estudiantes de danza, se basan en una dieta muy baja en calorías, con poca variabilidad, que no cubre todos los requerimientos de nutrimentos y es difícil de mantener a largo plazo.*







## EVOLUCIÓN

Fotografía puuroglamour.blogspot.com




ros) y los trastornos menstruales. Ha sido tan estudiada esta situación en deportistas que se le ha denominado *la tríada de la mujer atleta* y en el caso de la danza es frecuentemente encontrado.

El ejercicio físico puede convertirse en un factor estresante cuando es de muy alta intensidad y frecuencia, si a esto se le agrega una alimentación muy baja en calorías, el organismo lo toma como un estrés mayor y reacciona protegiéndolo, bloqueando la secreción de algunas hormonas que tienen relación con el ciclo menstrual. Esta es la causa de la amenorrea (suspensión de la menstruación) sin estar embarazada. La reducción de los niveles de estrógeno (hormona femenina), puede desarrollar osteoporosis (pérdida de la densidad de los huesos), arritmias, infertilidad, entre otras.

Es muy conveniente que padres, entrenadores, preparadores físicos o maes-

tros de danza reciban una orientación sobre esta situación que afecta a mujeres jóvenes y que puede prevenirse.

Se debe detectar a tiempo los posibles cambios que pueden ocurrir en las bailarinas como pérdida de peso, cansancio o fatiga, caída de cabello, suspensión de periodos menstruales o periodos irregulares, fracturas por estrés (el hueso se rompe sin causa justificada), lesiones musculares repetitivas, restringir la ingesta a niveles más bajos del gasto calórico; conductas no típicas en torno a la alimentación como son el ayuno, vómito, uso de pastillas para reducir peso (laxantes y diuréticos) que pueden generar deshidratación y una consecuente aparición de una arritmia cardíaca. Es muy frecuente que estos trastornos de alimentación se deban a una serie de factores en donde se incluyen las presiones externas para mantenerse en peso bajo, seguir dietas inadecuadas, el que las personas se vean sometidas a grandes exigencias y esto las haga caer en perfeccionismo, ansiedad y depresión entre otros factores.

La salud de una persona es muy importante y debe cuidarse independientemente de la actividad deportiva o artística que desarrolle, es necesario que las escuelas de arte y de deporte cuenten con un equipo multidisciplinario en donde se incluyan un médico, un psicólogo y un nutriólogo, además de entrenadores y profesores capacitados para cuidar la salud de niños y jóvenes dedicados a este arte, en el cual la belleza y el nivel de ejecución deben ser tan importantes como la salud física y mental del ejecutante. 





CRÓNICA DE UN VIAJE

## “Deimos” en Nicaragua

**Gabriela Ruiz**

*El pasado junio de 2013 la compañía Deimos Danza Contemporánea de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua fue invitada especial en XI Gala internacional de ballet en Managua, Nicaragua.*

El pasado junio de 2013 la compañía *Deimos Danza Contemporánea* de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua fue invitada especial en la XI Gala Internacional de Ballet en Managua, Nicaragua.

Cuando supimos que habíamos sido convocados, la emoción nos dejó sin palabras por un rato, éramos los invitados especiales en el gran evento. Nuestro primer pensamiento fue que era una “Gala de Ballet” y obviamente ese no es nuestro fuerte, pero luego para tranquilizarnos (sólo un poco) nos informaron que seríamos la única compañía en llevar un montaje de danza contemporánea. Desde ese momento supimos que era la oportunidad para demostrar el trabajo y talento de alumnos y egresados de la facultad, a la cual agradecemos el apoyo brindado.

Es así que el viaje se convirtió en la primera gira internacional de *Deimos* donde, no sólo representábamos a la compañía, éramos la Facultad de Artes, la Universidad Autónoma de Chihuahua, éramos México en Nicaragua. Junto con otros países como Estados Unidos, Puerto Rico, El Salvador, Honduras y Costa Rica, presentaríamos nuestro quehacer artístico en una noche especial, el 14 de junio en la sala mayor del Teatro Nacional Rubén Darío con una capacidad para mil doscientas personas. Qué honor, qué nervios... ¡Qué locura!

El montaje principal lo coreografió la directora de la compañía, Yeny Avila García, comenzando el proceso creativo meses antes del gran estreno y como suele pasarnos a la mayoría de los artistas, creo yo, atravesamos toda clase de proceso de creación extraña, llena de





estrés, emoción, cansancio, llanto, etc.; una transformación que al final siempre es satisfactoria y vale la pena atravesar. ¡Úju! Teníamos la coreografía lista (con varias versiones claro, de esas llamadas “en caso de...”). El viaje fue extenuante, entre esperas, cambios de aeropuertos y vuelos, nos tomó cerca de once horas terminar.

La experiencia en Nicaragua fue una de las más enriquecedoras, debo decir, no sólo nos hizo reflexionar sobre la danza y los bailarines en Latinoamérica, sino también acerca de su increíble labor como artistas que desarrollan, amplían y consolidan lazos culturales y de amistad entre los países. Nos hizo ver Nicaragua como un país de personas amables y alegres, de artistas luchando en pro de la danza, que estimulan y aprecian tan bello arte.

Quiero describir en esta ocasión mi experiencia no sólo como bailarina o maestra, sino también como una mexi-

cana conociendo otro país. Tienen que saber que una de las cosas que más nos extrañó fue que ninguna de sus calles tenía nombre, ya que desde el desastre ocasionado por el terremoto de 1972 (6.2 grados en la escala de Richter) las referencias se hacían por lugares, casas o parques fáciles de recordar. Otro impacto (de verdad que sí, aunque suene a guasa) fue encontrarnos con la sorpresa de que no usan agua caliente para ducharse, es más, la llave ni siquiera existe, si bien el clima es caluroso y sofocante, por las mañanas estaba frío lo sentíamos como un atentado contra nuestro cuerpo acostumbrado al agua calentita: “Las mañanas de ducha con gritos mexicanos”.

El tráfico era otra cosa de locura, no por el congestionamiento, pero sí por el uso excesivo del claxon, no existía movimiento automovilístico que no estuviera acompañado de uno o varios histéricos “pitidos”.





*ConCerto*: “Toca y rasga con tus dedos, roza mi alma rota  
que una vez se entregó y supo amar”


Tuvimos funciones en ciudades cercanas a la capital como León, que es un pequeño pueblo de esos que llaman *mágicos*, entre montañas verdes y caminos llenos de vegetación. Ahí presentamos otra de las coreografías que llevábamos de repertorio, “Última raza” que es un atrevido montaje de la maestra Carmen Díaz sobre el apareamiento de iguanas del mismo sexo. Recibimos excelentes comentarios e increíble aceptación por parte del público presente.

Para el día de la gala los nervios nos atacaron por el poco tiempo para el montaje de luces y ensayo general, nos pusimos un “poco histéricos”, —yo más que los demás, tengo que confesarlo— puesto que no sólo iba como bailarina sino como maestra encargada y tenía que preocuparme por las entrevistas, las dudas, sugerencias y demás situaciones que surgieron.

Llegó la hora, el teatro estaba lleno, teníamos nuestro lugar asignado en un camerino junto con otros representantes

del ballet en México, Jorge Vega y Valeria Alavez. Empezó la función e impacientes esperamos nuestro turno, calentando, retocando vestuario, maquillaje, recordando coreografía, corriendo cada minuto de un lado a otro para estar seguros de la parte del programa en la que íbamos.

Ya había transcurrido la mitad de todo el espectáculo, seguíamos nosotros, *Deimos* estaba listo y nervioso para bailar *ConCerto*, coreografía que trata del vínculo de un músico con su amado violín y cómo el trabajo y la exigencia hacia el instrumento provoca una rebelión de éste ante su director, las cuerdas cansadas de ser manipuladas le desafían hasta terminar derrotadas... una coreografía que se ganó el aplauso, admiración del público y que nos hizo sentir felices y satisfechos de nuestro desempeño.

Agradezco especialmente a mis compañeros, amigos y cómplices de viaje: Gemma Chávez, Judith Espíndola y Miguel Márquez. 







## La emoción como motor de movimiento

*Trabajar con las emociones debería ser un trabajo diario y continuo para la formación de artistas con sentido*

**David Alcalá Castro**

Es de suma importancia que el artista escénico mantenga una comunicación estrecha con el espectador, por lo que es necesario saber llegar a su memoria emocional para lograr una catarsis a través del movimiento del actor.

En ocasiones es difícil poder llegar a sentir una emoción porque a lo largo de los años encontramos complicado expresar lo que sentimos debido a las diferentes distracciones de nuestro entorno y no nos acostumbramos a registrarlas por miedo de regresar a ellas.

El intérprete debe ser sensible a las situaciones del entorno para poder formar un texto emocional en el que estén registradas las imágenes y circunstancias de la vida cotidiana, mismas que le permitan transmitir, de manera orgánica, dichas sensaciones por medio del movimiento, olvidándose de la técnica y cargando de fuerza y energía su interpretación.

Los jóvenes no están acostumbrados a sentir, viven el momento sin darle importancia a lo que pasa, no se dan cuenta de que están perdiendo herramientas para su formación artística, dejan pasar las situaciones sin canalizarlas, administrarlas, ni llevarlas a su memoria vivencial lo que impide hacer uso de ellas cuando se requiere.

Las emociones son fundamentales para la formación, si no las sentimos ni las vivimos entonces nos convertimos en un “robot” sin sentido, en una máquina fría y sin alma que hace las cosas sólo por hacerlas.

El entendimiento de la emoción debe ser el motor que guíe el camino de la comunicación actor/espectador para lograr tocar fibras que le ayuden a comprender perfectamente lo que la escena quiere decir y que el público se logre identificar.

El cuerpo tiene un sin número de formas de movimiento, carece de límites y está lleno de energía, pero es necesario saberla manejar. Llegar a llorar con las manos, arrebatarse con la mirada, reír con las piernas, soñar con la espalda; es difícil pero no imposible, la manera más fácil de saber llegar a estas situaciones consiste en concientizar nuestro cuerpo y llenarlo de emociones provenientes de imágenes y recuerdos. 