

res *Danza*



Alejandro Solís
Pasión y movimiento

DanzAbierta
Compañía cubana
que promueve y
preserva su autenticidad



Deimos. **Fragmentos de una isla.**

No es nada fácil transitar hoy en día por los intrincados caminos del cuerpo, el movimiento y la ausencia de movimiento que son en sí mismos la danza; menos fácil aún si se tiene la intención de desentrañar desde la teoría y la práctica los saberes de este oficio milenario.

Todo aquello que está sin voz, permanece en lo más profundo del cuerpo; en el cuerpo acontece la experiencia de la vida.

Por eso nos da mucho gusto presentarles la tercera emisión de la revista digital rezDanza que es un logro del Grupo de Investigación de Danza que pertenece a nuestra Facultad de Artes. Un proyecto de gran relevancia académica que da voz a los pensamientos y las prácticas que ocurren dentro y fuera de las aulas. Es una revista que se compromete con su oficio desde la mirada teórica y crítica que busca difundir lo más actual de una práctica que es inherente a la humanidad y que por eso es arte.

Construir una teoría crítica de la danza o de cualquier otra práctica artística, no es solo hacer críticas; es relacionar aquello que existe, empíricamente observable, con algo que es apenas una posibilidad y que no puede ser aún considerado como dado. Toda teoría es a su vez un tipo de traducción de otras teorías, de diferentes culturas, de estados corporales. Es por ello que les invito a disfrutar de este Número 3 de la revista; les invito a todos a enriquecerla con sus aportaciones y lectura; les exhorto de igual manera a contribuir a su difusión para que se motive la creación de más y mejores ensayos e investigaciones que sean promovidos por este medio.

Enhorabuena a cada uno de sus realizadores y que en esta emisión dancen la palabra y el pensamiento para el disfrute de todos quienes tenemos el orgullo de formar parte de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua y para la sociedad en su conjunto.



Raúl Balderrrama

Secretario Administrativo de la Facultad de Artes
Universidad Autónoma de Chihuahua



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
CHIHUAHUA



M.C. Jesús Enrique Seáñez Sáenz
Rector

Dr. Jesús Villalobos Jion
Secretario General

Mtro. Enrique Pallares Ronquillo
Director de Extensión y Difusión Cultural

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

Antrop. Roberto Francisco Pérez Galindo
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

Consejo editorial

Dirección: Grupo de investigación de danza

Coordinación: Yeny Avila

Gestión: Gabriela Ruiz

Edición: Blanca Laura Lee

Participan en esta edición

M.A. Yeny Avila García

M.A. Gabriela Ruiz Gonzalez

M.PSM. Blanca Laura Lee

C. Janette Arriaga Keel

Lic. Noé Alderete Ramírez

Maily Castillo Laffita

Daniel Gómez Mendiola

C. Marai Garay Cójac

Iris Franco

David Alcalá Castro

Araceli Treviño Portillo

Colaboración

Araceli Treviño Portillo

Fotografía

Portada y contraportada

Cortesía de Alejandro Solís

Interiores

Cortesía de Gandhi Cervantes: (p. 6; p.7; p.14; p.15; p.17;
p.43; p.48; p.49; p.50; p.58)

Cortesía de Alejandro Solís: (p.18; p.21)

Galería del movimiento

Corrección ortográfica y de estilo

Claudia Saldaña León

Diseño gráfico

Gisela Iliana Franco Deándar



DERECHOS DE AUTOR Y DERECHOS CONEXOS, año 2, No. 3, julio - diciembre 2015, es una publicación semestral editada por la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, Dirección: Campus 1, Av. Universidad. s/n C.P. 31170, Chihuahua, Chihuahua Tel o fax: Tel. (+52) (614) 439-1850 Ext. 4400 Url: <http://fa.uach.mx/resdanza/>. Editor responsable: Yeny Avila García, yenydancer5@hotmail.com. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04 - 2015 - 071409454800 - 203. ISSN: En trámite, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Ing. Ernesto Burrola Muñoz, Campus 1, Av. Universidad. s/n C.P. 31170, Chihuahua, Chihuahua Tel. (+52) (614) 439-1850 Ext. 4426, fecha de última modificación, 15 de diciembre de 2015. 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.

TERCERA LLAMADA	3
DANZA UNIVERSITARIA	
Iluminar la danza	8
Psicología y Danza	12
HOMENAJE	
Alejandro Solís	
Pasión y movimiento	19
POR LA DANZA	
DanzAbierta. Compañía de Danza	
Contemporánea Cubana que	
promueve y preserva su autenticidad	24
CARTELERA	
Talleres de la Facultad de Artes	34
EVOLUCIÓN	
Entrenamiento alternativo para el	
fortalecimiento y desarrollo integral	
del estudiante en Danza	
Contemporánea	35
Un acercamiento de la ciencia a la	
danza	42
CONSEJOS	
Vivir el día a día en la danza	46
CIERRA TELÓN	
Danza y Teatro en comunión	48
GALERÍA DEL MOVIMIENTO	
Fragmentos de una isla	51







ILUMINAR LA DANZA

*La luz permite controlar la percepción del espacio,
los volúmenes, las formas y texturas.*

Daniel Gómez Mendiola

La principal función que tiene la iluminación, es permitir apreciar en su máxima expresión lo que se está desarrollando en el escenario, ya sea una representación teatral o dancística, y dependiendo del género se atenderán aquellos elementos que más fuerza expresiva logren dentro de él. En la danza lo interesante es resaltar los movimientos del cuerpo del bailarín.

La luz permite controlar la percepción del espacio, los volúmenes, las formas y texturas. Para lograr un efecto de tercera dimensión con el uso de la luz, se deben crear varios planos, entre ellos la profundidad como aspecto fundamental, puesto que al colocar un bailarín en medio del escenario y solo iluminarlo de frente, se obtendrá una imagen plana; si por el contrario, se ilumina desde atrás, frente y lados, se logra una imagen con forma tridimensional.

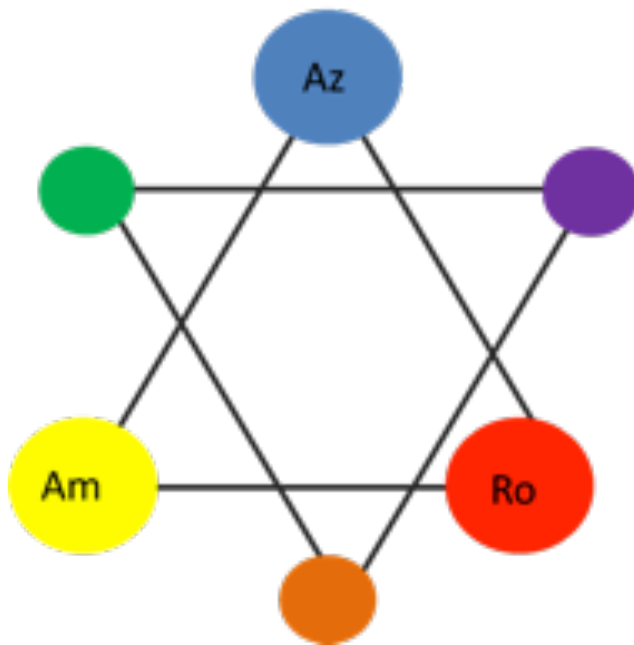
En una presentación el público puede captar de forma diversa la idea del creador; no obstante, por medio de la luz se puede orientar a un tema determinado, lo que se logra jugando con distintas intensidades, posiciones y direcciones de la luz, bajando la intensidad, oscureciendo parte del escenario, etcétera.

Para iluminar es importante conocer el círculo cromático y los colores contra-

rios o complementarios, ya que estos últimos ayudan a realzar la escenografía y el vestuario consiguiendo además, acentuar la atmósfera y significado de la obra. El color como elemento primordial para el proceso de percepción de los elementos escénicos, se utiliza como medio para personificar, simbolizar y crear un efecto psicológico en el público, esto dependiendo del color que se maneje, así como de la posición que se envíe. Por otro lado trabaja directamente en la piel del bailarín, colorea y delimita espacios para provocar distintas sensaciones.

Los colores complementarios resuelven problemas, por ejemplo: si la escena está saturada de rojo lo más probable es que el público sienta cierta pesadez o cansancio, al utilizar el color contrario a una intensidad apenas perceptible, como una veladura de luz, el espectador descansará y seguirá disfrutando de la presentación. Por otro lado, antes de buscar los colores que se aplicarán en la iluminación, es necesario conocer el maquillaje que utilizarán, así como el color y la textura de los vestuarios y la escenografía para usar los matices adecuados.

Existen dos gamas de colores: los tonos fríos como el azul-verde y violeta azulado que producen frialdad e indiferencia, y son asociados con el cielo, el

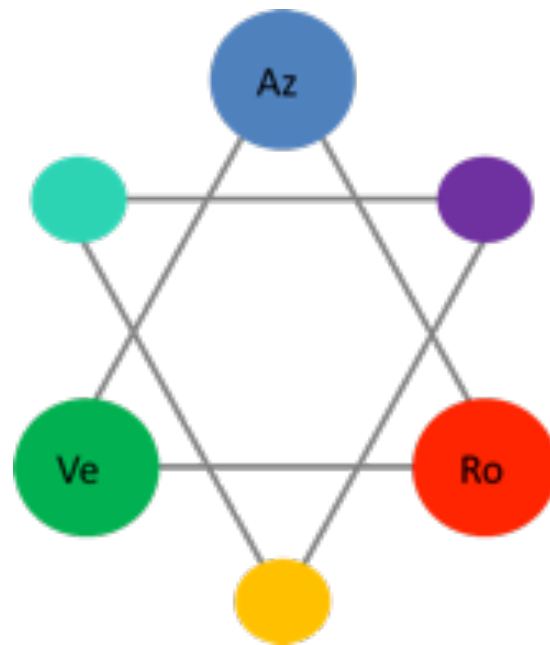


Colores primarios en sombra:

Azul
Rojo
Amarillo

Colores secundarios o complementarios:

Az + Ro = Morado
Ro + Am = Anaranjado
Am + Az = Verde



Colores primarios en luz:

Azul
Rojo
Verde

Colores secundarios o complementarios:

Az + Ro = Morado
Ro + Ve = Ámbar
Ve + Ro = Acua

agua, la naturaleza y los cálidos como el rojo, el naranja, el púrpura, el amarillo, el violeta o el rojizo, y verde claro. Los tonos cálidos crean sensaciones dinámicas de alegría y de vitalidad, y dan la sensación de luz solar.

Es común el uso de micas o gelatinas llamadas también correctores, las cuales ayudan a corregir la temperatura del color predominante; por ejemplo, si la escena es color ámbar, se busca un corrector frío como el azul y si es un ambiente frío se busca un corrector cálido como paja o violeta.

De la misma manera hay colores que ayudan a que el cuerpo del bailarín sea agradable a la vista del espectador y que son: el violeta, chocolate, azul cian y rosa, colores con los que se logra un efecto de piel bronceada y sana, dándole unidad a los tonos de piel de todos los bailarines.

Los emplazamientos o posiciones de los proyectores (luces) son: el frontal que llega de frente al rostro, el contraluz que proviene de la parte de atrás del escenario, el lateral que se clasifica en dos tipos, alto y bajo que son las que



(Fotografías cortesía de Comunidad7.com)

más benefician al danzante realzando y modelando el cuerpo y los movimientos; cenital que es perpendicular al piso del escenario y se usa para marcar o resaltar un elemento actor/bailarín o escenografía, o bien dar diferentes ideas de espacios (túneles, cárceles, cuevas) y por último las candilejas que vienen del piso desde proscenio.

La iluminación no debe ser más importante que el bailarín o el actor; la iluminación está en función de y para ellos. 🌀

Hay colores que ayudan a que el cuerpo del bailarín sea agradable a la vista del espectador y que son: el violeta, chocolate, azul cian y rosa, colores con los que se logra un efecto de piel bronceada y sana, dándole unidad a los tonos de piel de todos los bailarines.



Psicología y Danza

Blanca Laura Lee

Al explorar el vínculo Psicología y Danza se pretende visualizarlo en su relación bidireccional, pues podemos abordarlo desde los aportes que la psicología hace a la danza y hablar en este mismo contexto a través del cual, se dará cuenta de las principales características psicológicas del bailarín, así como de la problemática emocional

que pudiera padecer, ligada a la profesión, mencionando las alternativas que el campo de la psicoterapia ofrece. Por otra parte, no pueden dejarse de lado los aportes que la danza puede proveer al campo de la intervención terapéutica.

Nos preguntamos entonces: ¿Qué problemas psicológicos podría enfrentar, dada la naturaleza de su profesión?,



¿con qué alternativas se puede contar para resistir dichas situaciones, y qué características de naturaleza psicológica deben fortalecerse en el bailarín, que posibiliten su éxito profesional?

Leticia Martín, Licenciada en Psicología, afirma que “los aspectos psicológicos no son tomados en cuenta comúnmente en los programas de las escuelas de danza; sin embargo pueden ser causa del bajo rendimiento o de la deserción de bailarines con aptitudes”.¹

¹ Leticia Martín.: *Psicología y Danza: ansiedad*, pág. 3, 2012. Disponible en línea: <https://www.estudiosahar.com/pdf/ansiedad.pdf>.

Tenemos pues que el desarrollo profesional del bailarín conlleva constantes retos; por una parte recibe la satisfacción personal que lo mantiene dentro de la danza al poder expresar su gran pasión, sentimientos y emociones por la misma, y por otra, estas mismas satisfacciones pueden llegar a provocar desajustes tanto físicos como psicológicos al querer lograrlas con gran anhelo. Por lo tanto, los bailarines están expuestos a elevados niveles de estrés y ansiedad durante y después de su vida académica.

Todo lo anterior, en conjunto con las exigencias y presión artística que ellos enfrentan, puede ocasionar diversos



problemas tales como desórdenes alimenticios al querer cumplir y mantener un peso corporal “ideal”, así como probables lesiones al poseer un alto umbral al dolor y cumplir con horarios de ensayos y/o presentaciones poco estables o extremas; sentimientos de frustración al enfrentarse a la inseguridad laboral y una gran preocupación por envejecer, ya que la vida profesional de un bailarín suele ser corta por la pérdida gradual de las capacidades físicas que ocurre de manera natural; esto sin tomar en cuenta que en muchas ocasiones al iniciar su formación tardíamente, se disminuye aún más el tiempo de actividad.

Asimismo, su identidad está profundamente ligada a su quehacer dancístico, lo que en ocasiones –al no poder dedicarse a ello por diversas circunstancias– se convierte en un factor más

de angustia, como también el sacrificar otras áreas de su vida al no poder asistir a reuniones con la familia o pasar tiempo con amigos por tener eventos y ensayos, lo que puede generar un sentimiento de incertidumbre y baja autoestima que en algunos casos puede derivar en estados depresivos.

Así pues y como lo mencionan María Febles Elejalde y Alina Wong Camera, “para lograr el éxito dentro de la profesión dancística, es necesario que el bailarín desarrolle un buen nivel intelectual a la par de su capacidad mnémica y enfoque de atención, así como su coordinación psicomotriz, y una amplia cultura general y específica, entre otras”.²

Se requiere una gran voluntad aunada a la facultad de desarrollar una motivación intrínseca, así como el carácter para convertirse en su propio Pígmaloón y una buena dosis de perseverancia, además de un gran potencial para trabajar arduamente. Según Montse Sanahuja, “el éxito precisa de cierta dureza mental, capacidad de trabajo y talento, y de sentir pasión por la danza”.³ Del mismo

² María Febles Elejalde y Alina Wong Camera: *De la psicología a la danza. Una aproximación a los requerimientos psicológicos para enfrentar las exigencias danzarias*. pp. 30-32, 2002.

³ Montse Sanahuja Maymo: *Algunos aspectos psicológicos en los profesionales de la danza*, pág. 436, 2009. Disponible en línea: www.raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/download/.../340127.

modo, es necesario lograr un equilibrio emocional y fortalecer su seguridad, su confianza y su optimismo; trabajar por una autorregulación consciente, tener gran claridad en las metas que desea alcanzar como bailarín y diseñar un programa de acciones y submetas a corto y mediano plazo, que lo llevarán al logro de lo que aspira como artista.

Ante esta serie de situaciones a las que el bailarín o estudiante de esta disciplina tiene que enfrentarse y para lograr un equilibrio emocional, se pueden incorporar desde la psicología –a los programas académicos del bailarín–, técnicas que ayuden a controlar el estrés, a mejorar la concentración, aumentar la confianza en sí mismo e incrementar el nivel de comunicación y la fluidez de las relaciones interpersonales dentro de las actividades propias de su profesión. Técnicas como el *Coaching*, *Mindfulness*, Yoga, la Psicología Positiva y la Inteligencia Emocional, pueden ser de gran beneficio para los bailarines.

El *Coaching* es una técnica conversacional empleada en muchas áreas del quehacer humano como el deporte, las empresas, la educación, así como de manera personal, cuya finalidad es apoyar al individuo para que clarifique sus metas y determinar cuáles son los pasos que necesita dar para alcanzar dicho objetivo.



Mindfulness es una técnica milenaria basada en la meditación, que busca el bienestar del individuo a través de la práctica de la atención plena, tanto de manera formal en un contexto específico, como informal aplicado a la vida cotidiana.

La Psicología Positiva nos propone mirar al ser humano desde otra perspectiva rompiendo el paradigma de buscar aliviar el dolor indagando qué es lo que lo provoca, además de alentar el manejo de dicho dolor identificando aquellas condiciones que favorecen el bienestar y la felicidad. Por otra parte, el trabajo con las artes ayuda al desarrollo personal y emocional, de ahí la importancia de incluirlas en los programas educativos. La Psicología Positiva pone énfasis en el análisis de conductas que estén relacionadas con estados positivos de

las personas, y la danza es una de estas conductas que pueden llegar a convertirse en auténticas pasiones para aquellos que la practican y que les permite incrementar sus niveles de optimismo, atención plena y experimentar estados de fluidez.

Finalmente, no podemos dejar de mencionar el papel de la danza dentro de las terapias expresivas. La Danza Movimiento Terapia nace de la necesidad de recuperar el proceso creativo no verbal como canal de comunicación y expresión en apoyo al desarrollo de las personas, y en las últimas décadas se ha convertido en una intervención con resultados alentadores en personas con diversos trastornos mentales. Podemos mencionar también los efectos positivos que la danza ofrece para el pleno desarrollo de la persona, siendo una actividad que se puede disfrutar y encontrar en ella un camino para vivir la experiencia de la plenitud, introduciéndonos a un estado de fluidez.

Queda claro que el vínculo entre la Danza y la Psicología es estrecho, abriendo una relación en la que una se beneficia de la otra, por lo que sería importante tenerlo en cuenta para el éxito en el perfeccionamiento de los bailarines profesionales y para el desarrollo integral de cualquiera que disfrute

del movimiento y la danza, y que pueda hacer de ella, una aliada para generar bienestar y felicidad. 

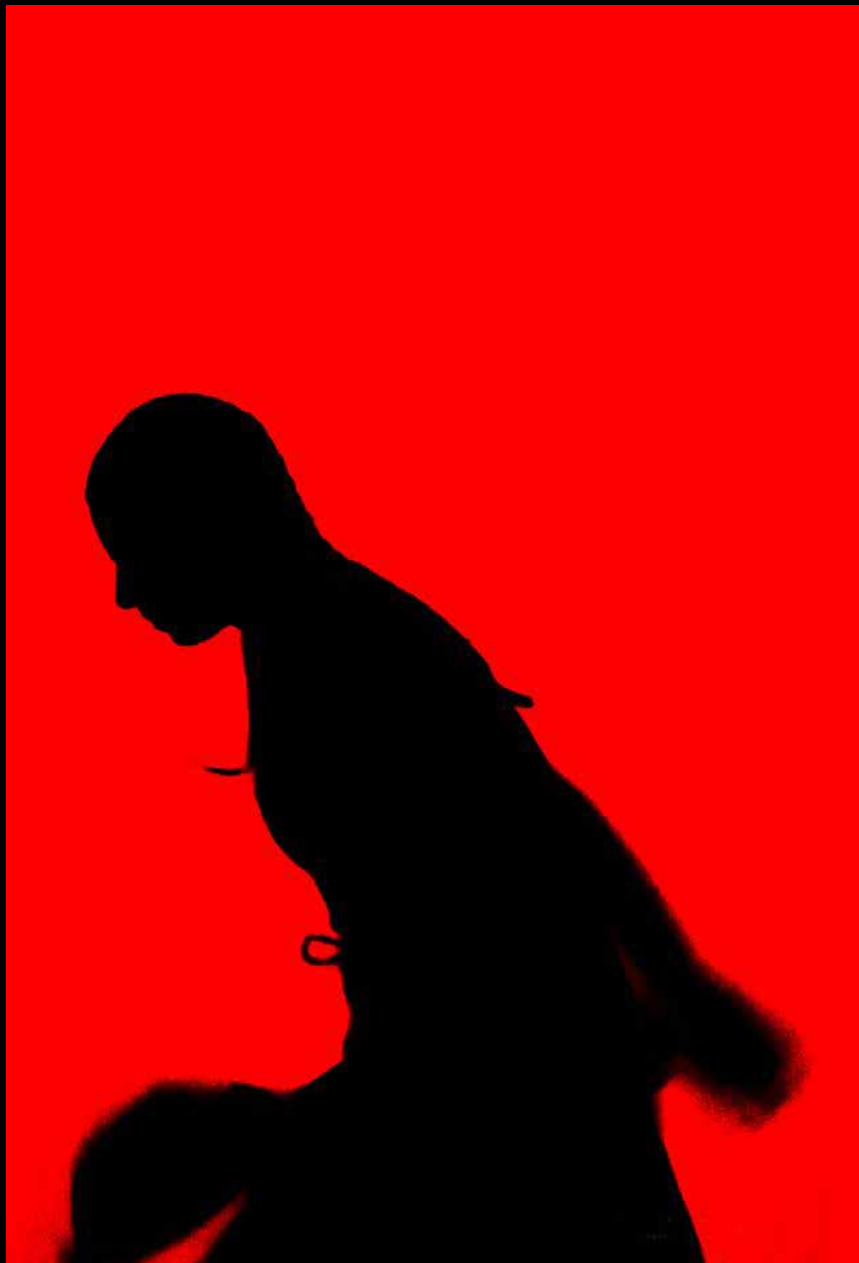
Fuentes citadas

Febles, María y Alina Wong. *De la Psicología a la Danza. Una aproximación a los requerimientos psicológicos para enfrentar las exigencias danzarias.* pp. 30-32, 2002. Disponible en línea:

pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v19n1/03.pdf.

Martín, Leticia. *Psicología y Danza: ansiedad,* pág. 3, 2012. Disponible en línea: <https://www.estudiosahar.com/pdf/ansiedad.pdf>.

Sanahuja, Montse. *Algunos aspectos psicológicos en los profesionales de la danza,* pág. 436, 2009. Disponible en línea: www.raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/download/.../340127





Alejandro Solís

Pasión y movimiento

Yeny Avila García, Noé Alderete, Gabriela Ruiz y Araceli Treviño

Alejandro Solís recuerda cómo fue que llegó a la danza, gracias al apoyo de su padre, un experimentado charro quien le transmitió el amor y el espíritu de la cultura y las tradiciones mexicanas. Y aunque en un principio se acercó al arte con el fin de complementar su carrera en Educación Física –la cual aún cursaba–, quedó sorprendido al ver por primera vez cómo se movía y expresaba un grupo de bailarines. *Ese encuentro con la danza sería definitivo.*

Sus primeros pasos en esta disciplina fueron dentro de la Compañía de Danza Folklórica de la Universidad Autónoma de Chihuahua a cargo de los maestros Antonio Rubio y Socorro Chapa, quienes le enseñaron y dieron las bases para entender este género dancístico. Sin tener conocimientos previos, fue ahí donde Alejandro encontró su vocación y pasión por la danza. Pertenecer a la Compañía le permitió estar rodeado de compañe-

ros, maestros y experiencias que le incitaron a ser curioso y mantener las ganas de seguir aprendiendo.

También atribuye a Pedro Espinoza Prieto, bailarín de Ballet Clásico, su amor y devoción, y sostiene que logró crear en él curiosidad por la danza. Para Alejandro, aprender de todos parece ser su filosofía, pues relata que no importa de dónde o de quiénes venga el conocimiento; menciona que siempre observaba a las personas de su entorno y en ocasiones conversaba con algunas que no se dedicaban profesionalmente a la danza, sino que eran bailarines por tradición, de la calle, plazas. Recuerda y asegura que encontró en ellos gran sabiduría y riqueza; gran parte de su aprendizaje.

Por otro lado, comenta que el deporte siempre ha sido un aliado en su formación; independientemente de poseer la complexión física adecuada para la danza, disciplinas como el básquetbol,

Alejandro ha interpretado la *Danza del Venado* en diversas compañías de México, Canadá y Estados Unidos. Ha sido una de las coreografías que más lo han marcado e indudablemente atrapa a los presentes con su expresión y sus movimientos limpios, exactos, perfectos.

béisbol y natación, ayudaron a desarrollar sus habilidades y capacidades. Llegó a ser nombrado como mejor canastero en básquet y reconocido en la revista *Esto de la Ciudad de México*.

Su transición del deporte a la danza fue relativamente rápida; en el lapso de un año, Alejandro había ya impartido cursos de verano y participado como solista en la Compañía Folklórica de la UACH. Luego de una visita a Chihuahua del Ballet Folklórico de México, dirigido por Amalia Hernández, fue señalado por la propia Amalia, quien se le acercó y le dijo: “Tienes las puertas abiertas en mi Compañía, cuando quieras”. Alejandro –sorprendido y sin palabras– decide aceptar la invitación de la maestra no obstante que su partida no fue inmediata ya que su deseo era ir mejor preparado en Ballet Clásico y Flamenco, estilos que eran utilizados también por esta Compañía. Fue entonces que comenzó sus clases con uno de los maestros que recuerda con mucho cariño y afecto: Noé Alvarado, quien dio lo mejor de sí. Todos aquellos que conocen al maestro

Alvarado saben que se entrega en cuerpo y alma a sus discípulos, y Alejandro no fue la excepción.

Luego de meses de entrenamiento, en 1980 se despidió de sus maestros y viaja a la Ciudad de México en busca de Amalia, quien al ver a Alejandro lo recibe tal como lo había dicho: con los brazos abiertos. Alex, como le gusta que le digan, afirma que aún se siente orgulloso de haber formado parte de tan prestigiado Ballet, el cual le dio la oportunidad de convivir con grandes figuras de la danza, participar en giras por Europa por más de un año, y sobre todo crecer en experiencia y conocimiento. Cuando Alejandro habla sobre Amalia, se le iluminan los ojos y no le alcanzan las palabras para expresar y mostrar el gran afecto que aún siente hacia la maestra; afirma que fue gran creadora y célebre innovadora del folclor mexicano. Se siente feliz de haber interpretado papeles principales y de haber tenido la oportunidad de formar parte de esta Compañía, y entre risas dice: “Fui uno de sus consentidos”.



“Un artista que no evolucione se quedará atrapado en la historia”. Considera que la Danza Folclórica se mantiene en constante evolución y que los cambios que puedan surgir serán a partir del contexto, la experiencia y la virtud personal de cada creador.

Alejandro ha interpretado la *Danza del Venado* en diversas compañías de México, Canadá y Estados Unidos. Ha sido una de las coreografías que más lo han marcado e indudablemente atrapa a los presentes con su expresión y sus movimientos limpios, exactos, perfectos.

Al preguntarle sobre cómo reacciona ante las críticas, responde con una sonrisa y confiesa que “aunque existen opiniones que pueden llegar a ser hirientes, me hacen crecer; la crítica del público que no te conoce para mí es la mejor, porque no hay ninguna pretensión de nada y esa crítica es enriquecedora y constructiva”.

Alejandro se caracteriza por ser una persona abierta, creativa e innovadora. Opina respecto a la creatividad, que aunque la Danza Folclórica, comúnmente es tradicional, no hay por qué quedarse obsoletos; los tiempos cambian... igual la gente. Así debe suceder en el

arte, en la danza... sea cual sea su estilo: “Un artista que no evolucione se quedará atrapado en la historia”. Considera que la Danza Folclórica se mantiene en constante evolución y que los cambios que puedan surgir serán a partir del contexto, la experiencia y la virtud personal de cada creador.

A sus 52 años de edad, de los cuales cuarenta ha estado inmerso en el mundo de la danza, desde el año 1995 se encuentra dirigiendo y coreografiando el ballet Viva México en Ciudad Juárez, Chihuahua. Crea danzas a través de historias mexicanas dentro de una atmósfera que va transformando con gran creatividad y visión. Está convencido de haber tomado el camino correcto; mantenerse actualizado y abierto a nuevos aprendizajes es parte de su plan, además de continuar superando los retos que la vida le ofrezca y seguir luchando por una autonomía y libertad para la creación de diversas propuestas escénicas. 



DanzAbierta

**Recorrido de una
intérprete por
DanzAbierta**

**Compañía de Danza
Contemporánea Cubana
que promueve y
preserva su autenticidad**

Yeny Avila García



Introducción

El movimiento dancístico cubano refleja un carácter vanguardista que se impulsó desde el año 1959 junto con el triunfo de la revolución; una época que dio inicio a diversos procesos culturales en el país. Se fundó el Ballet Nacional de Cuba y el Departamento de Danza Moderna del Teatro Nacional de Cuba, que posteriormente se convirtió en el Conjunto Nacional de Danza Moderna, hoy Danza Contemporánea. Asimismo se creó el Consejo Nacional de las Artes Escénicas, el cual permitió el despliegue de una nueva generación de creadores que proyectaron su mirada hacia una danza cubana internacional.

Dentro de esta nueva generación nace la compañía de DanzAbierta, fundada y dirigida por Marianela Boán en el año 1988, graduada de la Escuela Nacional de Danza en 1971 y Licenciada en Lenguas y Literatura Hispánica en la Universidad de La Habana en 1981. Más tarde funge como profesora titular del Instituto Superior de Arte de Cuba (ISA), dentro del programa de educación para estudiantes cubanos y latinoamericanos. Durante quince años formó parte de la Compañía de Danza Contemporánea de Cuba y participó como coreógrafa dentro del quehacer artístico de la misma; entre sus obras resaltan al-

gunas como: Mariana (1980), en la cual revitalizó una tradición histórica cubana que habla de la patria, héroes y diversas historias; Teoría de Conjunto (1985), una pieza que mostraba a un individuo marginado socialmente; Cruce sobre el Niágara (1987), donde experimentó por primera vez la mezcla del teatro con la danza.

Con una visión diferente de la concepción coreográfica, comenzó a involucrar la técnica teatral en sus siguientes creaciones: Adán y Eva (1980), Guernica (1983), Lunetario (1986) y Un elefante se balancea sobre la tela de una araña (1988). Fue así que decidió adoptar un estilo coreográfico diferente a lo que precedía su preparación y convirtió el proceso creativo en laboratorios de investigación del lenguaje escénico, de modo que el movimiento original de la danza solo fuera la base del trabajo. Por tal motivo su danza no es pura; es abierta, cambiante, variada; es una danza contaminada –término que utilizó para describir su danza–. Contaminada por una gama de recursos escénicos, la música, el movimiento, el texto y la implicación del espectador directamente en el espectáculo.

DanzAbierta aborda en sus obras temáticas que muestran la realidad del país a través de mensajes históricos, so-

ciales o personales, convirtiendo de manera crítica y desinhibida los problemas del cubano en creación coreográfica, tal como lo confirma Peter M. Senge en su libro:

“Una función esencial de la visión consiste en generar tensión creativa para que la gente entienda las dificultades que ofrece la realidad actual y genere el ‘impulso’ que se adquiere al aprender cuán lejos se está de la visión. Toda falta a la verdad puede destruir la credibilidad”.¹

Para Marianela, sentir cierta libertad para la creación de sus obras la llevó a concebir su trabajo coreográfico bajo conceptos reales y precisos, caracterizándose por manejar elementos como la palabra y el gesto como medio de comunicación objetiva. “Experimentaba, probaba, tocaba las fibras sensibles del espectador y movilizaba el pensamiento del público. Siempre fue una coreógrafa de vanguardia, dinámica y segura de lo que buscaba”.²

Además de manejar estos códigos,

algo que Marianela utilizó desde el principio fue la literalidad en la danza; una licencia para crear un cuerpo de muchas literalidades. A veces en sus obras se hablaba de muchas cosas pero se centraban en una. Plantea que dentro de una literalidad uno puede moverse para muchas otras y tener la idea de que el espectador no sea un ente pasivo sino más bien un co-creador, y eso forma parte del origen del grupo, siendo la idea de la Danza Abierta, de la literalidad.

En un principio el trabajo con Boán marcaba nuevos caminos para sus intérpretes que procedían de una preparación académica bajo la técnica cubana y los clásicos temas que en la escuela se trataban. DanzAbierta rompía con todo lo conocido; era un mundo nuevo de enseñanzas; un laboratorio de experimentación de saberes provenientes de otras manifestaciones artísticas que llegaron contaminando la danza y junto con ella la dramaturgia danzaria. Fue en ese momento de cambio que se incorporó a la compañía una bailarina procedente de la Escuela Nacional de Danza; una joven que sin saberlo, obtendría su condición de protagonista dentro del grupo; una fabulosa intérprete con gran potencial de artista: Mailyn Castillo Laffita, Licenciada en Arte Danzario con perfil en Danza Contemporánea.

¹ Peter M, Senge: La quinta disciplina en la práctica. Argentina: Ediciones Granica S.A., pág. 329, 2005.

² Mercedes Borges: Del libro Temas sobre la danza, 2011. Disponible en línea: <http://sulkarydanza.blogspot.mx/> Bartutis.

Nacida en La Habana, Cuba, en el año 1976, de los seis a los once años de edad estudió Gimnasia Rítmica; fue modelo en la casa de la moda Maison; participó en algunas películas como extra y se presentaba en ocasiones en programas de televisión recitando poesías. Todo esto –menciona– fue influenciado por su madre Nancy Laffita, una Ingeniera Química que además estudio música y adoraba la danza; ella le enseñó bailes populares y le transmitió esa pasión por el arte. Por otro lado, su abuelo Pepín, como le decían, biólogo de profesión y metodólogo en educación, era gran conocedor de la música puesto que había estudiado piano antes de su carrera; él le dio algunas lecciones y siempre la alentó para que estudiara danza. Rodeada de arte por todos lados, Mailyn pronto se introdujo en el mundo dancístico y a los once años comenzó sus estudios en la Escuela Vocacional de Arte “Paulita Concepción”, para más tarde –a los quince– pasar por uno de los exámenes más difíciles que recuerda: el pase de nivel para entrar a la Escuela Nacional de Arte, donde se presentaban más de 150 aspirantes y solo eran seleccionados veinte alumnos cada año: diez mujeres y diez hombres. Luego de una larga espera y de revisar a diario el correo para ver si llegaban los resultados del examen,



por fin los recibió y fueron positivos.

Durante los siguientes tres años Mailyn fue una excelente alumna y siempre destacó por su interpretación; tenía una expresión especial; cada movimiento que realizaba irradiaba sentido; bailaba, expresaba, sentía el mínimo movimiento que ejecutaba y eso la hizo sobresalir, llamando la atención de muchos coreógrafos y maestros por sus cualidades, no solo físicas sino expresivas y multidisciplinarias; fue invitada en diversas ocasiones a participar en grupos como bailarina –y menciona entre risas–. “Recuerdo como si fuera ayer, haber representado el personaje de Cristo donde cargaba todo el tiempo una enorme cruz de madera en mi espalda y hablaba textos de La Biblia; además bailaba, gritaba... ¡Dios! ¡Real-

mente fue horrible!”. Por mucho tiempo todos sus compañeros aspiraban llegar a ser bailarines de la Compañía Nacional de Danza, sin embargo ella pensaba diferente, no quería el virtuosismo técnico de estos bailarines ni la actuación auada a la danza sin sentido; buscaba algo que ni ella misma podía aún describir. Fue entonces, en el año 1995, poco después de egresar como Maestro-Bailarín de Danza Moderna, que entró a la Compañía de DanzAbierta dando un cambio inmediato tanto en su estilo dancístico como en su vida.

Para Marianela, la Directora de la Compañía, no era importante el número de integrantes de su grupo, no requería de veinte bailarines en escena para lograr comunicarse con el público, ni bailarines extraordinarios con una técnica impecable; solo necesitaba a su bailarín ideal –un intérprete que estuviera decidido a trascender y a quebrantar su preparación original–, por eso su grupo solo contaba con seis integrantes: tres mujeres y tres hombres. Con tan escaso cupo en la Compañía y luego de ser seleccionada por la propia Directora, Mailyn se entregó totalmente a la agrupación decidida a participar en cada proceso de creación. Su tenaz capacidad para indagar en otras artes, como poder cantar, tocar un instrumento, dibujar, actuar, y

su comprometida colaboración, pronto hizo que sus compañeros la admiraran.

Mailyn lograba que el concepto de “bailarín” tomara otro sentido, sacaba lo mejor de sí misma, aprovechaba sus limitaciones y las convertía en fortalezas. Se dio cuenta de que cada bailarín era un ser único, siendo que cada uno tenía un momento en la obra donde sus dotes sobresalían por encima de los demás; esto –piensa– fue lo que marcó la diferencia y la uniformidad en el grupo. Boán siempre decía que cada intérprete tenía que saber bien lo que estaba haciendo y que no necesariamente tenía que ser lo que el coreógrafo dijera.³ Para Mailyn esta forma de pensar y actuar de Marianela fue la causa de haber tenido la experiencia de colaborar en el proceso coreográfico, haciendo que sintiera mayor compromiso con el montaje al no participar solamente como bailarina, sino ser un co-creador que aportaba ideas, movimientos y experiencias.

Bailó obras como El pez de la torre nada en el asfalto (1996) y El árbol y el camino (1998), las cuales hicieron que DanzAbierta se colocara en un lugar privilegiado dentro de las manifestaciones artísticas más sobresalientes del momento. No obstante, para sorpresa de

³ Fidel Pajares: La danza contemporánea cubana y su estética. pág.185, 2005.

todos, Marianela cerró con broche de oro su ciclo de creación para la agrupación con la obra Chorus Perpetuus que se estrenó en el año 2001, puesto que decidió buscar otras oportunidades en el extranjero para continuar con su obra.

Por varios años la agrupación se enfrentó a diversas contradicciones internas y quedó a la deriva luego de la partida de su creadora. Muchos fueron los procesos creativos que se quedaron sin concretar y otros tantos que no obtuvieron el resultado esperado. Aun cuando la Compañía intentaba mantenerse unida después de la problemática y sus constantes desafíos coreográficos, con el tiempo comenzó a desintegrarse; unos se fueron en busca de nuevas experiencias y otros se despidieron de la danza para hacer otro tipo de actividades. Solo Mailyn quedó como bailarina activa y continuó leal a sus principios estéticos y su danza contaminada; sabía que todavía quedaba mucho por hacer. A partir de ese momento fungió como guía incansable de todo repertorio y nuevo proyecto; con su experiencia tenía mucho por aportar y compartir.

Luego de reclutar nuevos integrantes y de pasar por una amplia lista de coreógrafos y diferentes montajes sin relevancia, Guido Gali, Director Asistente de Marianela y a quien dejó a cargo,

logró darle una nueva imagen a la Compañía con el estreno de la obra Malson en el 2009, coreografía de Susana Pous de origen español, quien había trabajado anteriormente como bailarina en Barcelona con José Ángel Hevia, exbailarín y coreógrafo de DanzAbierta. Por lo tanto, Pous ya conocía el trabajo de Marianela y durante sus primeros años en Cuba se identificó con el trabajo de la Compañía y su manera de crear.

Intentando mantener el estilo y potencial creativo del danzante pero con nuevos desafíos, Pous desarrollo Malson con el apoyo de Mailyn, quien con su experiencia lograría dar el toque especial a esta obra. El peso dramático recayó en ella; su voz, canto y sorprendente interpretación en conjunto con sus nuevos compañeros, reflejó el trabajo de la técnica, la línea de los bailarines, la limpieza en los movimientos, la belleza plástica y un minucioso trabajo investigativo. La compañía al fin encontró nuevamente su rumbo, así lo afirma Mercedes Borges en el diario Juventud Rebelde:

“Con Malson, DanzAbierta demuestra que sigue jugando un papel protagónico dentro de la danza cubana, que no es ruptura sino continuidad. En el final de la obra, el mar ancho y lleno de esperanzas nos reafirma que

todavía queda mucho por reinventar; queda mucho por bailar para estos jóvenes que tienen en sus manos el legado de una compañía como esta; una posición envidiada sin lugar a dudas. Con espectáculos como *Malson*, sigo apostando por la inteligencia de todos ellos”.⁴

De igual modo, críticos especialistas en el área comentaron que fue la mejor obra estrenada en ese año y que indiscutiblemente la presencia de esta bailarina resaltó el trabajo de Pous; la obra obtuvo el Premio Villanueva en la categoría de Mejores Espectáculos; el premio a Mejor Coreografía que otorga la Unión de Escritores y Artistas de Cuba (Uneac) y el premio “Ramiro Guerra” a mejor bailarín a nivel nacional para Mailyn Castillo, quien expresó: “Creo que recibir este premio del propio Ramiro Guerra en mis manos ha sido una experiencia invaluable; además es increíble que la crítica especializada y personalidades de la Danza a nivel nacional consideraran que fui la Mejor Bailarina Contemporánea de todo el país ese año. ¡Vaya!

⁴ Juventud Rebelde: *El regreso afortunado de DanzAbierta*. Diario de la Juventud Cubana, edición digital, 2009. Disponible en línea: <http://www.juventudrebelde.cu/cultura/2009-06-17/el-regreso-afortunado-de-danzabierta/>.

Me sentí como Alicia Alonso”. Hoy en día, con más de veinte años de experiencia, Mailyn funge como maestra y régisseur de la Compañía y ha compartido su danza con infinidad de países, entre ellos: El Salvador, Colombia, Venezuela, Ecuador, México, República Dominicana, Guyana Francesa, EUA, Canadá, Francia, Suiza, Hungría, Italia, España, Inglaterra, Luxemburgo, Córcega, Holanda y África.

Muchos han sido los coreógrafos de la Compañía: primero Marianela Boán y actualmente Susana Pous, quien en conjunto con la asesoría de varios intelectuales cubanos como: Vivian Martínez Tabares, Noel Bonilla, Carlos Celdrán, Raúl Martín, Carlos Díaz y Nelda Castillo, han ayudado a la concreción de una estética y movimiento teórico para el desarrollo de la escena cubana y recorrido un camino lleno de conocimientos y descubrimiento de nuevos estilos.

Luego de *Malson* estrenaron la obra *Showroom* en el 2012; otro acierto para la Compañía que continuaba ganando terreno tanto a nivel nacional como internacional. Mailyn describe a *DanzAbierta* como una compañía que investiga y se entrena en la intimidad de un espacio en el que no participa ninguna persona externa al proceso, donde en las sesiones de trabajo prevalece el silencio y la

indagación, logrando en el intérprete la expansión de su energía, la proyección en la escena y sobre todo la capacidad de olvidarse de su cotidiano día a día, estructurando su mente y creando un compromiso que propicia la creatividad y estética de la compañía.

DanzAbierta y sus intérpretes concuerdan con los planteamientos de Eugenio Barba cuando dice:

“Un actor debería pensar en un cómo; es entonces cuando se entrena a toda una manera de pensar; no busca en la abstracción del movimiento, le da cauce a su propia energía, a cómo transmitir, a cómo dirigirla, a cómo externar, y la única vía es el cuerpo en sus múltiples posibilidades de movimiento; el ritmo, la dilatación, la fragmentación”.⁵

Maily Castillo, una bailarina incansable, maestra paciente y compañera excepcional, ha defendido no solo el nombre sino el sello de la Compañía y se ha ido renovando constantemente al pasar de los años. Finalmente DanzA-

bierta ha logrado encontrar nuevamente ese espacio contaminado que dejó como legado Marianela Boán, así como su capacidad de crear y esa vitalidad que los caracteriza; y aunque quizá con una nueva imagen, definitivamente están de vuelta; han encontrado su camino y su continuidad.

Fuentes citadas:

Senge, Peter. La quinta disciplina en la práctica. Argentina: Ediciones Granica S.A., pág. 329, 2005. Disponible en línea: <https://books.google.com.mx/books?isbn=9506414300>

Pajares, Fidel. La danza contemporánea cubana y su estética. Cuba, Ediciones UNIÓN, pág.185, 2005.

Borges, Mercedes. Del libro Temas sobre la danza. Sulkary Danza, 2011. Disponible en línea: <http://sulkarydanza.blogspot.mx/>

Juventud Rebelde. El regreso afortunado de DanzAbierta. Cuba: Diario de la Juventud Cubana, edición digital, 2009. Disponible en línea: <http://www.juventudrebelde.cu/cultura/2009-06-17/el-regreso-afortunado-de-danzabierta/>

Barba, Eugenio. Teorías de la Actuación, 2011. Disponible en línea: http://tactuacion.blogspot.mx/2011/11/eugenio-barba_8600.html

⁵ Eugenio Barba: Teorías de la Actuación, 2011. Disponible en línea: http://tactuacion.blogspot.mx/2011/11/eugenio-barba_8600.html.





La Universidad Autónoma de Chihuahua
a través de la Facultad de Artes
y su unidad de Educación Continua ofrece:



TALLER DE MÚSICA

Solfeo para principiantes

Lunes y Miércoles de 16:00 a 17:30 horas

Solfeo Avanzado

Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:30 horas

Instrumentos

Guitarra Clásica; Guitarra Eléctrica; Piano; Violín; Canto;
Batería; Cello; Saxofón y Clarinete

Talleres de Música Popular

1 Instrumento sin solfeo

3 horas por semana

Acordeón

Lunes, Martes y Viernes de 15:00 a 18:00 horas

Vihuela y Guitarrón

Lunes, Martes y Jueves de 15:00 a 17:00 horas

Violín Mariachi

Lunes, Jueves y Viernes de 15:00 a 17:00 horas

Trompeta Mariachi y Guitarra Eléctrica

Lun. 3-4 y 6-7, Mar. 2-3 y 5-6

Miér. 2-3, Jue. 2-3 y 5-6, Vie. 2-4 y 5-7

Saxofón y Clarinete

Lun. 3-7, Mar. 6-7, Miér. 3-7

Jue. 5-7, Vie. 3-7, Sáb. 10-1



DANZA FOLKLÓRICA

Lunes, Martes y Viernes de 17:00 a 18:00 horas principiantes
y de 18:00 a 19:00 horas avanzados

DANZA CLÁSICA

Martes y Jueves de 17:00 a 19:00 horas

DANZA JAZZ

Lunes, Miércoles y Viernes
de 15:00 a 17:00 horas



TALLER DE ARTES PLÁSTICAS

14 años en adelante

Pintura y Dibujo Lunes a Jueves de 16:00 a 19:00 horas



TALLER DE PINTURA MATUTINA

Martes, Miércoles y Jueves de 10:00 a 13:00 horas

ESCULTURA EN MADERA

Martes, Jueves y Viernes

17:00 a 19:00 horas



TALLER DE ORFEBRERÍA

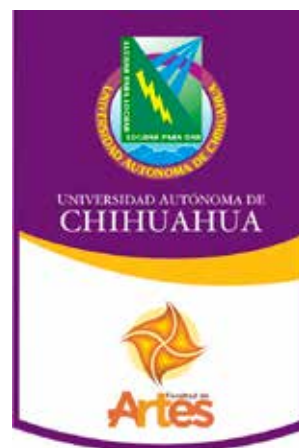
Martes de 16:00 a 18:00 horas

TEATRO

Miércoles y Jueves de 18:00 a 20:00 horas

TALLER DE CINEMATOGRAFÍA

Miércoles y Jueves de 18:00 a 20:00 horas



Costos:

Inscripción:

\$450.00

Mensualidad:

\$615.00

Inscripciones:

**a partir del 17 de agosto
de 14:00 a 20:00 horas**

Inicio de clases:

31 de agosto

Mayores informes:

439-18-50 ext. 4418

www.fa.uach.mx

Entrenamiento alternativo para el fortalecimiento y desarrollo integral del estudiante en Danza Contemporánea

Marai Garay Cóyac

Resumen

El propósito de esta investigación fue proponer un entrenamiento alternativo para los estudiantes de la carrera en Danza de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, contribuyendo a la mejora de las capacidades físicas del bailarín promedio actual a través de un programa de entrenamiento en el agua. El proceso de investigación incluyó encuestas, test de capacidades físicas, indagación sobre las propiedades del agua y práctica en el medio acuático. Se utilizaron ejercicios de *aquaeróbic*, técnica básica de *ballet* y movimientos complementarios para desarrollar la flexibilidad y fuerza. La información obtenida mostró un avance significativo en los principios básicos del movimiento y sus bases, mejorando las habilidades y destrezas físicas-mentales. Finalmente





se elaboró un material didáctico que conjugó los criterios de varios autores con la experiencia obtenida durante la investigación para que los alumnos pudieran continuar con el entrenamiento.

Palabras clave: Cualidades del agua, rendimiento, danza y agua

Introducción

La danza contemporánea posee movimientos complejos que se han vuelto más exigentes debido a la demanda del medio artístico en la actualidad; por esta razón el entrenamiento debe ser diario y debidamente enfocado a desarrollar cada componente, refiriéndonos a los aspectos del *fitness*: flexibilidad, capacidad aeróbica y anaeróbica, resistencia muscular, fuerza, potencia, velocidad, habilidades y descanso. De acuerdo al libro *Fitness Acuático* (2004), la autora incorpora el equilibrio como un aporte valioso para el entrenamiento (Rodríguez, 2004). Por esta razón se consideran diez elementos para el diseño de la presente propuesta.

Durante una clase de danza difícilmente se encontrarán todos los elementos para lograr metas eficientes, es por esto que se recomienda mantener un entrenamiento alterno a la clase de técnica con el objetivo de buscar un adecuado rendimiento de manera variada y efectiva. Asimismo, que otorgue al bailarín mayores herramientas para aplicarlas a su potencial físico y sin exponerlo a futuras lesiones.

Es por esto que se propone un entrenamiento en el agua, puesto que su práctica reúne las ventajas y los requisitos necesarios para poder considerarla saludable, porque al actuar como un co-

jín para las articulaciones que sostienen el cuerpo, previene lesiones, esguinces y las recaídas propias de otros programas de ejercicios (Huey & Forster.1993). En el agua, al mover el cuerpo, se halla resistencia en ambas direcciones porque la viscosidad de la misma está presente en todas partes, logrando una fuerza muscular equilibrada al ejercitar los músculos de ambos lados de una articulación durante un mismo ejercicio.

Objetivo general

Implementar un programa de entrenamiento en el agua con el fin de conseguir una alternativa llamativa y provechosa para fortalecer el desarrollo integral del estudiante de la carrera en Danza Contemporánea.

Método

1. Se encuestó a alumnos de la licenciatura.
2. Se midieron las capacidades físicas previas al entrenamiento por medio de test.
3. Se puso en práctica el entrenamiento con ocho bailarines de la Facultad del área de Contemporáneo.
4. Se tomaron evidencias por medio de fotografías y video.
5. Se repitió la medición de las capacidades físicas para hacer una comparación con los resultados anteriores.

6. Se organizó la información obtenida.

Procedimiento

Se realizó una encuesta previa a la práctica del entrenamiento en el agua a 16 alumnos de la Licenciatura en Danza de la Facultad, con la finalidad de recabar información sobre sus conocimientos y conocer la opinión de cada uno respecto al entrenamiento antes de comenzar con el plan de trabajo previsto.

Se midieron las capacidades físicas por medio de los test: *Sit and Reach*, *The tempo step*, *Stork stand*, *Half-squat jump*, *Burpee*, *Balance*, *Vertical Jump*, *Vertical power jump*, *Twelve minutes Run-Walk*, *Front to rear Split*, *Side Split test*, *LSU Step*.

La evaluación se desarrolló en dos etapas: la primera antes de poner en acción el plan de entrenamiento y la segunda al concluirlo, permitiendo medir el resultado adquirido durante el proceso y compararlo con el obtenido de la primera etapa.

Programa de entrenamiento

El grupo experimental participó durante catorce semanas, 28 sesiones de una hora cada una dentro del agua y acompañado de su clase de técnica habitual de seis horas por semana. El nivel del agua fue de 1.45 metros y la tempe-

Fig. 2 Incompetencia

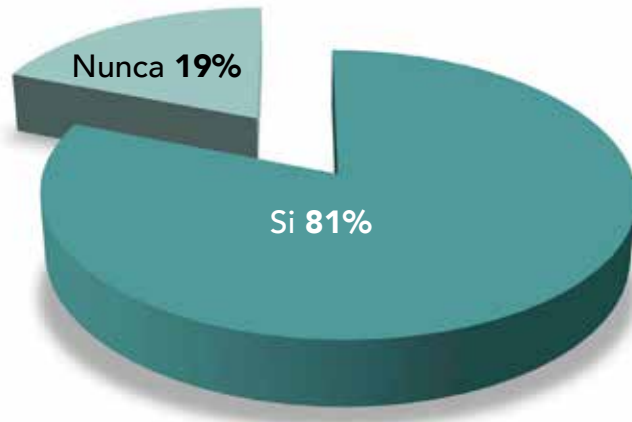
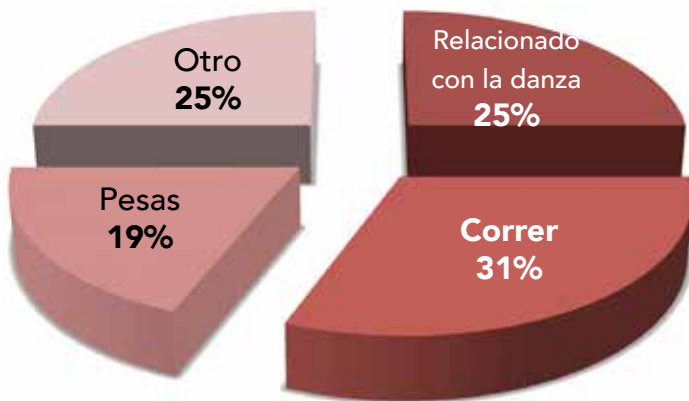


Fig. 3 Actividad física



ratura se mantuvo entre los 15° y 20°C. Cada sesión comenzó con diez minutos de calentamiento utilizando una estructura basada en los ejercicios de *aquaeróbic* del libro *Manual de ejercicios hidrodinámicos*, seguidos de estiramientos con duración de quince segundos para cada segmento, cuarenta minutos con movimientos clásicos de ballet en barra, centro y diagonales, y se continuó con ejercicios de flexibilidad del tren inferior

trabajando en parejas o equipos durante cinco minutos para finalizar con movimientos de vuelta a la calma por diez minutos. Las sesiones fueron dadas por el mismo monitor y la música empleada fue seleccionada de forma precisa para cuantificar los movimientos.

Resultados y Discusión

Los resultados del presente estudio a través de la encuesta, permitieron identificar que el 81 por ciento de los estudiantes de la licenciatura demuestran haberse sentido incompetentes en alguna ocasión durante la carrera; esto puede deberse a que el cien por ciento reconoce a la motivación como factor principal en la mejora de su rendimiento, puesto que consideran que establece su nivel de desarrollo de cada sesión, lo que indica que una clase debe ser variada, además de que el 56 por ciento supone que no hay avance si el entrenamiento continúa siendo el mismo durante la carrera; este podría ser el motivo por el cual el 75 por ciento de los alumnos lleva a cabo otra actividad física que no se relaciona con la danza.

Los resultados obtenidos en el presente estudio, confirman la hipótesis y muestran que la práctica en el agua supone un estímulo suficiente para aumentar las capacidades y complementar

Promedio				
Flexibilidad	Antes		Después	
Sit & Reach test	24.66 Inch.	Intermedio Av.	25 Inch.	Intermedio Av.
Split	8.5 cm	Intermedio Av.	2.33 cm	Intermedio Av.
Side split	12 cm	Intermedio Av.	10.5 cm	Intermedio Av.

Balance				
	Antes		Después	
Stork Stand	3.87 seg	Principiante Av.	5.87 seg	Principiante Av.

una práctica diaria sin riesgo a lesiones.

El programa de entrenamiento resultó producir un considerable incremento de la condición cardiovascular de hasta un cuarenta por ciento. Esta capacidad ayuda a reducir la fatiga, factor que entorpece la coordinación cuando se realiza el trabajo específico de un ejercicio.

Asimismo, se pudo comprobar que el entrenamiento de fuerza debe ser complementado con programas de preparación física, lo que sería sin duda un factor importante para la mejora de la danza. En la actualidad aún hay personas que creen que con la práctica específica de este arte es suficiente para desarrollar dicha capacidad, pero es difícil dado el tipo de clase conocida habitualmen-

te, ya que esta estructuración limita el producir mejoras en la fuerza muscular. Dados los resultados de esta investigación, se recomienda utilizar elementos de peso para aumentar dicha capacidad de manera más eficaz.

En un entrenamiento en agua se trabajan todos los músculos del cuerpo durante toda la sesión y debido a que el calor del agua actúa directamente sobre la piel, el ácido láctico se remueve con rapidez, por lo cual las personas no se encuentran adoloridas después de la clase. Por lo tanto, esta teoría confirma que el practicar en el agua disminuye el dolor y el cansancio de entrenar en tierra.

Es preciso comentar que a pesar de

EVOLUCIÓN

Fuerza				
	Antes		Después	
Half squat jump test	27.66	Intermedio	29.33	Intermedio
Burpee	40	Intermedio Av.	34	Intermedio

Potencia				
	Antes		Después	
Vertical jump	31.66 cm	75%	38.1	100%
Vertical power jump	11.33 Inch	141.54 Avanzado	14.75 Inch	184.26 Avanzado

Condición cardiovascular		
	Antes	Después
12 minutos	56.6%	96.66%

obtener resultados positivos luego de la investigación, mismos que demuestran un incremento significativo en los valores recogidos, no se logró llegar al máximo nivel. Esto a causa de la inconsistencia de los participantes, la disponibilidad de horarios de entrada a la alberca, así como el apoyo insuficiente de los docentes para que los alumnos asistieran a la práctica, por lo que afectó considerablemente el desarrollo del programa propuesto.

Conclusiones

Según la valoración de esta investigación, el programa de entrenamiento propuesto cumple con las condiciones mínimas necesarias para continuar con su aplicación. Es necesario comprender que los bailarines necesitan otro tipo de entrenamiento alterno a sus clases formativas para mejorar sus capacidades físicas y por supuesto disminuir las posibilidades de lesionarse. 🐼

Bibliografía

- Galavagno, Patricia.** *¿Qué es la gimnasia acuática?* Efdeportes, revista digital. Año 5 No. 24/ Buenos Aires. Agosto del 2000.
- Hoeger, Bernhard.** Guía Fuerza. Del sitio webdelprofesor.ula.ve Universidad de los Andes, Venezuela.
- Jiménez, Andrea.** Ejercicios sumergidos. *Gala Aquagym*, revista digital encartada al diario El Impulso. Venezuela, 2015.
- Bosco, Juan & Burell, Víctor.** *Danza y medicina; las actas de un encuentro.* Editorial Esteban Sanz Martínez. España, 2001.
- Colado, Juan Carlos & Moreno, Juan Antonio.** *Fitness acuático.* Editorial INDE. España, 2001.
- García, Hermina.** *La danza en la escuela.* Editorial INDE. Barcelona, 2003.
- Gaynor, Eliza.** *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions & joys of ballet.* Editorial Simon & Schuster, Inc. New York, 2007.
- Forster, Robert & Huey, Lynda.** *Manual completo de ejercicios hidrodinámicos.* Editorial Paidotribo. España, 2003.
- Howse, Justin & Hancock, Shirley.** *Técnica de la danza y prevención de lesiones.* Editorial Paidotribo. Barcelona, 2000.
- Johnson, Barry & Nelson, Jack.** *Practical measurements for evaluation in physical education.* Editorial Macmillan Pub. EUA, 1986.
- Kassing, Gayle & Danielle, Mary Jay.** *Dance teaching Methods and curriculum design.* Editorial Human Kinetics. 2003.
- Pappas, MaryBeth.** *Actividades acuáticas.* Editorial Paidotribo. Barcelona, 2000.
- Quin, Edel & Rafferty, Sonia & Tomlinson, Charlotte.** *Safe dance practice.* Editorial Sheridan Books. EUA, 2015.
- Rodríguez, Mimi.** *Fitness acuático.* Editorial H. Blume. España, 2004.

Un acercamiento de la ciencia a la danza

Noé Alderete Ramírez

Tanto en la literatura como en la práctica clínica, se tiene constancia de sintomatologías, síndromes y trastornos clínicos en bailarines que, por lo tanto, pueden beneficiarse de ayuda psicológica,

A través de la historia de la humanidad, la ciencia ha sido de suma utilidad para el arte; ha evolucionado en forma conjunta, e impulsado con sus avances a todas sus vertientes: la pintura, la escultura, la arquitectura, la música y la danza, entre otras. Sin embargo aparentemente se podría decir que la ciencia y el arte no tienen nada en común, ya que pertenecen a ámbitos muy distintos y prácticamente separados, pero no es así. Ambos, durante el proceso de creación, suelen explorar lo desconocido, rompen con lo tradicional y logran desarrollar sus obras de manera innovadora.

En el caso específico de la danza, es común pensar que está ajena a la ciencia y que solo por vocación o dedicación logrará desarrollarse correctamente; sin embargo es evidente que es mucho más complejo.

Dadas las condiciones que anteceden, se considera que es preciso implicar y crear nuevos dominios como estrategia para lograr la excelencia de sus obras; desde esta perspectiva es importante resaltar que si desde el principio de la formación como artistas se buscaran múltiples maneras para entender y resolver los problemas que se presenten, se lograría llevar a cabo sus productos creativos con mayor calidad y el rango de limitación sería mínimo.

Es importante comprender que a través de la investigación científica se pueden estudiar aspectos destinados al entrenamiento y al cuidado de la salud de los bailarines, con el propósito de mejorar la efectividad y potencialidad de los mismos. Para ello se expone un tema que relaciona las ciencias bioquímicas con la danza, la función de un neurotransmisor y su grado de intervención en



la interpretación y seguridad escénica.

Es común que un bailarín esté nervioso antes de una función; tras bambalinas experimenta emociones, ansiedad, miedos e hiperactividad. En el momento que el telón se abre y da el primer paso hacia el escenario, van quedando atrás los nervios, esto sucede por la contracción de los músculos del cuerpo que van sintetizando el movimiento; entonces el neurotransmisor es canalizado a través de las fibras neuromusculares y disminuye los niveles de la Acetilcolina (ACh). Con el trabajo en conjunto de Colina-Acetiltransferasa, Acetil-Coenzima-A y Colina –que apoyan a la producción

de ACh–, ocurre una buena contracción muscular en los intervalos voluntarios deseados.

Existen autores que hablan sobre los impulsos nerviosos y su relación con la Acetilcolina, como es el caso del doctor Amador Cernuda quien afirma que “habitualmente durante la práctica del ballet se generan señales eléctricas que son transformadas en sustancias neuroquímicas que el cerebro utiliza para regular la conducta”. También comenta que “algunos neurotransmisores son especialmente sensibles a este tipo de entrenamiento; que la Dopamina y Serotonina regulan las emociones y las



Foto: <http://sociedaddelconocimiento.com>

capacidades intelectuales, y que la Acetilcolina controla la velocidad de contracción, actividad dentro del músculo que es fundamental para la memoria (2013)". Por lo tanto es imprescindible la presencia de la Acetilcolina en los niveles que maneja el bailarín en estado de nerviosismo.

Algunas investigaciones demuestran que las exigencias físicas y mentales durante la formación y el desempeño profesional de los bailarines son elevadas, por ello en dichos estudios proponen sesiones de psicoterapia. El estrés por ejemplo, es un factor que puede provocar un desequilibrio hormonal, desencadenando en un desajuste psicomotor al no tener los niveles óptimos de Acetilcolina e incluso haciéndolos más propensos a lesionarse. Esta problemática

puede reducirse al tener programas de apoyo psicológico, como lo menciona Montse Sanahuja:

Tanto en la literatura como en la práctica clínica, se tiene constancia de patologías, síndromes y trastornos clínicos en bailarines que, por lo tanto, pueden beneficiarse de ayuda psicológica, como por ejemplo en el caso de trastornos de la alimentación, ansiedad, perfeccionismo, estrés, consumo de sustancias psicoactivas y en situaciones de depresión o duelo al no poder bailar. (2008)

Por otro lado, el bailarín se enfrenta a constantes retos que pueden causar trastornos físicos y emocionales; en oca-

siones las jornadas de entrenamiento, el poco tiempo dedicado al descanso y las dietas estrictas con la finalidad de la perfección corporal, regularmente se tornan en un grave problema más que una satisfacción. Estas exigencias estéticas llevan a los bailarines a experimentar desórdenes en la alimentación con mayor probabilidad que el resto de la población en general, y por ende problemas en la concentración y rendimiento.

Si bien el aspecto genético resulta ser un factor determinante, la alimentación influye en un alto grado en el buen funcionamiento del cerebro, sobre todo a largo plazo. La Colina, por ejemplo, contenida principalmente en la coliflor, el huevo y las nueces, entre otros alimentos, contribuye con la producción de Acetilcolina, que mejora específicamente los procesos cognoscitivos y de memoria, tan necesarios para que los bailarines se desempeñen de mejor forma en el uso del espacio, el lenguaje corporal y en las técnicas a ejecutar.

El médico y catedrático José Enrique Campillo afirma que "los alimentos de origen animal, contienen moléculas que son precursores directos de algunos de los neurotransmisores cerebrales". (2013)

Sin duda, se puede apreciar que para lograr un mejor desarrollo en el ámbito de la danza como bailarín, es necesario

tener una dieta rica en Colina para mantener un óptimo rendimiento, tanto en la concentración como en el desempeño físico.

Finalmente la Acetilcolina, que es aprovechada por el cerebro, será restada a la acción del movimiento y por ende mejorará su práctica. Si no se cuenta con los niveles de Colina adecuados, es muy probable que el bailarín se sienta torpe y fatigado. 🧐

Fuentes de información citadas

Campillo, José Enrique. *Alimentación, Ciencia, Tradición y Salud: Controla tu peso y en alimentarte pon esmero, con la ciencia y el refranero.* Madrid, España: Arán Ediciones, 1997.

Cernuda, Amador. *La Danza más allá del Arte.* Madrid, España: Instituto Universitario Danza "Alicia Alonso" URJC, 2013.

Sanahuja, Montse-Maymó. *Bailarines lesionados: respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento.* Capítulo I. *La consolidación de un ámbito de conocimiento: las ciencias de la danza.* Barcelona, España: Universidad "Ramón Llull", 2008. Disponible en línea en:

http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9264/TESIS_Montse_Sanahuja.pdf?sequence=2

Vivir el día a día en la danza

Iris Franco

Para la mayoría de las personas, estudiar una carrera en danza parece sencillo, soportable y hasta divertido. Sin embargo, para quienes estamos comprometidos con nuestra preparación profesional, resulta ser una tarea bastante demandante, no solo por la carga académica práctica y teórica, sino porque estamos expues-

tos a diversas exigencias sociales, laborales y personales. Por otro lado, el ser nuestro cuerpo la principal herramienta de trabajo, conlleva a una constante preocupación por mantenerlo en óptimas condiciones.

Debemos aprender entonces a lidiar con estas circunstancias; de lo contrario, estaremos propensos a encaminar negativamente nuestra experiencia como estudiantes, y provocaremos lesiones en nuestro cuerpo que por ende, aumentarán las probabilidades de baja escolar.

De manera personal, he seguido algunas recomendaciones que compañe-



Foto: www.resuelto.com

ros y maestros han compartido conmigo a lo largo de mi carrera y que son:

Organiza tu día: puedes iniciar con un horario simple de clases, trabajo y esparcimiento. Aunque para algunos suene exagerado, te ayudará a administrar tus días y a hacerlos más sencillos.

Aliméntate sanamente: es bien sabido que en ocasiones queremos hacer dietas milagrosas: ¡Error! Nada te ayuda más que los hábitos alimenticios saludables practicados a diario, como el hecho de comer frutas, verduras, proteínas y una buena cantidad de agua que te mantendrán activo a lo largo del día.

Duerme bien: nuestro cuerpo necesita reponer el desgaste diario de prácticas y entrenamientos; en lo posible, duerme mínimo ocho horas, esto ayudará a tus músculos a recuperarse y evitar lesiones, así como a mantener un peso estable y prevenir un sinfín de complicaciones.

Entrénate personalmente: la escuela solo es un medio para llegar a un fin; la responsabilidad de cómo lleguemos a él depende de nosotros. Las pesas, nadar, correr, clases extraescolares, son solo unas de las opciones que tenemos

para mejorar nuestro desempeño como bailarines. Además, ¡estudia tus clases!

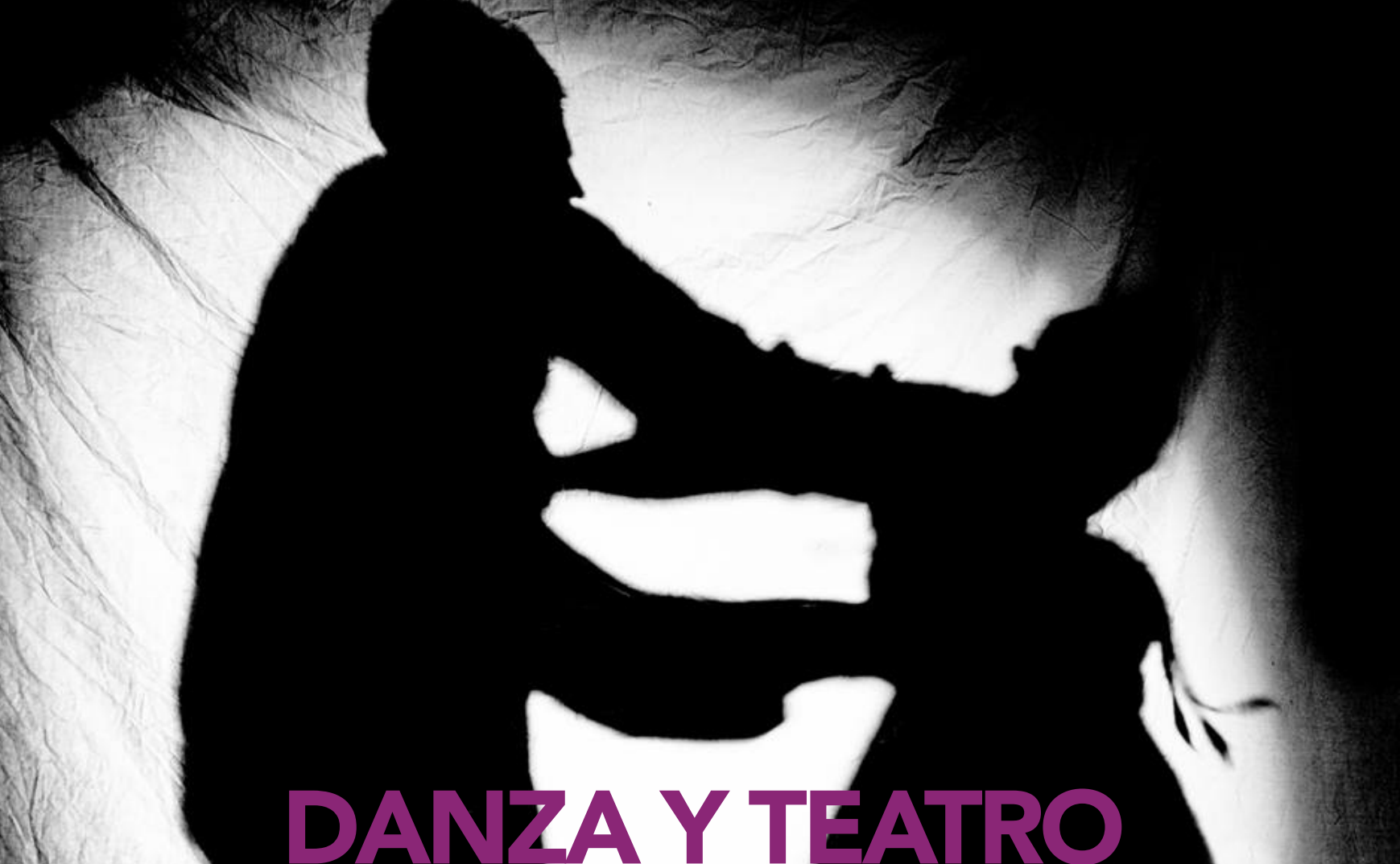
Analízate: reconoce tus fortalezas, oportunidades y debilidades para que trabajes en ellas. Valora tu avance, no esperes que los demás lo hagan y esfuérzate por conseguirlo.

Relájate y medita: tómate dos o tres días a la semana para hacerlo. Puedes lograrlo con solo respirar en la mañana o en la noche; esto permitirá que tu cerebro se oxigene y podrás pensar con claridad, eliminar tensiones y enfocar tu tiempo en lo que realmente necesitas.

Para que estos tips, sirvan o no, depende únicamente de ponerlos en práctica y ser constantes.

¡Sonrían y disfruten lo que hacen! 🌻





DANZA Y TEATRO

en comunión

¿Existe una técnica en la que el movimiento no sea solo físico sino que también implique estar cargado de ideas y se emerja en el movimiento del pensamiento?

David Alcalá Castro

Para el artista escénico es imprescindible establecer una comunicación estrecha con el espectador; para lograrlo es necesario saber llegar a su memoria emocional y así alcanzar ese clímax en el cual el público llega a sentir las emociones que el intérprete quiere transmitir a través del movimiento.

En esta época cada vez es más difícil expresar emociones; factores como la cultura, el entorno y la experiencia de vida, interfieren negativamente en el proceso de comunicación. Se piensa en exceso y como consecuencia se genera miedo a la expresión.

El cuerpo es la herramienta princi-

pal del intérprete, realiza movimientos que comunican al espectador diferentes emociones. Desafortunadamente la Danza y el Teatro rara vez van de la mano, pareciera que en el campo actual ambas corrientes artísticas en ocasiones fueran tan distintas que no se pueden llevar entre sí. Varias personas que comprenden el ámbito de la docencia se han encargado de que esta situación sea cada vez más palpable en la escena, sin darse cuenta que las dos disciplinas pueden llegar a hacer juntas, lo que por separado es difícil de lograr. El panorama que se observa en la escena de los trabajos actualmente realizados, es inquietante, ya que estas disciplinas no han encontrado la fórmula adecuada para fundir las dos manifestaciones artísticas a través de sus métodos y técnicas para encontrar una solución al problema que se observa en los intérpretes de la actualidad.

Dentro del campo de las Artes Escénicas existe la Danza-Teatro que nos remite a la unión de las disciplinas para crear una nueva forma de interpretar que, en contraste con otras corrientes como lo es el Ballet Clásico, tiene una fuerte referencia al mundo real, donde los actores y bailarines preparan espectáculos que no nos cuentan una historia en sí, sino que más que nada proponen situaciones escénicas en torno a conflictos humanos donde el espectador se



puede identificar. Pero aunque reúna características de ambas manifestaciones, sigue existiendo una separación, ya que en su método de enseñanza no existe una técnica la cual sirva para la creación de bailarines que tengan la capacidad de actuar e interpretar de manera sólida y consciente un personaje dentro de la escena.

Entonces: ¿Existe una técnica en la que el movimiento no sea solo físico sino que también implique estar cargado de ideas y se emerja en el movimiento del pensamiento?

Exponentes de la danza nos hablan en sus técnicas de un reconocimiento del movimiento del pensamiento para la creación de la forma, ya sea desde un centro cargado de emoción que se convierta en motor de movimiento o bien movimientos orgánicos del cuerpo que siguen las pulsaciones y un sonido



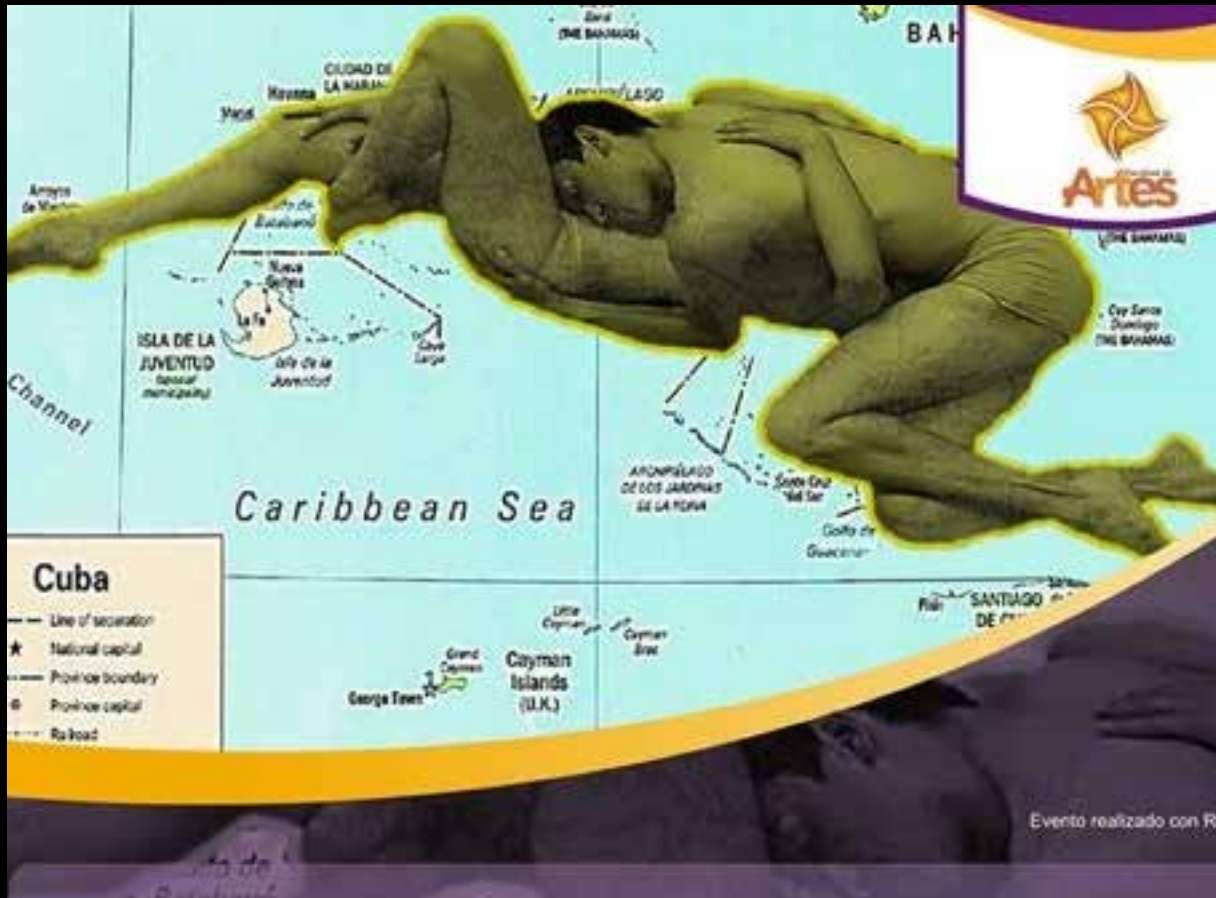
interno. Por lo tanto, respondiendo a la pregunta, sí existen técnicas en las cuales el movimiento no es solamente físico; técnicas en donde el pensamiento está cargado de ideas que se convierten en movimiento. Y dentro del Teatro, sobresalen técnicas que reúnen estas características para lograr juntar la forma y el contenido del movimiento, definiendo la manera de todo lo que se puede expresar con el cuerpo y el contenido, lo que nos lleva a ese movimiento, a las emociones, sensaciones y sentimientos diversos. La unión de dichos elementos nos llevará a una comunicación estrecha con el espectador. Este diálogo se puede lograr en el momento en que la Danza y el Teatro compartan y dominen un mismo método.

La herramienta principal en el intérprete escénico es el cuerpo, un cuerpo que nos transporta a diversos sentidos y emociones; un cuerpo que nos hace

crear e imaginar diferentes mundos; un cuerpo cargado de historias a las cuales acudimos para poder crear y expresarnos, ya que el cuerpo es capaz de reproducir, analizar, reinventar en su búsqueda dinámicas expresivas y comunicarse con el mundo que lo rodea, y cada elemento que observa traducirlo a imagen para comunicar una acción. "Un cuerpo poético", como lo llama Jacques Lecoq, teórico de Teatro, donde mediante un minucioso estudio de la anatomía del cuerpo, establece una preparación corporal analítica del movimiento así como su justificación escénica, convirtiéndose de esta manera en parte fundamental en la escena, donde la palabra se manifiesta en la forma y el contenido lo da el pensamiento analítico de una emoción.

Si se conoce el motor que invita al cuerpo a realizar movimientos, se tiene la capacidad de concentración para escuchar el interior; se pone atención al entorno; se guardan imágenes, sensaciones y emociones, encontrando formas cargadas del resultado de fundir todos estos aspectos; entonces se podrá interpretar todo aquello que se pueda imaginar.

No hay que desconcentrar las mentes de lo que se está haciendo, hay que tomar conciencia de cada movimiento para poder cargarlo de un sentido. Los bailarines deben dejar fluir cada movimiento y pensamiento para poder interpretar. 



Deimos Danza Contemporánea es una compañía representativa de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, conformada por alumnos y egresados de nuestra Alma Máter, así como de bailarines invitados. Fundada y dirigida por la maestra Yeny Ávila García en el año 2001. . La compañía asistió como invitada especial a la XI Gala Internacional de Ballet, celebrado en Managua, Nicaragua. Así mismo participaron en el XIX Festival Internacional de Danza en Paisajes Urbanos, llevado a cabo en La Habana, Cuba.

GALERÍA DEL MOVIMIENTO





GALERÍA DEL MOVIMIENTO



GALERÍA DEL MOVIMIENTO



GALERÍA DEL MOVIMIENTO





