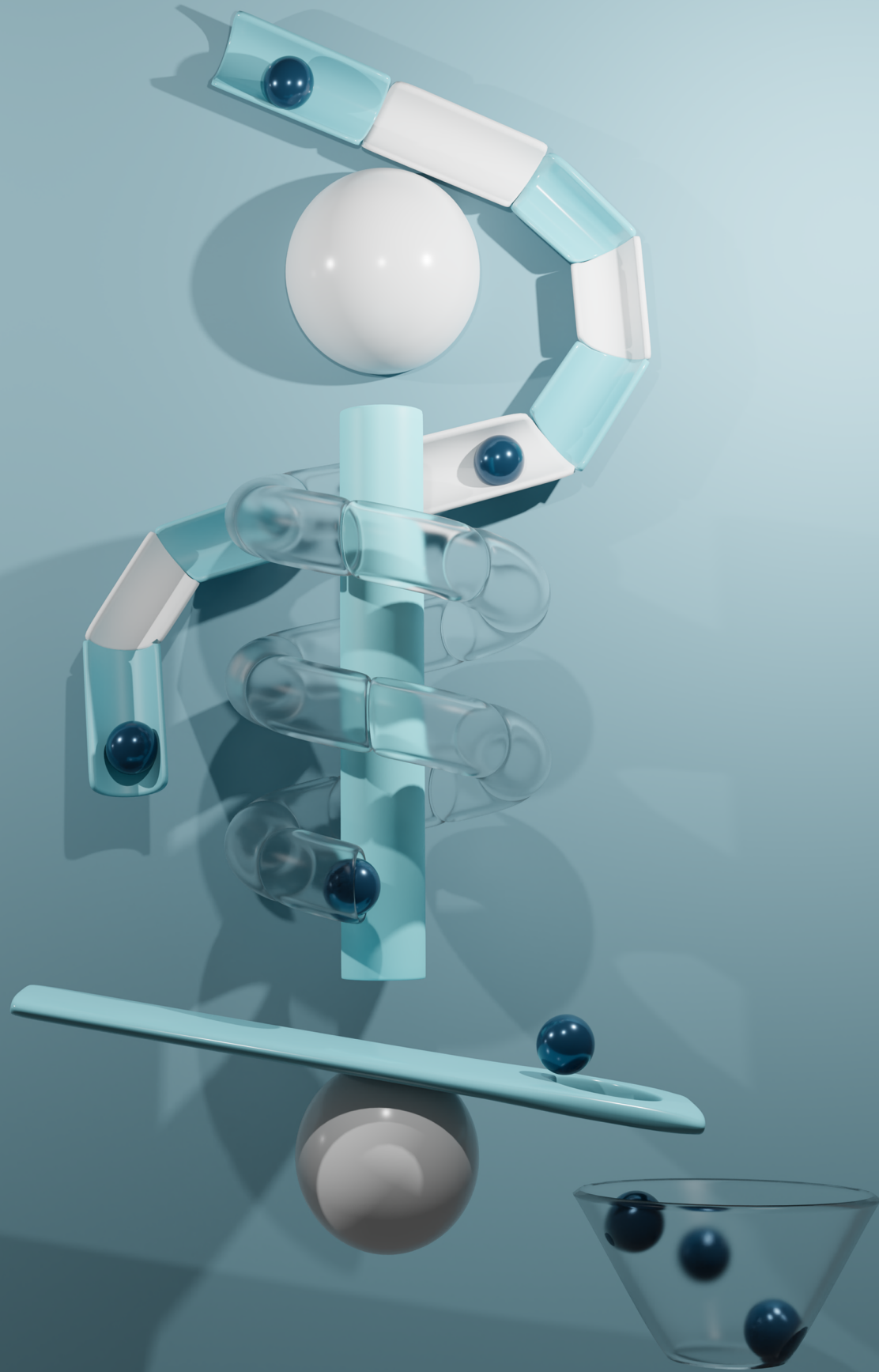


SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS:

INTERIORIZAR EL MOVIMIENTO



UNA RUTA DE ANÁLISIS FUNCIONAL DEL
CUERPO DANZANTE.

**Sistematización de experiencias:
INTERIORIZAR EL MOVIMIENTO,
una ruta de análisis funcional del cuerpo danzante.**

Adriana Vanessa Villalobos Gutiérrez

**Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística,
Escuela de Danza de la Universidad Nacional.**

**Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación
Dancística.**

**DPA 737 Técnica Aplicada II
DPA 709-FD Técnica de Danza VI**

Msc. Guiselle Román López
Dr. Enid Sofía Zúñiga Murillo

Diseñador Gráfico

José María Retana Araya

14 de noviembre de 2022





AGRADECIMIENTOS

La culminación de este proceso de sistematización solo fue posible gracias al apoyo de todas las personas que estuvieron presentes durante este trayecto, por lo que me gustaría reconocer a cada una de ellas por ser y estar en cada paso.

Agradezco a mis padres por su apoyo incondicional en cada momento, por sus consejos y por impulsarme siempre a dar lo mejor de mí.

Agradezco a mi hermana Natalia por siempre estar pendiente de este proceso, por su apoyo y por inspirarme a seguir adelante, a pesar de las dificultades.

Agradezco a Marta Ávila, Ileana Álvarez y Marianella Zeledón por apoyarme en los momentos más complejos de la maestría y darme la oportunidad de poder continuar con la misma.

Agradezco a cada uno de los profesores que compartieron sus conocimientos, permitiéndonos expandir los horizontes e impulsarnos a seguir adelante: Guiselle, Pedro, Jimmy, Ileana, María, Marta, Greivin, Ray, Nestor, José Luis, Enid, Gisella, Nella y Ernesto.

Agradezco a Hazel González por su comprensión y apoyo incondicional para continuar con la maestría.

Agradezco a mis compañeras Jimena Muñoz y Verónica Monestel por compartir sus conocimientos, permitiéndome una mejor comprensión de mi práctica pedagógica, así como, por su constante apoyo en este proceso.

Agradezco a mis compañeros de maestría por compartir sus conocimientos y nuevos aprendizajes.

Agradezco a mi novio por ser mi cable a tierra, su apoyo incondicional y por crear el diseño gráfico de este trabajo.

Finalmente agradezco a cada una de las personas participantes de la práctica pedagógica, gracias por la apertura, compromiso, compartir sus saberes y sentires, así como por los nuevos aprendizajes adquiridos.

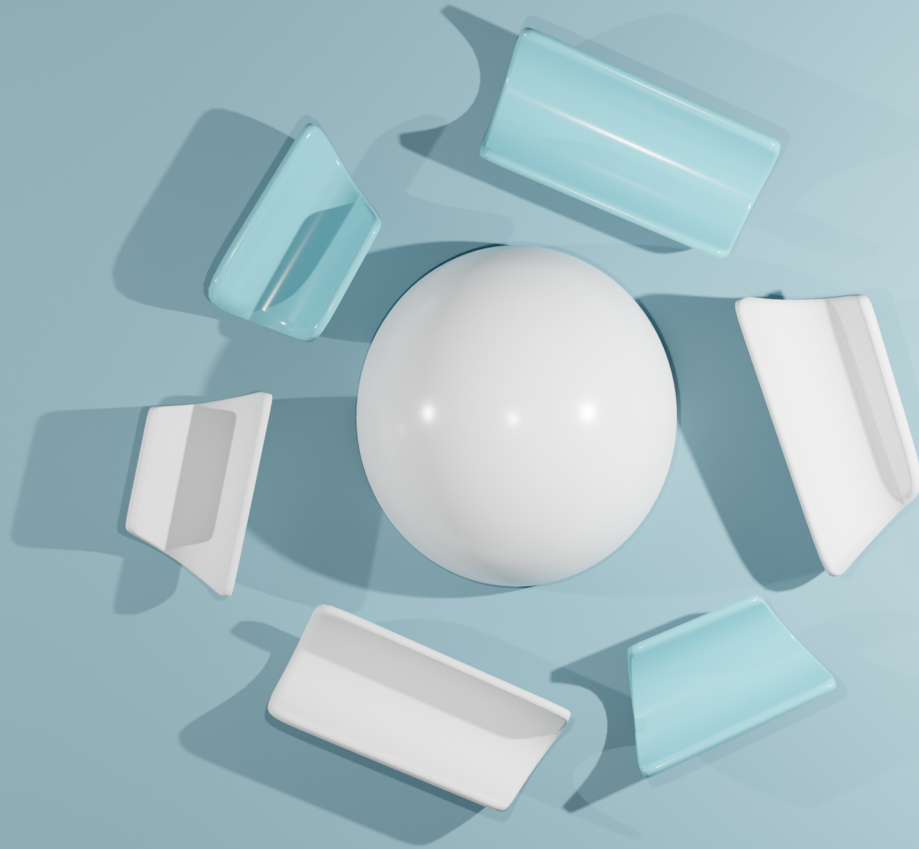


TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| Agradecimientos..... | 4 |
| Presentación..... | 8 |
| Objetivo- objeto y eje | 10 |
| CAPITULO I..... | 12 |
| Contextualización..... | 14 |
| FASE 1: Búsqueda de conexiones con el centro del propio ser: postura, CORE y respiración..... | 16 |
| FASE 2: Espirales de movimiento infinito del propio ser: Rotación externa de cadera..... | 20 |
| FASE 3: Conexiones con la red fascial del propio ser: descarga muscular..... | 26 |
| FASE 4: Haces de luz y energía que irradia el propio ser: conexiones dinámicas y saltos..... | 28 |
| CAPÍTULO 2..... | 32 |
| Autoconocimiento: una mirada hacia el interior del movimiento..... | 34 |
| Autoeducación: una ruta hacia el reconocimiento de los avances propios..... | 37 |
| Motivación intrínseca: un encuentro con la mejor versión de sí mismas..... | 38 |
| PBT: una ruta de trabajo integral e introspectiva..... | 38 |
| CAPÍTULO 3..... | 42 |
| Conclusiones..... | 43 |
| Progressing Ballet Technique: una pedagogía amable con los cuerpos..... | 44 |
| Herramientas para el autoconocimiento e interiorización del movimiento..... | 44 |
| Pedagogía del respeto y los afectos: un cambio de paradigma..... | 45 |
| Recomendaciones..... | 47 |
| CAPÍTULO 4..... | 48 |
| Ficha técnica..... | 50 |
| Referencias bibliográficas..... | 52 |
| Apéndice A..... | 54 |
| Cuadro de análisis espacio de diálogo..... | 54 |
| Apéndice B..... | 55 |
| Perfil personal..... | 55 |
| Apéndice C..... | 56 |
| Perfil técnico..... | 56 |
| Apéndice D..... | 57 |
| Carta de revisión filológica..... | 57 |



PRESENTACIÓN

Esta sistematización de experiencias nace a partir de la necesidad de comprender cómo un entrenamiento complementario puede aportar de manera positiva al proceso de autoconocimiento en bailarines y bailarinas en distintas áreas del movimiento dancístico, y potenciar el trabajo corporal al comprender mejor sus propios cuerpos y los patrones de movimiento específicos de la danza.

Para este caso en particular utilizamos el método de Progressing Ballet Technique, un programa de acondicionamiento y fortalecimiento corporal, creado por la bailarina y maestra australiana Marie Walton-Mahon en conjunto con fisioterapeutas, diseñado para mejorar la técnica de las (os) estudiantes o bailarinas (es) a través del entrenamiento de la memoria muscular, necesaria para los diferentes tipos de danza. Se basa en ejercicios específicos de técnica de ballet para entrenar la adquisición de habilidades de una manera gradual y progresiva (Progressing Ballet Technique, 2022).

Mediante el desarrollo de los distintos ejercicios, es posible adquirir una mejor postura y ubicación del peso, mayor fuerza de centro, ayuda a la prevención y rehabilitación de lesiones, así como a reconocer cuáles son los músculos correctos para realizar una acción determinada, lo que permite un incremento de las capacidades físicas y, por lo tanto, un mejor rendimiento en donde cada persona bailarina o profesional de la danza puede encontrar la mejor versión de sí misma, promoviendo una carrera dancística larga y saludable (Progressing Ballet Technique, 2022).

El punto de partida de esta sistematización se desarrolló en el marco de la Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística de la Universidad Nacional con el Taller “Potencialización de cuerpos danzantes a través de PBT”, el cual fue dirigido a una población diversa de bailarines y bailarinas en un rango de edades comprendido entre los 20-37 años, interesados en trabajar con este método. Lo impartimos de manera virtual, debido a un aspecto de logística con respecto a los implementos deportivos utilizados, pero esto permitió tener participantes de distintas zonas de Costa Rica, tales como: Guanacaste, Alajuela, Heredia, Aserrí, Desamparados, así como, participantes de otras latitudes como: Chile, Perú y Venezuela.

La esencia de esta experiencia fue la participación activa de cada una de las personas, donde ellas eran responsables de su propio proceso, progreso y reflexión en la práctica misma, en el cual instamos al respeto y amor hacia las particularidades corporales, a reconocer cuáles eran las oportunidades de mejora en sus propios cuerpos y prácticas corpóreas, así como experimentar el entrenamiento en danza con sensaciones e imágenes que les permitiera profundizar en patrones de movimiento anteriormente adquiridos, así como en rutas alternativas y más amables con los cuerpos.



OBJETIVO- OBJETO Y EJE

Para realizar esta sistematización es necesario delimitar el reordenamiento de la información, el campo de análisis-reflexión sobre el cual vamos a trabajar, y así dar cuenta de la naturaleza y significación de los descubrimientos, hallazgos y aprendizajes generados en el proceso pedagógico y didáctico implementado. Por lo que establecimos tres aspectos fundamentales que sostienen y direccionan el proceso de sistematización: el objetivo, objeto y eje, que nos permiten reconstruir la experiencia de manera descriptiva para su posterior análisis, y con esto obtener conclusiones y recomendaciones que puedan ser tomados en cuenta como aportes para futuros procesos de enseñanza-aprendizaje en el campo dancístico.

Objetivo de la sistematización

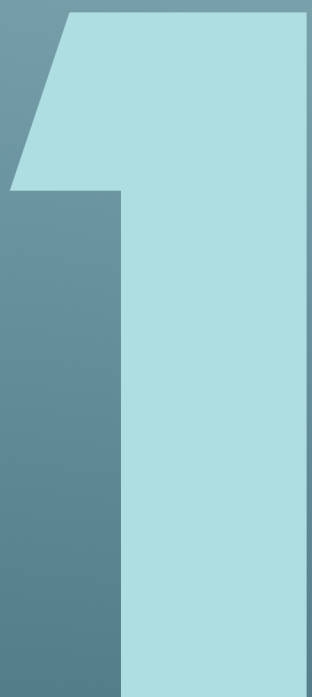
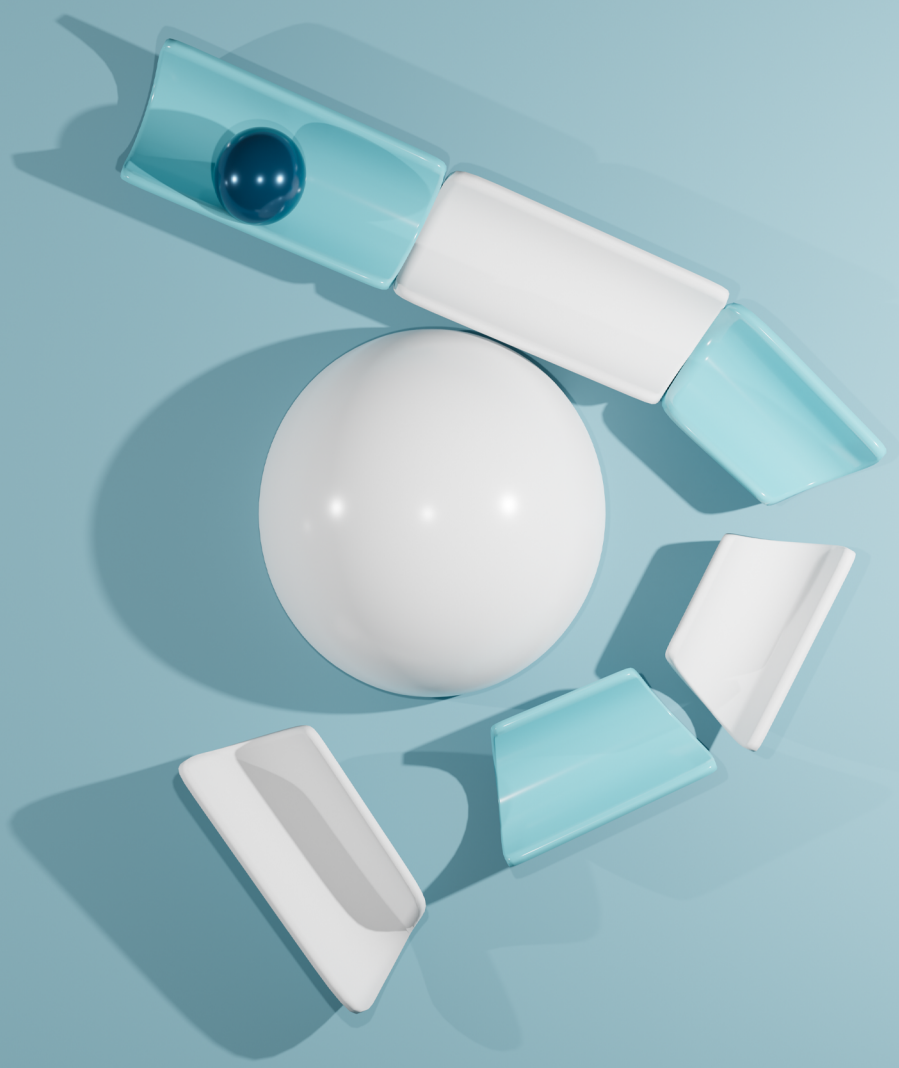
Analizar el Progressing Ballet Technique (PBT) como entrenamiento complementario para el desarrollo del autoconocimiento corporal, incremento de las capacidades físicas y la prevención de lesiones en artistas del movimiento

Objeto de la sistematización

La experiencia desarrollada en el taller “Potencialización de cuerpos danzantes a través de PBT”, realizado en el periodo comprendido entre el 24 de mayo y el 30 julio del 2022.

Eje de la sistematización

¿Cuáles herramientas (o técnicas) del PBT contribuyeron al autoconocimiento y a la interiorización del movimiento?



RECONSTRUCCIÓN HISTÓRICA

En este apartado presentamos la reconstrucción de la experiencia vivida, en la cual daremos una breve contextualización de la población, la propuesta del trabajo y estructura de acuerdo a las fases desarrolladas durante esta, así como en cada una de las sesiones comprendidas. Dicho proceso se caracteriza por tener una dinámica orgánica, por las curvas y ritmos de aprendizaje particulares de cada una de las personas participantes con respecto al conocimiento, implementación y apropiación de los elementos o herramientas que les ofrece como artistas del movimiento el Progressing Ballet Technique, de aquí en adelante PBT.

Contextualización

El curso “Potencialización de cuerpos danzantes a través de PBT” surge a partir de la necesidad de desarrollar un entrenamiento complementario para bailarinas (es), utilizando el método de PBT como una ruta que permitiera el autoconocimiento corporal de las personas participantes, con el objetivo de incrementar sus capacidades físicas para un mejor desempeño en sus prácticas corporales.

Para conformar la población necesaria para la práctica docente realizamos una convocatoria abierta en redes sociales (figura 1), solicitando bailarines que estuvieran interesados en entrenar con PBT durante un periodo aproximado de dos meses de manera virtual, la inscripción al mismo se hizo con un formulario de Google Forms donde solicitábamos datos como: el nombre completo, número de cédula o pasaporte, edad, género, correo electrónico, estilo de danza que practican, experiencia en el campo de la danza, disponibilidad horaria y el por qué estaban interesados en formar parte de estas clases.

En un principio se registraron 36 artistas escénicos; cuando organizamos los horarios de las sesiones y solicitamos los consentimientos informados, estos se redujeron a 23 personas participantes. Sin embargo, una vez que comenzamos con las sesiones, solo quedaban 18. Establecimos cuatro horarios, con el fin de que la mayoría de las personas participantes pudieran continuar con el proceso: martes y miércoles de 6: 30pm a 8pm, así como sábados y domingos de 9am a 10:30 am.

Para el desarrollo de las clases de Progressing Ballet Technique fue necesario el uso de materiales didácticos como: fitball, bolas de pilates, banda elástica de tres metros de largo, mat de yoga y bola de masaje; algunos de ellos fueron sustituidos por elementos que tuvieran las personas participantes en sus hogares, tales como sillas, almohadones, bufandas, bolas de juguete, leggings, entre otros. Y debido a la dificultad que conllevaba trasladar objetos de un espacio a otro y no tener un espacio físico donde desarrollar el proyecto, decidimos realizar las clases de manera virtual.

Figura 1

Afiche de convocatoria

CLASES DE PROGRESSING BALLET TECHNIQUE PARA BAILARINES

PROYECTO DE GRADUACIÓN DE MAESTRÍA

Se busca bailarines que estén interesados en entrenar con este método de entrenamiento durante un periodo aproximado de 2 meses de manera virtual.

CONTACTO E INSCRIPCIÓN

Para más información pueden enviar un correo a: proyctomaestriauna@hotmail.com
Formulario de inscripción: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAlpQLSc3djqhCtuPtw_8nb08tnrG2Q7aPL1tsOUVXEUXY1xUe_e45w/viewform?usp=sf_link

Fuente: elaboración propia.

Dentro de la planificación del cronograma propusimos mantener una misma sesión durante dos semanas, y definimos los siguientes ejes temáticos:

Tabla 1

Cronograma de actividades

| Fecha | Actividades |
|--|--|
| Semana 1 (24 al 29 de mayo) | <ul style="list-style-type: none"> • Complejo Lumbo-pélvico (enfoque teórico) • Sesión de trabajo postural y fortalecimiento de core |
| Semana 2 (31 mayo al 5 de junio) | <ul style="list-style-type: none"> • Sesión de trabajo postural y fortalecimiento de core • Espacio de reflexión grupal |
| Semana 3 (7 al 12 de junio) | <ul style="list-style-type: none"> • Sesión de trabajo postural, rotación externa y cambio de peso |
| Semana 4 (24 al 29 de mayo) | <ul style="list-style-type: none"> • Sesión de trabajo postural, rotación externa y cambio de peso • Espacio de reflexión grupal |
| Semana 5 (21 al 26 de junio) | <ul style="list-style-type: none"> • La fascia (enfoque teórico) • Clase de descarga muscular • Espacio de reflexión grupal |
| Semana 6 (28 de junio al 3 de julio) | <ul style="list-style-type: none"> • Biomecánica de la respiración (enfoque teórico) • Sesión de trabajo postural, tensiones dinámicas y balance |
| Semana 7 (5 al 10 de julio) | <ul style="list-style-type: none"> • Sesión de trabajo postural, tensiones dinámicas y balance • Espacio de reflexión grupal |
| Semana 8 (12 al 17 de julio) | <ul style="list-style-type: none"> • Sesión de trabajo postural y técnica de saltos |
| Semana 9 (19 al 24 de julio) | <ul style="list-style-type: none"> • Sesión de trabajo postural y técnica de saltos • Espacio de reflexión grupal |
| Semana 10 (26 al 31 de julio) | <ul style="list-style-type: none"> • Clase de flexibilidad • Espacio de reflexión |

Fuente: elaboración propia.

Sin embargo, la dificultad en el uso de los dispositivos didácticos y la falta de constancia de algunas de las personas participantes nos forzó a extender la programación a tres semanas por eje temático para asegurarnos de que todas las personas participantes pudieran profundizar

en la experiencia práctica-teórica.

A continuación, desarrollaremos las distintas fases del proceso de exploración vivido por las personas participantes, las cuales tienen una relación dialógica con el eje propuesto para la presente sistematización:

FASE 1: Búsqueda de conexiones con el centro del propio ser: postura, CORE y respiración

Sesión 1 (grupos 1,2,3 y 4) -última semana de mayo 2022

El trabajo fue concebido con una misma programación para todos los grupos; de esta manera, la primera semana iniciamos con un diagnóstico sobre los conocimientos previos de las personas aprendientes con respecto al CORE¹ o núcleo del cuerpo, donde todas mostraron un bagaje significativo sobre el tema.

Luego, procedimos a realizar los 15 ejercicios planificados para cada sesión, pero al ser el primer acercamiento con este método por parte de la mayoría de las personas participantes, le dimos mayor énfasis al diálogo generado en las explicaciones teóricas y prácticas, así como a reconocer cómo se sentían corporalmente, por lo que no logramos completar el total de los ejercicios planteados; además, realizamos un círculo de diálogo que resultó ser un muy necesario y significativo para que cada quien expresara sus sensaciones-pensamientos-sentimientos con respecto a su experiencia con el PBT.

Algunas personas consideraron los ejercicios como novedosos y eficientes para encontrar conexiones neuromusculares², así que reflexionamos sobre la necesidad de ir encontrando la relación personal con estos, y, al mismo tiempo, cómo integrarlos de manera

paulatina en las prácticas de la danza. Para esta sesión utilizamos las bolas medianas y la bola grande, aunque su primer encuentro con las bolas les generó inestabilidad e incomodidad, también les dio mucha información sobre sus propios cuerpos, así como del estado de sus conexiones neuromusculares y curiosidad por entender a utilizar el elemento en las distintas secuencias de movimiento.

En general, hubo una buena apertura hacia el PBT, y con ello acordamos que cada persona iría a su propio ritmo respetando las características particulares de sus cuerpos, y así tendrían la posibilidad de ir escuchándose a sí mismas y relacionarse con el método de entrenamiento, como sucedió con el grupo 3 en el desarrollo de la parte práctica, que desde el primer ejercicio todas las personas captaban rápido las explicaciones de los patrones de movimiento³ propuestos y las equivocaciones eran mínimas. Todas las personas estaban muy conscientes de sentir los ejercicios en sus cuerpos, lo que facilitó el ritmo de la clase y permitió realizar 12 ejercicios de 15 propuestos; es decir, 1 más que en las sesiones con los otros grupos.

Al final de la sesión les preguntamos “¿cómo se sintieron?” Constantemente mencionaron la frase “concientización de movimiento” durante sus intervenciones, lo que demuestra que fue posible sentir sus cuerpos frente al movimiento y los músculos implicados en estos; en definitiva, el uso de las bolas implica estar en constante comunicación con nosotros (as) mismos (as) para encontrar los caminos que nos permitan movernos de manera más estable y eficiente de acuerdo con las particularidades de cada quien.

¹El término core, corresponde al complejo lumbo-pélvico (Plaini, 2016), el cual está compuesto por una serie de músculos que necesitan estar fuertes para generar una estabilidad corporal, que permita la producción de movimiento de una manera más eficiente. Es donde el centro de gravedad está ubicado y donde inician todos los movimientos de nuestro cuerpo. Está conformado por los músculos abdominales, oblicuos internos y externos, transverso abdominal, diafragma músculos del piso pélvico, paravertebrales, multifidos, cuadrado lumbar, glúteo mayor y medio, los cuales son los encargados de estabilizar la columna vertebral (Valverde, 2021).

²El sistema nervioso es la base fundamental de nuestras acciones y pensamientos, dentro de su estructura podemos encontrar los nervios, que se extienden por todo el cuerpo, cada uno de ellos contiene muchas células nerviosas llamadas neuronas y estas tienen una fibra que se encarga de conducir los impulsos eléctricos. Podemos encontrar dos tipos de neuronas: neuronas sensoriales, las cuales conducen los impulsos del cuerpo al cerebro y las neuronas motoras, que conducen los impulsos desde el cerebro hasta los músculos y los órganos internos (Ayres, 2010). Por lo que podríamos decir que las conexiones neuromusculares son aquellos impulsos eléctricos que se generan desde el cerebro hacia los grupos musculares para la realización de una acción de movimiento específica.

³“Los patrones básicos de movimiento (PBM) son destrezas motrices fundamentales para el desarrollo de destrezas complejas; necesarias para participar en una gran variedad de actividades a lo largo de la vida, como juegos y deportes” (Jiménez et al, 2013, p.88). Por lo tanto, lo podemos definir como la construcción de conexiones neuromusculares a lo largo de nuestra vida, que nos permiten desarrollar habilidades para realizar acciones básicas como correr, lanzar, saltar, hasta acciones más complejas como girar o desplazamientos con cambios constantes de dirección.

En ese sentido, se vuelve imprescindible reflexionar sobre la práctica personal para identificar que está sucediendo en nuestro cuerpo, buscar los ajustes necesarios desde la integración del cuerpo y mente para una mayor asimilación del contenido y su constante aplicación durante todo el proceso. La apertura que tuvieron los participantes con esta metodología de trabajo fue muy importante para el proceso, debido a que esto marcaba de alguna manera cómo iban a vivenciarlo.

Sesión 2 (grupos 1,2,3 y 4)- primera semana de junio 2022

Esta sesión se caracterizó por varias situaciones, entre ellas: en el grupo 1, 3 y 4 se conectaron por primera vez varias personas, por lo que hicimos un repaso rápido de lo visto en la primera clase; en los otros grupos más bien faltaron participantes y otros se conectaron tarde, lo que implicó algunas modificaciones en la planificación original, pero podemos visualizarlo como parte del proceso orgánico.

Continuamos con el desarrollo de cada sesión manteniendo el enfoque de ajuste postural y fortalecimiento de core, en la cual para propiciar la conexión y concientización de la respiración utilizamos un paño mediano, lo colocamos abrazando las costillas para sentir la respiración desde el diafragma y su tridimensionalidad, siguiendo la consigna de aplicarla de manera constante durante toda la sesión, de acuerdo con las sensaciones generadas en este ejercicio.

Proseguimos con el desarrollo de los 15 ejercicios propuestos en los cuatro grupos (en dos de los cuatro logramos completar todos), en el cual se fueron manifestando las particularidades de cada persona en su propio proceso de aprendizaje con respecto a las herramientas que les provee el PBT, tal es así que algunas personas del grupo 1 externaron la necesidad de más tiempo para encontrar las

conexiones de los ejercicios más complejos.

Sin embargo, hicieron el esfuerzo por sentir su cuerpo y las respectivas conexiones que se iban generando de manera intermitente; no obstante, el patrón respiratorio, a pesar de buscarlo al principio de la clase, sigue siendo una piedra en el zapato a la hora de coordinarlo con el movimiento, ya que llevan más su atención en hacer el ejercicio y, por lo tanto, se olvidaban de la respiración; solo una de las estudiantes mencionó haber encontrado un momento de coordinación entre el movimiento y la respiración.

En el grupo 2 de los miércoles observamos una gran mejoría con respecto al uso de los dispositivos didácticos y la ejecución de los ejercicios (lo que sucedió también con el grupo 3 y 4), lo que al mismo tiempo permitió que las personas participantes pudieran identificar más sensaciones que la sesión pasada, también lograron conectar el movimiento con la respiración, lo que los llevó a una mayor fluidez y control en el movimiento.

En el grupo 3, se evidencian las distintas sensaciones y conexiones musculares desde un trabajo muy consciente y de escucha activa con sus propios cuerpos, donde lograron reconocer que la calidad es más importante que la cantidad en cuanto al entrenamiento como bailarines; aunque visualizan el trabajo de la respiración como control y dosificación del movimiento, no es posible mantenerla con un ritmo constante cuando se da la inclusión de nuevos engramas⁴ de movimiento.

En el grupo 4 de los domingos, los aprendientes lograron identificar las sensaciones de la respiración en conjunto con el movimiento, así como las sensaciones de resistencia y conexión generados por los materiales didácticos (bolas medianas, bola grande y banda elástica), y cómo estos les permiten mejorar dentro de sus propias prácticas.

Un aspecto de gran relevancia dentro de este grupo es que lograron identificar cómo los materiales utilizados en PBT les permite

⁴“Un engrama es una estructura de interconexión neuronal estable” (Marín, 2021), se utiliza como sinónimo de patrón de movimiento. Según Marín, podemos encontrar engramas no psíquicos, que son los que se producen de manera inconsciente, y los psíquicos, que son aquellos realizados de manera consciente por el individuo; también, menciona que este se puede desarrollar mediante el entrenamiento, el cual puede suceder con o sin la participación de la consciencia, y va a depender de la repetición para facilitar la acción sináptica de las neuronas (2021). Para efectos de esta investigación, apuntamos a trabajar desde la concientización de estos para trabajar de manera más eficiente y segura para el cuerpo danzante.

concretar en sus cuerpos únicos y particulares; las imágenes con las que hemos trabajado durante tantos años en la danza, las cuales se han quedado en algunas ocasiones en el imaginario, sin poder traducirse de manera clara en los cuerpos, y que nos ayudan a mejorar como bailarines y docentes, ya que esto nos permitiría desarrollar herramientas específicas para la enseñanza de ciertos conceptos práctico-teóricos, accediendo a un proceso de enseñanza-aprendizaje más amable, claro y preciso para nuestros estudiantes.

Sesión 3 (grupos 1,2,3 y 4)- segunda semana de junio 2022

Esta sesión era la última con el enfoque de ajuste postural y fortalecimiento de core, la misma se caracterizó porque en 3 de los 4 grupos faltaron personas participantes, tanto así que el día domingo solo se conectó una persona de cinco inscritas, mientras que el día miércoles se conectaron todas las personas aprendientes, aspecto que podría afectar de manera positiva o negativa el proceso de cada una de ellas.

Iniciamos la clase conectando y concientizando la respiración diafragmática de manera tridimensional, así como en la sesión anterior, pero añadimos la visualización del diafragma y piso pélvico trabajando en sinergia para estabilizar el tronco, y así identificar la biomecánica de la misma; además, establecimos este espacio como un momento para sentirnos mental-físicamente y adquirir una atención plena para el trabajo a realizar.

Continuamos con la planificación de clase, en donde gracias a una dinámica fluida con todos los grupos fue posible completar los 15 ejercicios propuestos, incluso, alcanzó el tiempo para agregar un ejercicio más de enfriamiento; en general, observamos una gran mejoría en la alineación, ejecución, estabilidad y sensaciones generadas en los distintos patrones de movimiento propuestos, así como en el control y uso de los dispositivos didácticos.

Con respecto al grupo 1, fue notorio qué ejercicios estaban asimilados y cuáles no,

además, ellas afirmaron que su respiración se lograba mantener constante cuando sus cuerpos entendían el engrama motor. El grupo 2 nos subrayó de manera corporal y verbal la necesidad de mantener el ejercicio *"Entrenando el Tendu Derrière"* para una mejor asimilación, al analizarlo este tenía un factor de rotación externa que permitía su utilización para reforzar el contenido del próximo bloque y, aunque trabajamos tres ejercicios nuevos, demostraron una aplicación inmediata de los conceptos trabajados en las sesiones anteriores, por lo que se desempeñaron con gran solvencia técnica.

Al grupo 3 de los sábados, y a partir de la experiencia con los otros grupos y sus características particulares, les compartimos la premisa de: *"si sienten que un ejercicio les cuesta mucho, no lo piensen desde la acción muscular, sino traten de abordarlo desde la respiración, con el fin de encontrar una mejor mecánica en el mismo"*. Además, intentamos utilizar más imágenes y palabras clave en las indicaciones para ayudarles a encontrar movimientos con mayor calidad y eficiencia muscular (*Haz de luz, movimiento infinito, glúteos que abrazan la pelvis en la rotación y movimiento espirales que nunca terminan*), todos estos recursos permitieron concretar sensaciones de movimiento, que trabajamos durante las sesiones anteriores y se evidenció en sus cuerpos el mejoramiento de las conexiones musculares, alineamiento articular y calidades del movimiento.

La clase del grupo 4, al ser individual, permitió ver más detalles con respecto al desarrollo de los ejercicios, poniendo en evidencia la necesidad por parte de la participante de que la facilitadora utilizara más indicaciones referentes a la calidad del movimiento, como la de sensación de movimiento infinito o movimiento jugoso, así como una mayor claridad en algunas indicaciones.

Al final de la sesión abrimos un espacio más amplio para el diálogo, con respecto al de las sesiones anteriores, ya que era la sesión de cierre de la primera temática. Este lo desarrollamos con base en las siguientes preguntas: 1. ¿Qué sensaciones encontré o descubrí en mi cuerpo?, 2. ¿son sensaciones nuevas o las he sentido antes?, 3. ¿qué relaciones puedo encontrar con mi

práctica de movimiento?, 4. si este fuera parte de un entrenamiento complementario, ¿cómo creen que les aportaría en sus prácticas dancísticas?, 5. de este contenido que hemos trabajado en las últimas 3 sesiones, ¿qué querrían rescatar y cómo lo aplicarían en sus prácticas personales o docentes?, y 6. ¿han sentido alguna diferencia corporal en sus prácticas personales?

En los 4 grupos hubo una aceptación alta por cada una de las personas participantes, y se rescataron aspectos como: la posibilidad de reconocer lo que debemos mejorar o fortalecer para evitar lesiones, entender que podemos trabajar desde un lugar más consciente y no solo desde la imitación (como usualmente estamos acostumbrados), lo eficiente y específico que es el PBT para trabajar de manera complementaria la práctica dancística, así como en el desarrollo de herramientas didácticas para nuestros estudiantes y prácticas personales.

Los dispositivos nos brindan la posibilidad de obtener una retroalimentación inmediata para ajustar la alineación, generar la conexión neuromuscular necesaria, reafirmar y concretar sensaciones/imágenes (continuidad del movimiento, fuerzas opuestas), con el fin de lograr mayor estabilidad, control y eficiencia en un patrón de movimiento específico, de acuerdo con las particularidades de cada persona y una

práctica amable con el cuerpo que permite la recuperación de lesiones.

Además, lograron reconocer diferencias corporales y mentales, luego de iniciar con las clases de PBT, tales como: mejor alineación de la columna vertebral y cadenas cinemáticas⁵ de las extremidades, conexiones neuromusculares más rápidas y forma distinta de trabajar el cuerpo, interiorización de la respiración (respiración como motor de movimiento), así como preguntas reflexivas sobre sus propias prácticas tanto personales como docentes (¿qué es el entrenamiento para mí?, ¿cómo abordo mi entrenamiento?, ¿cómo planifican sus clases?, ¿qué es lo importante?).

Todos estos aspectos mencionados anteriormente son parte de un proceso de reflexión continua sobre la práctica misma, donde al reconocer cuáles son las capacidades de mi propio cuerpo, así como las oportunidades de mejora dentro de mi entrenamiento personal y en la planificación docente, nos permite ampliar nuestra visión del entrenamiento del cuerpo desde un lugar más integral, sensible y humano, que va más allá de una ejecución perfecta, sino con la importancia del proceso dentro de nuestro desarrollo como seres humanos, artistas y facilitadores de experiencias dancísticas o de movimiento.



⁵Cadenas cinemáticas se pueden definir como una unidad de movimiento complejo compuesta por el enlace entre las distintas articulaciones, en nuestro cuerpo podemos encontrar 5 cadenas cinemáticas: los dos brazos, las dos piernas (Olivito, 1986) y el tronco en conjunto con la pelvis y cabeza (De Rosario Martínez, 2020).

FASE 2: Espirales de movimiento infinito del propio ser: Rotación externa de cadera

Sesión 1 (grupos 1,2,3 y 4) -última semana de mayo 2022

El desarrollo de esta sesión se generó a partir del contenido de rotación de externa de la cadera, esta primera clase se caracterizó porque en dos de los grupos estaban todas las personas participantes, pero unos se conectaron tarde, lo que indudablemente afecta la planificación de clase, y en los otros dos hicieron falta algunos partícipes, siendo este un aspecto recurrente.

Iniciamos la clase explicando el enfoque de esta semana y las próximas dos, hicimos una revisión teórica de la rotación externa: ¿qué es?, ¿qué factores la determinan?, ¿qué músculos la generan? y ¿cómo se debe trabajar?, incluso utilizamos imágenes de los músculos de la rotación externa para identificar su ubicación en el cuerpo y poder visualizarlos durante la sesión; además, comentamos de manera general las progresiones que realizamos en algunos ejercicios, con el fin de encontrar adaptaciones fisiológicas dentro del rendimiento particular de cada una (o), recordamos el trabajo consciente de la respiración y mantuvimos la premisa de usar la misma como mediadora del movimiento.

En la programación de esta semana definimos 16 ejercicios, la cual estaba compuesta por ejercicios nuevos, con progresiones y aquellos que mantuvimos de la sesión anterior, con el objetivo de lograr una mejor asimilación de los patrones de movimiento propuestos en coordinación con la respiración. En este caso, los grupos 2 y 4 pudieron completarlos todos, mientras los grupos 1 y 3 completaron 15 de los 16 ejercicios planteados.

Utilizamos como herramienta el sentido del tacto para identificar la conexión de los rotadores profundos y cuidar el alineamiento de la pelvis; en general, las personas participantes se mantuvieron conectadas a la respiración durante la mayor parte de la sesión, lo cual aportó

a trabajar con la energía muscular adecuada para sus cuerpos en los ejercicios que ya tenían asimilados, en los que no, observamos menos tensión en la ejecución, así como la exploración de conexiones y sensaciones, a pesar del reto que estos implicaban.

En el espacio de diálogo surgieron aspectos a recalcar en cada uno de los grupos, tales como: en el grupo 1 surgieron más preguntas que respuestas, lo cual consideramos que enriquece el proceso personal para un análisis más profundo de la práctica misma; asimismo, conversamos sobre la importancia de la progresión como parte del entrenamiento para mejorar el rendimiento y encontrar conexiones musculares más eficientes. En el grupo 2, lograron identificar sensaciones de movimiento, reconocer diferencias entre un lado y otro, desconexión de la respiración en movimientos complejos, identificación de malos hábitos corporales en algunos movimientos y la conexión del core en todo momento.

En el grupo 3, reconocieron la importancia de concientizar la colocación de los materiales didácticos en sus cuerpos para realizar adecuadamente los ejercicios y con la energía necesaria, la claridad con la que explicamos de dónde proviene y cómo funciona la alineación de la pelvis en la rotación externa, ya que esto les permitió sentir la conexión de esto de manera profunda, sin recargas a nivel lumbar (que era lo habitual) y con una sensación de alargamiento corporal.

Con respecto al grupo 4, lograron identificar que los ejercicios eran más retadores, que exigían una mayor conexión muscular, concentración e interiorización de los patrones de movimiento estudiados anteriormente. Esto sin lugar a dudas afectaba la conexión con la respiración, debido a que estaban más concentradas en hacer que en sentir, con tal de establecer las secuencias de movimiento propuestas en sus cuerpos, lo cual es parte natural del proceso de aprendizaje ante un contenido nuevo.

Este espacio de movimiento lo creamos para que las personas participantes tengan un lugar seguro de autoconocimiento y reconocimiento de sus cuerpos, donde cada proceso es distinto y debemos procurar no juzgarnos en él, sino darle

importancia a aquello que encontramos en él que nos permite la identificación de oportunidades de mejora. Lo anterior con el objetivo de realizar movimientos más eficientes a través de un adecuado alineamiento articular, mantener el cuerpo en buen estado y alargar nuestras carreras como bailarinas/ docentes y, de esta manera, acceder a la mejor versión de sí mismas.

Sesión 2 (grupos 1,2,3 y 4)- primera semana de junio 2022

Esta sesión tuvo las siguientes particularidades: del grupo 1 y 2 se conectaron todas las personas aprendientes, sin embargo, algunas personas se conectaron tarde a la misma; en el grupo 3 y 4 hay un patrón repetitivo de ausencias, que podríamos catalogarlo como parte del proceso orgánico, pero que afecta el proceso de autoconocimiento de las personas ausentes, pues no existe una constancia dentro del mismo.

Iniciamos con el desarrollo de la clase, manteniendo el enfoque en la acción de la rotación externa de la cadera; como introducción, conectamos con la respiración (visualizando el diafragma y piso pélvico), buscamos sentir nuestra disponibilidad corporal, mental y emocional, y cerramos esta parte imaginando que hacíamos uno o varios movimientos que cada una sintiera necesario(s) en coordinación con el ritmo respiratorio personal. Continuamos con la programación de clase, donde logramos completar los 16 ejercicios propuestos con todos los grupos, incluso con el grupo 2 agregamos un ejercicio más de enfriamiento.

Con el grupo 1 observamos un mejor manejo de los dispositivos por parte de las personas participantes, en los ejercicios que mantuvimos se ven mejorías a nivel de conexiones, dinámica y calidad de movimiento, en los ejercicios con progresiones notamos que cada participante estaba consciente de la alineación articular y activaciones musculares. Con respecto a los ejercicios nuevos, algunos se veían incómodos, sin claridad en la dinámica y secuencia, otros fueron más sencillos y observamos el control y asimilación en la activación muscular, así como la disociación de los distintos segmentos

corporales.

El grupo 2 es muy comprometido con el proceso grupal y personal, han estado presentes en cada una de las sesiones hasta el momento, lo que se refleja en un trabajo más consciente por parte de ambos, una utilización adecuada de la respiración de acuerdo con sus necesidades, lo que les permite usar la energía muscular necesaria para cada ejercicio. Aún hay patrones de movimiento donde les cuesta encontrar esa coordinación, pero observamos una gran mejoría con respecto a las primeras sesiones o incluso al inicio del taller.

En el grupo 3, debido a que solo se conectó una participante, conseguimos prestarle mayor atención, con la posibilidad de ayudarla con aspectos de alineación articular y tensiones musculares, que lograba aplicar de manera casi inmediata; también, nos pudimos enfocar en los recordatorios de mantener la rotación externa (que es un aspecto que le cuesta), pero notamos mejorías en algunos ejercicios a nivel de alineamiento articular, calidad de movimiento, conexión con la respiración y ejecución del patrón de movimiento propuesto.

Con respecto al grupo 4, observamos una buena alineación por parte de todas las personas participantes, una mayor consciencia en el trabajo de suavizar las costillas y una adecuada energía muscular para realizar la mayoría de los ejercicios, y mantuvimos el trabajo de la respiración para efectuar los distintos patrones de movimiento. Finalizamos la sesión con un espacio para compartir las experiencias sensitivas generadas durante la sesión, con el fin de rescatar aspectos de la práctica misma, cambios corporales y, aplicaciones prácticas:

A las personas participantes del grupo 1,2 y 3 les fue posible encontrar en algunos ejercicios una mayor armonía y energía muscular adecuada para realizar los movimientos, en conjunto con la respiración, sienten que los músculos se activan más rápido que en las sesiones anteriores, lograron identificar tensiones extra, cambios corporales y mayor desarrollo de la consciencia a nivel corporal y en relación con los elementos. Además, compartieron que han encontrado una mayor consciencia en la conexión de la rotación

externa, mayoritariamente en la pierna soporte, que permite un cuidado en las estructuras articulares como las rodillas.

Además, en el grupo 1 identificaron la desconexión de aductores, lo que no les permite sentir claramente la rotación externa, por lo que se encuentran en constante búsqueda de la sensación, y queda la impresión de que falta investigación corporal para encontrar caminos y sensaciones. Los grupos 2, 3 y 4 han logrado reconocer los avances personales en las distintas sesiones y aplicaciones en sus prácticas corporales después de iniciado este proceso, tales como:

- Mejor alineación de la espalda.
- Transferencia de sensaciones a la práctica dancística.
- Mejor técnica de giro.
- Estabilidad de la pelvis.
- Utilización de la energía adecuada en las clases de entrenamiento funcional por el trabajo consciente de la respiración.
- Mayor disponibilidad articular y muscular.
- Aplicación de la herramienta del paño con

estudiantes, para concientizar la respiración diafragmática.

- Utilización de la bola como instrumento para enseñar la rotación externa a sus estudiantes, desde un lugar más amable y una activación más efectiva.

Tanto en el grupo 3 como en el 4 subrayaron la importancia de la verbalización de las indicaciones en los distintos ejercicios, ya que estas permitieron encontrar sensaciones y caminos de conexión neuromuscular distintos a los acostumbrados, con activaciones musculares más suaves, pero eficientes. Como facilitadoras de procesos de enseñanza-aprendizaje, es necesario buscar distintas herramientas para dar indicaciones claras a cada una de las personas aprendientes, utilizando gran variedad de palabras clave, imágenes, visualización de sensaciones, sentido del tacto o, incluso, materiales didácticos como las bolas, que nos permiten acceder a sensaciones y acciones más concretas en cuanto al trabajo corporal de las personas bailarinas.



Sesión 3 (grupos 1,2,3 y 4)- segunda semana de junio 2022

Esta era la última sesión de trabajo con enfoque en la rotación externa de cadera, todas las personas del grupo 2 estuvieron presentes, en los grupos 1 y 3 faltó solamente una persona participante, mientras que en el grupo 4 no se conectó ninguna de las personas participantes; además, debido a que agregamos una utilización distinta de la banda elástica con respecto a las sesiones anteriores, mantuvimos la utilización de la bola mediana y grande, así como la estructura general de los ejercicios, pero se agregaron progresiones de los mismos en cuanto a número de repeticiones, resistencia con banda elástica y asistencia para encontrar una mayor rotación externa, un trabajo de estabilidad mayor al soltar puntos de apoyo y adicionar más movimiento de los segmentos corporales.

Iniciamos la clase sentados en una posición cómoda, con los ojos cerrados para conectar con la respiración, la cual visualizamos en un panorama de 360°, buscamos sentir cómo se encontraban nuestros cuerpos para identificar qué necesidad de movimiento teníamos, y luego nos fijamos un objetivo personal para trabajar durante toda la clase, una vez establecido, pusimos una canción y nos movimos en coordinación con la respiración, de acuerdo a las necesidades personales.

Proseguimos con la planificación de la clase, en la que logramos completar los 16 ejercicios propuestos, incluso con los grupos 2 y 3 fue posible agregar un ejercicio más de enfriamiento (17); a los grupos 1, 2 y una de las participantes del grupo 3 les costó acoplar el material de la banda elástica (o en algunos casos bufandas como sustitución), por lo que se perdieron aspectos de alineación articular, conexión con el ritmo respiratorio y calidad de movimiento en los ejercicios más complejos, ya que toda su atención se fue al manejo y control de la banda o bufanda, a pesar de que en las clases anteriores habían conseguido un buen control motor con la respiración; sin embargo, sí fue posible concientizar más el trabajo de rotación externa y lo que estaba sucediendo con todo el cuerpo.

Realmente era necesario tratar de mantener el trabajo de conexión logrado en las sesiones anteriores, pero es entendible que la configuración de un ejercicio cambia cuando un nuevo aspecto o dispositivo entra en juego, y es algo que nos pasa en la danza constantemente, suceden cosas inesperadas que debemos solucionar y posicionarnos para enfrentarlos en la escena misma o, en este caso en específico, en el espacio de entrenamiento corporal, que viene siendo el espacio de preparación para el acto escénico.

Solamente una persona participante del grupo 3 logró mantener las bases primordiales de todos los ejercicios propuestos con un buen manejo de la banda elástica, y de acuerdo con lo compartido por ella en el espacio de diálogo, se debió a que encontró un nivel de concentración muy alto que le permitió estar muy consciente de lo que estaba pasando en su cuerpo y qué ajustes debía hacer para encontrar los caminos adecuados según sus características particulares y los materiales didácticos utilizados.

Finalizamos la clase con un espacio para el diálogo, en el mismo se comentaron sobre las sensaciones corporales, relaciones con sus prácticas corporales, ¿qué rescatarían? Y ¿cómo lo aplicarían? Y las diferencias corporales en sus prácticas corporales y vida cotidiana, identificadas en los últimos meses desde que empezamos a entrenar con PBT. Entre ellas encontramos: grupo 1, sus comentarios fueron bastante positivos respecto al material compartido y las relaciones que han generado en sus prácticas y vida cotidiana, donde fue posible ver altos grados de motivación por descubrir conexiones que estuvieron buscando desde hace un tiempo atrás y que al trabajar con PBT fue posible encontrar, así como aplicaciones en sus prácticas personales, docentes y cotidianas.

El grupo 2 mencionó cambios posturales, sensaciones de rotación en espiral que se concretan con la banda, una mayor facilidad para la rotación, un aumento en la consciencia corporal al realizar sus prácticas de movimiento personales, mayor estabilidad y la importancia de trabajar el core. Y el grupo 3 comentó el aumento en la consciencia corporal desde distintos lugares en sus prácticas corporales, el entender la respiración como complemento para



el movimiento y cómo el uso de imágenes ayuda a encontrar sensaciones más claras y concretas de conexión muscular.

Nos gustaría rescatar dos elementos dentro de esta sesión: el aspecto de constancia dentro de la práctica dancística o cualquier práctica corporal, la cual resulta imprescindible en términos de autoconocimiento corporal, mejoría y eficacia en las conexiones neuromusculares específicas del desarrollo de movimiento. Sin ella, es muy difícil profundizar e interiorizar el movimiento

de manera que podamos llevarlo más allá y encontrar mayores posibilidades biomecánicas, técnicas, creativas o metafóricas, tal como en la danza; esto fue muy notorio cuando una persona había estado presente en todas las sesiones y otras no.

Por último, el grado de concentración que implica la realización de prácticas de movimiento como la danza, donde se solicita estar en una atención plena de lo que está sucediendo con



nuestro cuerpo, con los otros bailarines, ejecución técnica, el espacio, estructuras o elementos escenográficos, la iluminación, la interpretación y proyección escénica; es decir, debemos enfocar nuestra mente y energía en el hecho escénico y, en caso de que surjan imprevistos, poder solucionar de la mejor manera posible para continuar con nuestra faena artística.

Para concluir, sin una concentración adecuada resulta casi imposible dar lo mejor de nosotros mismos, tanto en los entrenamientos como en

la escena, por lo que la utilización de materiales didácticos dentro del PBT ayuda a entender cuál es el grado de atención que debemos desarrollar para adquirir un buen control motor a partir de situaciones más complejas, que nos prepara para cualquier eventualidad en la escena misma.

FASE 3: Conexiones con la red fascial del propio ser: descarga muscular

Sesión 1 (grupos 1,2,3 y 4 -última semana de mayo 2022

Esta semana se caracterizó por distintas situaciones, pues: fue la única semana dentro del proceso en la cual realizamos una pausa activa en el entrenamiento, es decir, aplicamos una sesión de descarga para que las personas participantes pudieran experimentar los beneficios corporales, físicos y mentales de incluir una práctica de recuperación muscular de esta naturaleza; además, en el grupo 1 se conectaron la mayoría de las personas aprendientes, en el grupo 2 y 3 se conectaron la mitad de ellas, pero la persona que no se conectó el día martes (grupo 1) decidió recuperar la clase el día miércoles (grupo 2).

Por segunda vez consecutiva, las personas partícipes del domingo no se conectaron, por lo que tomamos la determinación de cerrar el grupo por dos razones, específicamente: 1. el trabajo de autoconocimiento requiere de una constancia para que el proceso se pueda dar de la mejor manera, y desde la primera sesión este grupo fue bastante fluctuante en cuanto a este aspecto y 2. estabamos aplicando una misma metodología con los 4 grupos y, si bien es cierto todas las personas contenidas en ellos son distintas, podemos encontrar similitudes en cuanto a su percepción sobre el PBT, y este incluso podría considerarse como un grupo control para el análisis de la experiencia misma.

Con los grupos 1 y 2 iniciamos explicando el objetivo de la sesión, el concepto de la fascia y la importancia de trabajarla de manera habitual para la recuperación muscular, mejora del rendimiento físico y prevención de lesiones en cuerpos danzantes; con el grupo 3 fue distinto este inicio, ya que una de ellas se conectó un poco tarde, y para darle tiempo nos dimos a la tarea de preguntarle a la que sí estaba presente desde la hora de inicio, ¿qué sabía o conocía de la fascia?, quien mostró un buen conocimiento y cómo esta influía en sus prácticas corporales.

Utilizamos una bola pequeña de masaje para estimular los tejidos conectivos desde los dedos y plantas de los pies hasta los glúteos, es decir, todo el tren inferior en conjunto con estiramientos suaves para propiciar la liberación miofascial y la relajación muscular. Durante la clase, compartimos material teórico que fundamentó el trabajo práctico realizado, permitiendo una mayor asimilación y entendimiento por parte de las personas participantes.

Además, constantemente se les recordó conectarse con la respiración, las sensaciones generadas a través del elemento de la bolita, identificar las diferencias entre un lado del cuerpo y el otro, o con respecto a segmentos específicos, escuchar sus cuerpos y necesidades individuales. Para cerrar la parte práctica, nos tomamos el tiempo para acostarnos boca arriba (savasana) con los ojos cerrados para escanear nuestros cuerpos y, de esta manera, identificar el peso corporal con respecto a la tierra, diferencias entre el tren inferior y superior, sensaciones residuales y cómo este trabajo nos estimuló física, mental y emocionalmente, después de cinco minutos nos reincorporamos pasando por la posición fetal, nos sentamos en una posición cómoda y abrimos lentamente los ojos.

Cerramos la sesión con un espacio para compartir nuestra experiencia con la misma, que desarrollamos a partir de las siguientes preguntas generadoras: ¿qué es el entrenamiento para cada una (o) de ustedes?, ¿qué consideran ustedes que es un entrenamiento integral?, ¿creen que su entrenamiento personal es integral?, ¿cómo este material me permite comprender mi cuerpo y mi entorno, desde un punto de vista profiláctico o de autocuidado?, así como cuáles fueron las sensaciones generadas durante la clase.

Todas las personas lograron reconocer la importancia y lo necesario de estos espacios en la danza y de escuchar de manera consciente cómo se encuentran nuestros propios cuerpos, los beneficios que estas prácticas podrían traer a nuestros entrenamientos y reflexiones como personas bailarinas/docentes, cuestionamos aspectos relevantes sobre el entrenamiento en danza y cómo deberíamos abordarlo desde otros lugares.

Con respecto a lo mencionado anteriormente, es necesario abrir espacios de reflexión sobre la práctica misma, debido a que estos permiten cuestionar hábitos dentro de la danza que no son saludables desde distintos aspectos (mental, psicológico, físico, pedagógico), revisarnos

a nosotros mismos para reconocer qué de estos hemos replicado en nuestras actividades dancísticas, buscar caminos alternativos para cambiarlos y cambiar los paradigmas predeterminados en esta.



FASE 4: Haces de luz y energía que irradia el propio ser: conexiones dinámicas y saltos

Sesión 1 (grupos 1,2,3) -última semana de mayo 2022

Esta sesión marcaba el inicio de una nueva temática, así como el fin de un proceso enriquecedor en donde compartimos saberes y reflexiones de distinta índole; en el grupo 2 estaban todas las personas aprendientes, aunque una de ellas se integró tarde por cuestiones laborales, en los grupos 1 y 3 se conectaron la mayoría, donde también algunos llegaron retrasados.

Iniciamos comentando el objetivo de la clase para enfocar a las personas participantes en el trabajo que se iba a realizar en la misma y en las próximas 2 semanas, planificamos tres sesiones cuyo fin era trabajar las tensiones dinámicas para un mejoramiento en el balance corporal y herramientas para mejorar la técnica de saltos, en ella preparamos 16 ejercicios de los cuales solo pudimos completar 11 en los grupos 1 y 3, mientras que con el grupo 2 completamos 12. Trabajamos ejercicios con progresiones, donde unimos algunos ejercicios, cambiamos de posición el elemento, o la bola pequeña por la grande y quitamos puntos de apoyo.

Fue posible observar que las bases generadas en todas las sesiones anteriores les permitió ser conscientes de mantener una buena alineación, utilizar la energía muscular adecuada y encontrar una mayor estabilidad, a pesar de abordar ejercicios nuevos y más retadores, lo que demuestra una buena asimilación de los contenidos desarrollados en las últimas ocho sesiones y su aplicación en las distintas progresiones propuestas, que se refleja en movimientos más armónicos y fluidos, de acuerdo con las particularidades de cada persona.

Con el grupo 1 y 2 iniciamos buscando la sensación de las fuerzas opuestas en los movimientos, para que logran una mayor estabilidad y proyección en los distintos patrones de movimiento propuestos, con frases como

“líneas de energía que atraviesan el espacio”, pero nos dimos cuenta que estas indicaciones no resultaban suficientes para algunas personas, por lo que con el grupo 3 encontramos otras indicaciones que surtieron mejor efecto en sus cuerpos como *“imprimir los talones en la pared, olas del mar que vienen y van”*. Así como generamos más indicaciones para cuerpos diversos, también fue necesario hacer algunas adaptaciones para otras personas, con el objetivo de trabajar desde lugares más amables con estos.

Como es de costumbre, abrimos espacio para compartir las experiencias vividas durante la sesión de trabajo, y mencionaron que fue posible concretar las sensaciones de fuerzas opuestas entre la tapa de la cabeza y plantas de los pies/ isquiones, sensaciones de seguridad en los ejercicios asimilados y mucha inestabilidad en otros, así como la consciencia de conexiones estables o intermitentes en los ejercicios propuestos.

También, en el grupo 2 surgieron dudas en la colocación de algunos dispositivos, pero en general hubo una buena aceptación del material, y con respecto al grupo 3, lograron reconocer la importancia de la consciencia, conexión y alargamiento de la pierna soporte, así como los escalones de conexión entre los ejercicios y sesiones para llegar al final de este proceso, aspecto que igualmente destacó el grupo 2.

El principio de progresión es un aspecto que resaltó mucho en esta sesión. Como aquella capacidad de generar escalones que permiten una mejor integración de los materiales estudiados, este es un elemento que no siempre se toma en cuenta en la danza, precisamente porque se ha basado más en el aprendizaje por imitación y no en uno que permita un estudio profundo, con el tiempo adecuado para las adaptaciones fisiológicas y asimilación de los contenidos, lo que las personas aprendientes pudieron reconocer, valorar y reflexionar para sus prácticas personales y docentes.

Sesión 2 (grupos 1,2 y 3)- primera semana de junio 2022

Para esta sesión mantuvimos el enfoque de las tensiones dinámicas y técnica de saltos, se distinguió porque en el grupo 1 se salió una persona participante por cuestiones laborales, por lo tanto, se conectaron todas las personas participantes (tres restantes), al igual que en el grupo 2; en el caso del grupo 3 solo se conectó una persona. La planificación de la clase contenía 16 ejercicios, de los cuales en el grupo 1 logramos completar 13, debido a que era la primera clase de una de ellas y dos se conectaron más tarde de la hora de inicio; con el grupo 2 realizamos 15 y con el grupo 3 logramos cumplir con los 16, debido a que fue una clase individualizada y su capacidad de asimilación fue bastante alta, así como el ritmo de la clase muy dinámico.

Aplicamos la imagen o acción de imprimir el talón en la pared con los demás grupos, lo cual permitió una mayor conexión de las plantas de los pies, lo que dejó más claro el trabajo de las tensiones dinámicas y la conexión de todo el lado soporte. Además, utilizamos otras imágenes, tales como: olas del mar que van y vienen, líneas de energía que salen a través de la tapa de la cabeza/ puntas de los pies/ dedos de las manos, e imaginar imprimir la huella del pie en arena.

También, buscamos sentir como si quisiéramos pasar por cada uno de los huesitos de los pies para articularlos suavemente, la sensación de empuje por igual en ambos pies; las cuales permitieron encontrar de mejor manera los patrones de movimiento propuestos, o al menos irlos construyendo más claramente que en la sesión anterior. Al mismo tiempo, la banda elástica permitió sentir el alargamiento de la columna vertebral desde oposición del centro del cuerpo, la bola mediana en el ejercicio de Senior Frogs clarificó el trabajo de los rotadores externos en los saltos, aductores y de las estructuras de los tobillos.

Fue posible observar una buena alineación en algunos ejercicios, donde vimos una suavidad y buen flujo del movimiento, un buen control de los elementos y del cuerpo. Poco a poco observamos una mejor estabilidad y

equilibrio sobre la bola, es posible escuchar la identificación de desbalances corporales que impiden encontrar un buen equilibrio y cómo a través de la concientización se busca balancear los empujes, ajustar la distribución del peso entre ambos lados, así como una mayor claridad en la utilización de las fuerzas opuestas en conexión con la respiración.

El espacio de diálogo con el grupo 1 se centró en cómo el trabajo de PBT puede resultar en un juego que reta y motiva a seguir adelante hasta lograrlo en algunas personas, pero en otras puede resultar un poco frustrante si un material no nos funciona por determinadas razones, por lo que es necesario concientizar qué estamos haciendo para entender los ajustes que debemos hacer para el mejoramiento continuo.

En el grupo 2, lograron identificar los ejercicios donde se sentían mejor, diferencias importantes entre el hemisferio derecho e izquierdo y las sensaciones que genera la banda elástica en las distintas posiciones; con el grupo 3 logramos mantener el trabajo de las tensiones dinámicas durante toda la sesión, permitiendo una eficacia en las conexiones neuromusculares de los distintos patrones de movimiento, lo que indica una buena asimilación de los contenidos explorados; además, cuestionamos el uso del concepto tensiones dinámicas, debido a la sensación de sobre conexión muscular que puede causar al utilizarla, por lo que propusimos cambiarla por conexiones dinámicas, aportando de manera muy valiosa al proceso de reflexión de todo el proceso.

Al mismo tiempo, planteamos como herramienta el perfil personal (Taylor y Taylor, 2008, p. 28), un instrumento que permite analizar todos los factores que engloban a las personas danzantes, y cómo cada una de ellas se visualiza, entendiendo la importancia de conocer cuáles son nuestras oportunidades de mejora y fortalezas dentro de aspectos fuera de la danza, pero que tienen una relación intrínseca con cómo nos relacionamos con esta.

Sesión 3 (grupos 1,2 y 3)- segunda semana de junio 2022

Esta sesión correspondía a la última de la temática de conexiones dinámicas y saltos, así como a la de cierre de todo el proceso de exploraciones personales. En el grupo 1 y 3 se conectaron la mayoría de las personas participantes y en el grupo 2 se conectaron todas las personas, algunas de ellas tarde, y fue la única temática en la que no se completó toda la programación, esto debido a que por ser la sesión de clausura decidimos hacer una hora de clase práctica y el resto del tiempo dejarlo para conversar acerca de toda la experiencia vivida y porque en la sesión del día lunes nos acompañó como observador Mike Peña (compañero de la maestría), con fines de retroalimentación como colegas.

Iniciamos la clase conectando con la respiración, sintiendo nuestros cuerpos, y para ello nos sentamos en una posición cómoda con los ojos cerrados, sentimos el peso de los isquiones en el piso y la sensación de que la cabeza flotaba en la vertical, luego prestamos atención a la respiración diafragmática y a la

disposición de las costillas en su biomecánica natural, así como la conexión del diafragma con el piso pélvico en la respiración, nos tomamos el tiempo de identificar cómo nos sentíamos para generar la disposición mental, corporal y emocional para la clase.

Con los grupos 1 y 2 fue posible completar 13 de 16 ejercicios planteados, mientras que el grupo 3 solamente 11; durante esta sesión fue posible observar un buen alineamiento en la mayoría de los ejercicios, movimientos suaves y fluidos en armonía con el elemento, búsqueda de retos por parte de las personas participantes, claridad en la utilización de las conexiones dinámicas por la mayoría en los distintos ejercicios realizados, buena estabilidad en los equilibrios, aplicación de la sensación de movimiento infinito, y un trabajo reflexivo-consciente de sus cuerpos.

Solamente una persona participante avanzó muy lento en el proceso, precisamente porque no era muy constante en las sesiones, solo estuvo en 6/10 sesiones y siempre se conectaba tarde, por lo que no era parte de las actividades iniciales que ayudaban a generar una disposición para el trabajo práctico, a pesar de que siempre se esforzaba por hacer las cosas lo mejor que podía y analizar qué estaba pasando con su cuerpo y



prácticas corporales.

Al finalizar la sesión abrimos un espacio para el diálogo, donde hablaron sobre cómo se sintieron con los ejercicios que ya habíamos trabajado, las progresiones de algunos, con qué palabra asociaban este proceso, cómo el trabajo de la consciencia incide en el trabajo corporal y sus prácticas dancísticas, qué aspectos o contenidos rescatan del proceso, ¿por qué? y ¿cómo lo aplicarían? Con el grupo 1 este espacio se extendió por más de hora y media, grupo 2 y 3 se mantuvieron en el margen, dentro de los 40 y 45 minutos; acá cada una resumió su proceso en una palabra: Consciencia (2 personas), pendular, revelador, balance, escucha y crecer/mejorar.

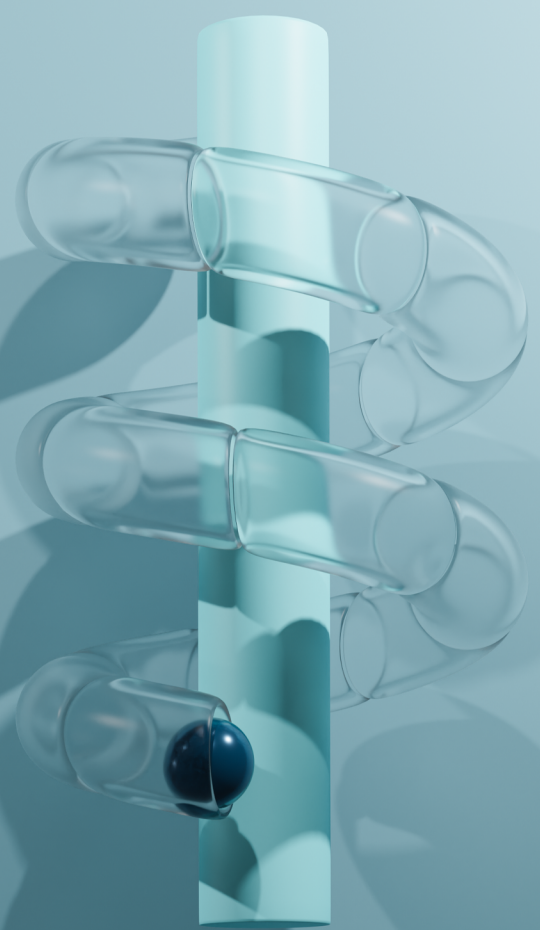
Dentro de sus intervenciones logramos dilucidar procesos como conocimiento/reconocimiento de sí mismos y sus cuerpos, reflexión de sus prácticas personales y docentes (análisis de ¿por qué? y ¿para qué?, ¿qué sienten?, ¿qué estoy haciendo? y ¿cómo lo estoy haciendo?), posibilidades de aplicación de los contenidos, cambios percibidos durante el proceso, a entender el entrenamiento desde la calma y no desde el caos, a pensar en cuidar, respetar y amar nuestro cuerpo, a reconocer nuestras capacidades y que somos más que un cuerpo y cómo el desarrollo de la consciencia expande nuestras mentes,

cuerpos y posibilidades en la danza.

En esta clase propusimos la utilización de la herramienta del perfil técnico (Taylor y Taylor, 2008, p. 30), la cual tiene una relevancia en aquellos aspectos relacionados directamente con el entrenamiento, pues permiten tener un buen rendimiento, es decir, la posibilidad del cuerpo (visto como un todo) de responder de manera positiva a los estímulos del entrenamiento, las clases de danza, los ensayos y las funciones, teniendo la oportunidad de dar lo mejor de sí mismas. De esta manera, resulta importante que ellas se visualicen ante estas variables y reflexionen con respecto a cómo se ven dentro de las mismas, ayudándoles a reconocer cuáles son las oportunidades de mejora de acuerdo con sus particularidades.

De acuerdo con sus reflexiones acerca de este proceso, resuena el concepto corresponsabilidad, donde existe una participación activa de cada una de las personas involucradas, es decir, la persona facilitadora y las personas participantes, en la cual cada una tuvo que poner de sí para sacarle provecho a esta experiencia, a través de una relación de horizontalidad que permitió el compartir de saberes y el enlace de nuevos conocimientos por ambas partes, en el que primó siempre una enseñanza respetuosa con, desde y para los cuerpos.





2

ANÁLISIS DE FONDO

En el siguiente capítulo presentamos el análisis crítico de la experiencia, donde retomaremos aspectos determinantes que la marcaron, los cuales permitieron que esta se mantuviera en constante transformación, diera paso a procesos de autoconocimiento y reflexión constante, así como al reconocimiento de los cuerpos diversos y su inmersión en prácticas dancísticas o de movimiento, respetuosas con sus características particulares. Lo anterior, a partir de la metodología del PBT y sus valiosas herramientas para un movimiento más consciente e integrado con todas las esferas que nos encierran como seres humanos.

Autoconocimiento: una mirada hacia el interior del movimiento

Dentro del proceso de planificación y enseñanza-aprendizaje desarrollado en el taller “Potencialización de cuerpos danzantes a través de PBT” resonó constantemente el concepto de interiorizar el movimiento, pero a ¿a qué se refiere con esto? Según la RAE, interiorizar se define como “incorporar a la propia manera de ser, de pensar y de sentir, ideas o acciones ajenas” (2022), por otro lado, Revoredo y Rodríguez (2001) afirman que toda actividad motriz pasa por un proceso de asimilación para ejecutar acciones de una manera eficiente, las cuales deben trascurrir por tres niveles:

1. Habilidad: es la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, realizando movimientos innecesarios y cometiendo algunos errores.

2. Hábito motor: son aquellas acciones que al ejecutarlas de manera sistemática alcanzan un alto nivel de excelencia tal, que estas se realizan con calidad y agilidad, y donde cada individuo puede imprimirle su sello particular e individual.

3. Destreza: es la capacidad de aplicar de manera práctica los conocimientos adquiridos con la calidad y agilidad solicitada, con la posibilidad de resolver situaciones imprevistas de forma creativa (párr.5-7).

Desde nuestra perspectiva, interiorizar el movimiento es la capacidad que tiene una persona bailarina o profesional de la danza, de analizar un patrón de movimiento específico ya adquirido para reconocer oportunidades de mejora con respecto a la alineación, energía muscular adecuada, rango de movimiento, fuerza y flexibilidad muscular necesaria, sensaciones claras de conexión neuromuscular y fluidez en el movimiento, adecuados a las características individuales de los mismos.

Y cómo a partir de este reconocimiento son capaces de ir transformando esta acción motriz de manera constante hasta lograr un alto nivel en su ejecución, que les permita una mayor calidad y libertad en el movimiento, pero también la prevención de lesiones y la capacidad de resolver

imprevistos en el hecho escénico de forma creativa y eficiente.

Esta experiencia la planificamos de esta forma, precisamente porque estábamos trabajando con una población especializada en el campo de la danza con rangos de experiencia entre los 4 y 25 años, algunas personas con una formación formal y otras informal, en áreas como: danza clásica, danza contemporánea, acrobacia, break dance, hip-hop, heels, danzas folclóricas, baile popular y teatro físico; de esta manera, resultaba necesario crear un espacio de entrenamiento y reflexión acerca de la forma en la que hemos abordado nuestras prácticas corpóreas, con el fin de encontrar la mejor versión de nosotros (as) mismos (as).

Debido a que eran personas experimentadas, propusimos que cada persona participe fuera responsable de su propio proceso y reflexión, mientras que como facilitadoras íbamos a fungir como observadoras, con el objetivo de identificar las necesidades y el progreso, y aumentar las cargas físicas de manera paulatina, a favor de un mejoramiento en el desempeño técnico-artístico. Asimismo, planteamos la utilización de los círculos de diálogo como una herramienta que proporcionaría la información pertinente de cómo cada una de las personas participantes estaba vivenciando el proceso desde un estado reflexivo-crítico sobre sus propias prácticas corpóreas.

Para el análisis de estos espacios de reflexión fue necesario crear un instrumento, que reflejará claramente la forma en que las personas aprendientes estaban relacionándose con los contenidos propuestos desde un nivel biofísico, emocional y lógico-simbólico, y el grado de profundidad al que lograban llegar en cada uno de estos aspectos. Creamos unos cuadros donde utilizamos tres categorías: grado de asimilación (biofísico), aceptación (emocional) y profundidad (lógico-simbólico).

Dentro de campo pedagógico-psicológico la asimilación se puede entender como “la comprensión de lo que se aprende e incorporación de los conocimientos nuevos a los que ya se poseía” (Rojas y Camejo, 2010, p. 65); en el caso específico de esta experiencia,

buscábamos observar y analizar cómo cada una de las personas participantes eran capaces de incorporar a sus cuerpos nuevas rutas para llegar a un patrón de movimiento ya adquirido, e irlo refinando desde la conexión con sus sensaciones propias y capacidades particulares.

Lo anterior se reflejaba en la práctica misma, al observar la calidad de energía utilizada y la fluidez del movimiento en coordinación con la respiración, lograda por las personas aprendientes durante los diversos ejercicios propuestos y en la forma como se expresaban en los círculos de diálogo con respecto a lo encontrado en sus cuerpos durante las sesiones.

Según la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la aceptación es “la adopción voluntaria de elegir, en base a [sic] nuestros valores personales, una disposición conductual abierta, receptiva, adaptable y libre de juicios respecto a la experiencia que tiene lugar en el momento presente” (s.f, párr.14). Es necesario recalcar que nosotras no realizamos ningún tipo de terapia durante el taller, solo tomamos este concepto para poder aplicarlo a nuestra práctica, así como para su análisis; además, debemos tomar en cuenta que, para que un proceso de enseñanza-aprendizaje sea significativo, el aspecto emocional es imprescindible.

En esa línea, la aceptación en este proceso de enseñanza aprendizaje consistía en la manera en que las personas aprendientes recibían la información compartida y cómo se expresaban luego de vivenciarla en sus cuerpos, si les había gustado, si la disfrutaron, si lograron identificar sensaciones de movimiento y si sentían que alguno de los contenidos trabajados les funcionaba para su entrenamiento personal o su desempeño artístico/docente/ vida cotidiana.

Finalmente, la categoría de profundización, se utilizó entendiéndola como la capacidad que tenía cada participante de interiorizar los contenidos estudiados durante las sesiones, identificando conceptos, generando relaciones y analizando posibles aplicaciones dentro de sus propias prácticas, forjando de esta manera aprendizajes significativos. Así lo afirma Triana Contreras (1999):

Mediante el aprendizaje significativo el alumno construye, modifica, diversifica y coordina sus esquemas, atribuye significados a la realidad reconstruyéndola, estableciendo de este modo redes de significados que enriquecen su conocimiento del mundo y potencian su crecimiento personal, en la medida en que los aprendizajes de conceptos, procesos, valores, etc., sean significativos tanto mayores serán sus posibilidades de utilizar este conocimiento en nuevos contextos y situaciones y su posibilidad de crecimiento personal (p. 31).

Desde nuestra perspectiva como bailarinas, la enseñanza de la danza se ha centrado mayoritariamente en el aprendizaje por imitación y en la constante repetición, que terminan por no tener sentido alguno en los procesos de formación, debido a que no hay un conocimiento profundo del cuerpo, lo que nos lleva a lesionarnos continuamente, a no aceptarnos tal cual somos por buscar ideales estéticos y no nos permite trascender más allá del movimiento mismo. De esta manera, Gallo (2017) confirma que:

La experiencia del enseñar desde y con el cuerpo exige pensar la educación sin copias, modelos, imitaciones o representaciones. En términos didácticos se altera la percepción y se desacomoda lo que aparece como entidad estable, inmóvil, idéntica, repetida, homogéneo que se equipara con lo “idéntico” o “lo mismo”. Intenta tomar distancia de esa educación igualitaria, común, normalizada que se instala en el «ES» y en el «deber ser»; de esos discursos heredados que se repiten sin diferencias; de discursos y prácticas despojados de un saber sobre nosotros mismos; de esa educación que (nos) confirma lo que ya sabemos y de esos lenguajes reproductores que desvían la creación (p. 202).

Es claro que la repetición dentro de la danza es importante para fijar patrones de movimiento específicos e irlos complejizando cuando estos estén asimilados, pero para ello es necesario una buena comprensión de estos. Lo anterior, en tanto que cada una de las personas aprendientes

esté en total consciencia de entender qué músculos están implicados, el nivel de fuerza aplicado para un movimiento específico, cuál es la alineación adecuada para su propio cuerpo y que le permita una mayor eficiencia al realizar una serie de movimientos, identificar y aceptar sus capacidades particulares, reconocer si hay sobrecarga muscular y actuar a tiempo para evitar una lesión, dar espacio para la recuperación muscular (descanso), el uso de la respiración como motor de movimiento, entre otros.

Lo antes descrito solamente se puede lograr desde una visión pedagógica de respeto hacia los cuerpos con los cuales se está trabajando y la necesidad de trascender más allá del movimiento per sé, donde se tome en cuenta los contextos, conocimientos, sentimientos, emociones y pensamientos de las personas a las cuales enseñamos. Asimismo, a trabajar con las diferencias para potenciarlas y generar seguridad/ confianza dentro de los procesos de formación, de manera que ellas sean capaces de dejar fluir su creatividad generando nuevas formas de moverse, de convivir y enfrentarse con su propio entorno desde los aprendizajes significativos adquiridos.

Así, las líneas pedagógicas de los afectos, el devenir y la creación en la pedagogía rizomática y en una educación performativa nos permiten re-evaluar lo que ya sabemos, romper con las formas dominantes y repetitivas de enseñar y nos exigen ponernos en el lugar de lo creativo, la novedad, la apertura, la producción, la alteridad y la diferencia (Gallo y Martínez, 2015, p. 626).

Este acercamiento a una pedagogía más empática con los cuerpos, tal como lo es el PBT, nos permitió encontrar una serie de aspectos que podrían cambiar la forma en que concebimos la enseñanza en el campo de la danza y dar paso a procesos vivos donde las personas estudiantes sean los principales actores. De esta manera, la clase se convierte en un encuentro/ relación donde la atención se enfoca en el presente, lo que somos y lo que nos pasa; la experiencia, así como la situación misma, se vuelven claves para reflexionar sobre la relación del cuerpo y educación, pues es la experiencia misma la que

nos transforma (Gallo, 2017).

Gracias a la aplicación de esta metodología fue posible desarrollar un aspecto de autoconocimiento personal y corporal, entendido como un proceso de reflexión sobre nuestras capacidades, oportunidades de mejorar y la manera en que abordamos nuestros entrenamientos, e incluso el de nuestros estudiantes, así lo afirma Díaz y Lobo (2012):

El autoconocimiento es un proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características. Es el estudio personal de sí mismo en el que se intentan analizar los aspectos tanto positivos como negativos y que resultan vitales para el desarrollo integral de la persona (p. 5).

Esto sucedió debido a que los dispositivos didácticos (bolas y banda elástica) utilizados en las sesiones les daban a las personas participantes una retroalimentación inmediata (conexiones musculares, energía muscular aplicada, aplicación de fuerzas opuestas, fuerza o debilidad en distintos grupos musculares y diferencias entre derecha-izquierda) sobre los ajustes que debían hacer para realizar un engrama de movimiento específico y, al mismo tiempo, como guías del proceso recordábamos constantemente la necesidad de preguntarse ¿qué estoy sintiendo?, ¿qué músculos estoy activando?, ¿qué está pasando en mi cuerpo?, ¿estoy respirando conscientemente? y ¿cómo utilizo el elemento de acuerdo a mi propio cuerpo?

Dicho proceso generó en las personas participantes un sentido de autoeducación y autonomía, donde ellas eran las dueñas de sus propios procesos y avances, generando conciencia sobre la responsabilidad que implica el trabajo personal e individual, y que los llevaba inmediatamente a entender el compromiso que tenían con sí mismas y lo que necesitaban para encontrar la mejor versión de ellas.

La pregunta hace posible un modo de experiencia que apela a lo singular y a un estar atentos más allá del mero hecho de estar informados o de recibir una explicación o instrucción. Es una forma de estar presentes—de estar ahí en un lugar

concreto, siendo cuerpos—en relación con signos sensibles, del deseo, creativos o de la memoria que se hacen visibles en la clase (Gallo, 2017, p. 202).

Autoeducación: una ruta hacia el reconocimiento de los avances propios

La autoeducación fue un concepto que se fue desarrollando durante la experiencia como una consecuencia del proceso de autoconocimiento, donde cada persona participante se implicó de manera activa reflexionando constantemente sobre su práctica corporal. Esto los llevó a encontrar relaciones con sus conocimientos propios, generar puentes con los conocimientos nuevos para transformar sus propias realidades, y alejarse de nociones preconcebidas en la danza, así lo afirma Assmann (2002):

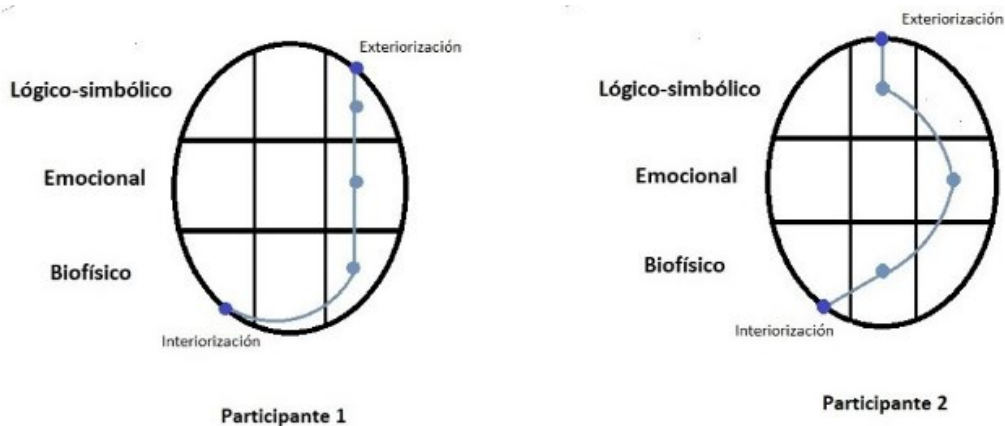
En cuanto adquieren nuevas informaciones y conocen nuevos lenguajes, los aprendientes deben poder aflojar los vínculos de sus significantes, como respeto a la versatilidad de su sistema neuronal. Quien enseña sólo ha de mostrar pistas, insinuar ritmos para la danza de los lenguajes (p.68).

Lo que desencadenó al mismo tiempo un sentido de autonomía sobre el trabajo personal, es decir, la necesidad de trabajar a partir de ellas mismas (características corporales particulares, emociones, sentimientos, pensamientos, formas y ritmos de aprendizaje) para asimilar los contenidos a profundidad, esto mediante una atención plena y reflexiva y, desde este posicionamiento, fueron capaces de reconocer sus propios avances, entender la responsabilidad y compromiso que cada una tenía con sus cuerpos y prácticas de movimiento.

El compromiso con el trabajo propio fue un factor muy importante, ya que a través del trabajo corporal fue posible observar una mejor asimilación por parte de las personas que asistían regularmente a las sesiones, que de las que se mantenían fluctuando constantemente. Asimismo, en los cuadros de análisis de los espacios de diálogo fue posible percibir el grado de profundización logrado por las personas que se mantuvieron presentes en la mayoría de las sesiones, con respecto a las personas que no lo lograron por distintas razones, lo cual se refleja en el siguiente diagrama de interiorización y exteriorización de dos personas participantes:

Figura 2

Diagrama de interiorización y exteriorización



Fuente: elaboración propia con base en Zúñiga (2020, p. 226-230)

Ese escenario nos hace reflexionar sobre la necesidad de generar procesos de enseñanza-aprendizaje en danza, donde se propicie el valor de la constancia y responsabilidad sobre el trabajo corporal, no es solamente aprenderse una secuencia de movimiento y hacerla, es entender el ¿qué?, ¿cómo? y ¿para qué? de la misma, con el objetivo de profundizar en nuestras propias prácticas, encontrar nuevos caminos y adquirir la confianza/seguridad para llevarlas a otro lugar desde nuestras posiciones como personas bailarinas, coreógrafas, pedagogas e investigadoras.

Motivación intrínseca: un encuentro con la mejor versión de sí mismas

Identificar sus propios avances dentro de la experiencia los llevó a un estado de motivación, la cual se entiende como “la capacidad que tienen los bailarines para persistir ante el aburrimiento, la fatiga, el dolor y el deseo de hacer otras cosas” (Taylor y Taylor, 2008, p. 41). Dentro de esta podemos encontrar dos tipos: la motivación extrínseca, la cual se deriva de estímulos externos a la persona, en donde se busca el reconocimiento y se evita el castigo, y la motivación intrínseca, que está dada por el alcance de metas orientadas a la realización personal y sentimientos de logro (Carballo, 2017).

En este caso específicamente predominó la motivación intrínseca, ya que las personas participantes iban reconociendo los cambios corporales que se iban dando conforme avanzaban las sesiones, además se sentían seguros dentro del espacio de trabajo, pues sabían que no estaban siendo criticados ni juzgados por la facilitadora, y cada vez que las personas participantes se juzgaban a sí mismas, les recordábamos que era necesario ser comprensivas con nuestros propios cuerpos y contextos, debido a que lo importante era lo que encontráramos en el proceso, y no la perfección en la ejecución como resultado. Además, les reconocíamos los logros en los ejercicios, pero este era de menor importancia frente a

la materialidad de la realización personal que experimentaron en el mismo.

Al mismo tiempo existía un espacio para el error, pero más que visualizarlo como un fallo las personas aprendientes lo veían como una oportunidad para mejorar dentro de sus propios procesos; cada vez que perdían el control de la bola este se convertía en un momento para conectarse con sí mismas y establecer las conexiones musculares necesarias para no caer o que esta se escapara.

Por lo tanto, se volvía un espacio de juego donde lográbamos reconocer que estábamos vivos y que somos seres cambiantes, que se transforman, así como lo afirma Gallo (2012): “En el juego el hombre se representa esencialmente a sí mismo, se reconoce como hombre en cuando forma viva” (p. 832), así mismo menciona: “Desde la perspectiva de la Educación Corporal, importa el juego como práctica corporal no solamente por su actitud desinteresada sino también porque jugar significa transformar, transformarse, crear y crearse” (2012, p.833).

PBT: una ruta de trabajo integral e introspectiva

Desde nuestro punto de vista y el de las personas participantes el PBT permite que el trabajo corporal se haga de manera integral e introspectivo, porque no solamente empleamos el cuerpo para movernos, sino partimos del concepto que somos un todo que, así como nuestros cuerpos deben entrenarse, también la mente en todo su espectro, por lo que nos gustaría compartir las palabras que las personas participantes compartieron en la sesión de cierre, donde se refleja cómo fue su vivencia con respecto a este taller: “*consciencia, integración, expansión, balance, maleabilidad, escucha del cuerpo y reconciliación con el propio cuerpo*” (comunicación personal, 25-30 julio de 2022).

Al analizar la experiencia, podríamos decir que cuenta con un componente somático⁶, debido a que partimos de la escucha de las sensaciones

⁶Somático deriva de la palabra griega soma que significa cuerpo vivo. La teoría somática parte de esta definición para tratar al cuerpo que vive la experiencia desde adentro” (Barragán, 2007, p. 112). Se busca la integración del cuerpo-mente para potenciar las capacidades humanas desde la expansión de la consciencia y el despertar propioceptivo.

corporales como un posible camino para llegar a un trabajo más consciente y profundo, donde al utilizar las bolas y la banda elástica era posible concretar las sensaciones con las que habíamos trabajado en la danza durante largo tiempo y se habían quedado en el imaginario, sin llegar a comprenderse, ni mucho menos transformarse. Según Barragán (2007), el procesamiento de la información sensorial es un aspecto primordial dentro de la somática, por lo que la cinestesia o sentido de percepción tiene un papel importante en la transformación del movimiento en el campo de la danza.

Asimismo, Morand (2016) afirma: “La educación somática, a través de la expansión de la consciencia facilita el potencial humano de auto dirigirse y autorregularse, los que están directamente relacionados con cualidades como la autonomía y la auto gestión” (p. 235). Esto es un hallazgo descubierto y subrayado anteriormente dentro de esta experiencia, y que asevera la relación entre la metodología del PBT y las prácticas somáticas, la cual se refleja en la flexibilidad con la que se planteó la programación, el espacio de asimilación, reflexión, adaptaciones y expresión con que contaron cada una de las personas participantes, lo que permitió que se desarrollará de manera vivencial e individual, al responder a las características y necesidades propias, y potenciando sus particularidades.

Desde nuestro posicionamiento como docentes-pedagogas, es menester dentro de los procesos de formación de bailarines (as), tanto de manera formal como informal, establecer estas

relaciones de conocimiento con el propio cuerpo de la persona estudiante, de manera que ella adquiriera una comprensión de sus capacidades, oportunidades de mejora, las acciones que está realizando y cómo las ejecuta, la calidad de almacenamiento en su memoria muscular, disposición mental y psicológica, relación con los otros y cómo todo esto repercute al realizar con eficiencia un movimiento o técnica específica, o incluso, en la resolución de situaciones impredecibles en el hecho escénico.

Sin embargo, el estudio del cuerpo en relación con el movimiento no puede centrarse tan sólo en sus aspectos fisiológicos y mecánicos, siendo necesario entender el cuerpo como “cuerpo propio”, es decir, un ser situado corporalmente en el mundo, en definitiva un ser social, donde los aspectos psicológicos y emocionales marcan el significado de cualquier acción. Según esto, cada persona debe aprender a vivir en su entorno y este comienza por su propio cuerpo (Amado, 2013, p. 13).

Al abrir un espacio para la escucha del propio cuerpo, se detonaron procesos de reconocimiento y reconciliación con los cuerpos de las personas participantes, entendiendo que no es necesario soportar dolor con tal de llegar a una forma predeterminada, sino cómo cada una podía ir encontrando su camino de conexión particular, al respetar sus características individuales, que la forma iba a venir como consecuencia y no porque ese fuera el objetivo primordial.



Lo que realmente importaba eran las conexiones internas que ellas iban encontrando, cómo éstas se materializaban en logros en el momento en que las retomaban en las clases de PBT o en sus prácticas personales y cuáles eran las implicaciones de estas dentro de sus propios espacios de entrenamiento, así como en procesos de “amor propio”, como algunas de ellas lo expresaron.

Consideramos que un elemento significativo que marcó este proceso fue la verbalización que establecimos como facilitadoras; el esfuerzo constante de ser lo más claras posibles buscando utilizar diversas palabras, imágenes, indicaciones de cómo utilizar los materiales didácticos y sus relaciones con los cuerpos detonó una experiencia vivencial en sí misma, donde el movimiento no era solo movimiento, sino que tuvo la capacidad de trascender en los cuerpos de cada persona, adquiriendo de esta manera una expresión simbólica de lo que significa movernos.

Desde nuestro punto de vista el uso de estrategias adecuadas, puede ayudar de manera considerable al alumno que presenta dificultades a mejorar sus actuaciones motrices, es importante que las intervenciones en clase del profesor se orienten a desarrollar estas estrategias con el objetivo de que desarrollen la capacidad de ir conectando con su propio mundo interior y así ir mejorando en su actuación (Domínguez La Rosa, P. y Espeso Gaite, E., 2002, p. 65).

Este trabajo minucioso y reflexivo de expresión verbal permitió que cada una de las personas aprendientes fueran capaces de conectar con su propio cuerpo y sensaciones, encontrando caminos propios para la ejecución de movimientos técnicos (recordando que la base del PBT es la Danza Clásica). Constantemente compartían que este era un acercamiento más amable con, desde y para los cuerpos, ya que la utilización de las bolas en concordancia con la expresión de las indicaciones permitía encontrar la suavidad y la conexión eficaz de las acciones técnicas propuestas.

Lo performativo concierne a pensar el

cuerpo como potencia a través de prácticas creadoras que estimulen lo sensible, lo creativo, el deseo, la memoria. La potencia está en la acción, es decir, en la capacidad de hacer visible, audible, sensible, táctil, kinestésico “algo”; que nos pasa por el cuerpo. El Arte, lugar donde proviene lo performativo, tiene algo más para decirle a la Educación y a las didácticas, descompone el discurso del “debe ser”, normativo, lineal y explicativo, y mueve los modos estereotipados que aún prevalecen en la educación de los cuerpos (Gallo, L. E. 2017, p.203).

Por lo mencionado anteriormente, podemos visualizar esta experiencia en doble vía, es decir, como un proceso donde la corresponsabilidad estuvo presente a lo largo de la misma, en el sentido que como facilitadoras teníamos la responsabilidad de proponer un entrenamiento basado en nuestras propias vivencias corpóreas y traducirlo verbalmente, de manera que cada una de las personas participantes pudiera saborearlo, sentirlo y explorarlo en sus propios cuerpos.

Por su parte, las personas bailarinas o profesionales en la danza tenían la tarea de descubrirse a sí mismas en el transcurso del taller, reflexionar sobre sí mismas, sus capacidades, oportunidades de mejora, sus sentires, pensares, cuerpos, posicionamientos frente al entrenamiento y la enseñanza, desde su propio conocimiento y los nuevos contenidos propuestos, es decir, tenían que estar presentes en la experiencia misma para sacar provecho de ella.

Cuando la clase transcurre con bloque de sensaciones se constituye ante todo una experiencia didáctica como acto estético y performativo porque entre los personajes conceptuales, las figuras estéticas como cine, música, pintura, novelas de formación, caricatura y los modos de experimentar con el cuerpo en la clase, se producen gestos creativos, sensibles, de deseo y de la memoria y se genera una relación que incluye un modo de ser y estar en la clase en la cual cada uno se hace presente---se hace cuerpo---(Gallo, 2017, p. 202).

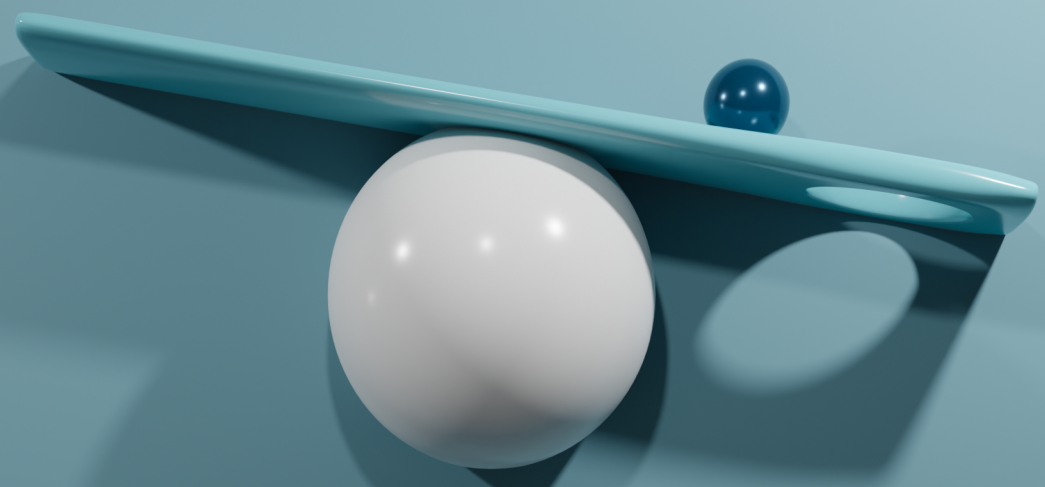
Dentro de su artículo, Barragán (2007) comenta: "Se podría decir que los estudiantes de danza y los bailarines aprenden desarrollando su movimiento a partir de sus propias sensaciones y no a través de la imitación del maestro o del coreógrafo" (p. 113). Si lo vemos en retrospectiva, la imitación ha sido una herramienta que se ha utilizado en los procesos de enseñanza-aprendizaje durante mucho tiempo, casi como si fuera una tradición en cuanto a la transmisión de conocimiento en danza, pues como artistas en formación hemos fungido como sujetos pasivos que solo observamos el patrón de movimiento y lo ejecutábamos sin entender el ¿qué? y ¿cómo? lo estábamos haciendo realmente.

Lo mencionado anteriormente nos lleva a buscar ideales estéticos que se alejan de nuestros contextos y características corporales, a crear o bailar de una manera determinada porque así "debe ser" para poder sobrevivir dentro del gremio, esperar reconocimientos de otras personas para sentir que nuestro trabajo o esfuerzo realizado vale la pena, o incluso sentir que somos buenos en lo que hacemos. De esta manera, abogamos como pedagogas a alejarnos de esos estereotipos y acercarnos a nuestros propios cuerpos desde el respeto, porque es desde ahí que podemos crecer como

artistas, estimular la creatividad desde nuestras particularidades, a ser personas empáticas con nosotras mismas y con las demás, creer en nuestras capacidades, así como a ser humildes para reconocer nuestros errores y tomarlos en cuenta para mejorar día con día; nosotras (as) creamos desde nuestras vivencias, contextos, prácticas corporales, relaciones con otros (as) y nuestro entorno, capacidades físicas, mentales, afectivas, expresivas e interpretativas, con tal de darle sentido a nuestra propia vida, y al movimiento, que es la base de la misma.

La experiencia de movernos no se queda en lo evidente, ni en la respuesta, ni en su funcionalidad (orgánica o técnica); cuando decimos que nos movemos ello no significa que movemos sólo las manos, los pies o la cabeza, sino que nos movemos a nosotros mismos, movemos nuestras ideas y nuestras emociones; cuando movilizamos la mirada, se genera una apertura; cuando hay direccionalidades múltiples, se desplaza la mirada. El cuerpo que se mueve piensa, elige, crea, siente, imagina, de tal manera que todas las condiciones orgánicas participan del pensamiento, del sentimiento y de la voluntad (Gallo, 2012, p. 840).





3

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

En este apartado presentaremos las conclusiones de esta experiencia, en concordancia con el objetivo de sistematización: analizar el Progressing Ballet Technique (PBT) como entrenamiento complementario para el desarrollo del autoconocimiento corporal, incremento de las capacidades físicas y la prevención de lesiones en artistas del movimiento; así como, el objeto: la experiencia desarrollada en el taller “Potencialización de cuerpos danzantes a través de PBT”, realizado en el periodo comprendido entre el 24 de mayo al 30 julio del 2022 y el eje: ¿Cuáles herramientas (o técnicas) del PBT contribuyeron al autoconocimiento y a la interiorización del movimiento?

De manera que podamos reafirmar los hallazgos encontrados, los aprendizajes adquiridos y entender cómo a partir de pequeños cambios dentro de los paradigmas educativos en el ámbito de la danza, estos se pueden transformar en espacios seguros y respetuosos para el desarrollo del autoconocimiento, autonomía personal-creativa, constancia- responsabilidad con el propio cuerpo y potencialización de las particularidades de cada una de las personas involucradas.

Progressing Ballet Technique: una pedagogía amable con los cuerpos

Todas las personas participantes del taller “Potencialización de cuerpos danzantes a través de PBT” coincidieron conforme avanzábamos en las sesiones en que el acercamiento a la técnica de danza clásica propuesto por la creadora del método Marie Walton-Mahon era amable con los cuerpos, ya que los materiales didácticos utilizados, tales como las bolas y las bandas elásticas, permitían encontrar las conexiones neuromusculares de forma eficaz, sensaciones de movimiento claras y con la aplicación de energía adecuada para cada cuerpo.

No solamente se trataba de conexiones eficaces, este proceso propiciaba un diálogo interno con el propio cuerpo, donde cada una de las personas participantes debía estar presente y consciente de cuáles eran sus capacidades particulares para trabajar a partir de ellas y encontrar los caminos propios hacia los distintos patrones de movimiento propuestos. Lo anterior se convirtió en una experiencia vivencial e individual, en la cual cada una de las personas aprendientes fueron capaces de reconocer cuáles eran sus oportunidades de mejora y reafirmar cuáles eran sus fortalezas para potenciarlas y transformarlas.

Un aspecto muy importante dentro de este método es que visualiza los cuerpos de las personas estudiantes o bailarinas como un todo, es decir, lo físico tiene una relación intrínseca con lo mental, lo mental con lo emocional, lo emocional con la forma en que estas aprenden y aplican sus aprendizajes en sus propios

contextos; una experiencia donde las sensaciones son las principales encargadas de darle sentido a nuestras acciones, formas de ver, sentir y ser en el mundo.

Aunque sus patrones eran específicos de la danza clásica, cabe recordar que entre las diferentes áreas dancísticas hay relaciones que no podemos obviar, como el trabajo tan potente e integral para el fortalecimiento del core que necesita todo bailarín, la aplicación de fuerzas opuestas para moverse en el espacio y no perder la estabilidad, el uso adecuado de la rotación externa para realizar distintos movimientos, la técnica de salto, donde es importante la articulación consciente del todo el pie tanto para el impulso como para el aterrizaje, una adecuada alineación de las todas las partes para mantener el balance en posiciones más complejas, y así prevenir lesiones desde un trabajo corporal consciente e integral.

En ese sentido, el Progressing Ballet Technique se puede considerar como un extraordinario entrenamiento complementario para los procesos de formación de personas bailarinas, e incluso bailarines profesionales, debido a que es un trabajo integral e introspectivo desde el punto de vista que fortalece los grupos musculares, trabaja la alineación articular, aumenta la capacidad propioceptiva y potencia las conexiones neuromusculares, permite a cada persona reconocer sus capacidades, encontrar sus propios caminos de conexión y potenciar sus particularidades, guiándolas, de esta forma, por la senda del autoconocimiento e interiorización del movimiento.

Herramientas para el autoconocimiento e interiorización del movimiento

Los materiales didácticos (bolas y banda elástica) utilizados durante el taller les permitieron a las personas participantes acceder a información sobre sus propios cuerpos (patrones de movimiento, conexiones musculares, diferencias entre un lado y el otro, particularidades individuales), dando como

resultado procesos de escucha activa con ellas mismas, lo que generó adaptaciones importantes en los distintos patrones, formas de analizar y entender el movimiento; al mismo tiempo, los consideraron como dispositivos efectivos para experiencias de enseñanza-aprendizaje más amables para, con y desde los cuerpos.

Además de generar información pertinente para el autoconocimiento corporal, su utilización proporcionó un espacio para el juego, donde el error era un aspecto necesario para la práctica misma, ya que a partir de perder la bola o caerse de ella les permitía ser más conscientes de las conexiones musculares necesarias para realizar una secuencia de movimiento específica, en el cual cada una tenía la posibilidad de avanzar a su propio ritmo e ir encontrando los ajustes necesarios, de acuerdo con las características individuales.

Parte importante de este proceso fue el factor de motivación que se fue desarrollando conforme pasaban las sesiones, el hecho de que las personas participantes fueran sujetos activos en la experiencia de aprendizaje les dio la oportunidad de darse cuenta de su propio progreso, permitiendo que buscaran aplicar las sensaciones encontradas en las clases de PBT a sus prácticas personales, esto los hizo encontrar mejoras constantes en aspectos como alineación, disponibilidad articular y muscular, dosificación de energía para el desarrollo de movimiento, conexiones neuromusculares más eficientes, sensaciones de movimiento más claras, mayor estabilidad y balance, y fluidez en el movimiento.

Con base en esta experiencia, podríamos afirmar que los dispositivos didácticos utilizados permitieron un sentido de autonomía en cada una de las personas participantes, como consecuencia del proceso de autoconocimiento o de autoeducación, en la cual fueron capaces de concientizar en qué aspectos debían trabajar para una mejoría constante en sus prácticas dancísticas, cuáles eran las adaptaciones que debían realizar de acuerdo con sus características particulares, la responsabilidad que tienen con sus prácticas corporales y las de sus estudiantes.

Por su parte, las preguntas fueron vitales para

analizar constantemente qué estaba pasando en sus cuerpos, por lo tanto, la experiencia no se quedó en la parte física, sino que pasó por todas las dimensiones que nos engloban como seres humanos, en la que las emociones y los pensamientos fueron parte imprescindible para propiciar aprendizajes significativos en cada una de ellas y una visión más integral de lo que implica el entrenamiento y enseñanza en el ámbito de la danza.

Las preguntas no solamente se establecieron para los participantes, sino también para la facilitadora; desde el método del PBT se le insta a los instructores a pensar en la mejor forma de verbalizar una indicación de movimiento, por lo que fue necesario pasar por un proceso de profundización de los distintos ejercicios para reconocer relaciones, conexiones o imágenes que pudieran aportar de manera clara a la exploración de las sensaciones, comprendiendo que somos personas diferentes a las cuales no les funciona una misma instrucción, y debido a esto y a lo que sucedía en las sesiones, buscábamos distintas opciones para explicar un mismo movimiento.

Esta búsqueda y cuestionamientos constantes sobre la verbalización de las indicaciones permitió que las personas participantes encontraran caminos de conexión en sus propios cuerpos, reafirmaran sensaciones que ya conocían o encontraran algunas nuevas que les permitía una mayor asimilación de patrones de movimientos ya adquiridos, y, por lo tanto, una mejor ejecución y mayor libertad en el movimiento.

Pedagogía del respeto y los afectos: un cambio de paradigma

A partir de esta experiencia, consideramos necesario abrir espacios donde prime el respeto por los cuerpos de los otros, un lugar donde se puedan sentir seguros de sus capacidades y características particulares, en el que no caben los prejuicios y ni los malos tratos, sino que se busque de manera conjunta el progreso constante desde los distintos ritmos y formas de aprendizajes, propiciando siempre una escucha activa.

Es importante dar un seguimiento a los procesos formativos, porque solamente de esta forma podemos corroborar la evolución en los mismos e identificar qué debemos ajustar para que este se desarrolle de la mejor manera en todas las personas aprendientes, pero pensamos que deben ser instrumentos que permitan entender el nivel de asimilación en todos los niveles (biofísico, emocional y lógico simbólico), y no solamente enfocado en la parte física, ya que los aprendizajes significativos se generan cuando hay un proceso integral de enseñanza.

Las herramientas como los círculos o espacios para el diálogo permiten comprender cómo las personas estudiantes están vivenciando los procesos, los cuales nos parecen importantes para el desarrollo de una relación horizontal entre las personas aprendientes y facilitadoras, donde los conocimientos previos y nuevos se encuentran para generar reflexiones, conocimientos y caminos nuevos para el desarrollo de las prácticas dancísticas.

Consideramos que el aspecto emocional es la base de los procesos de aprendizaje, en el que si las personas se sienten respetadas y valoradas es posible que esto genere en ellas una disposición positiva y abierta para las experiencias de aprendizaje, en el que la motivación intrínseca sea el principal componente. Lo anterior, permitiría un aumento en la confianza y seguridad tal que puedan aplicar con facilidad y creatividad los aprendizajes significativos en sus propios contextos.

...es necesario que los profesores continuamente favorezcan la confianza de sus alumnos en sus propias capacidades, en los resultados que pueden llegar a lograr, fomentando un pensamiento positivo y bloqueando los pensamientos negativos que puedan aparecer. Hay que lograr que el alumno sea consciente de que el mismo puede ser su mejor aliado. (Amado, 2013, p. 157)

Es necesario desarrollar procesos de enseñanza-aprendizaje, en el cual exista un factor de corresponsabilidad, es decir, cada una de las personas inmersas en el mismo deben ser partícipes de manera activa, esto con el fin de

generar experiencias vivenciales que permitan un crecimiento en todos los niveles por parte de cada una de ellas. Así como lo afirma Michel (2016): "El aprendizaje consiste en asimilar esas experiencias y que éstas pasen a formar parte de nuestra vida y nos cambien, en alguna forma" (p.18).

Por último, consideramos que debemos generar experiencias de aprendizaje que nos acerque al conocimiento de nuestros propios cuerpos, y no a la enseñanza a través de la imitación, es menester que las personas estudiantes se apropien de sus contextos, sus capacidades, sus sensaciones, sus emociones y pensamientos para que sean capaces de crear a partir de la forma en que cada una ve, vive y siente el mundo.



Recomendaciones

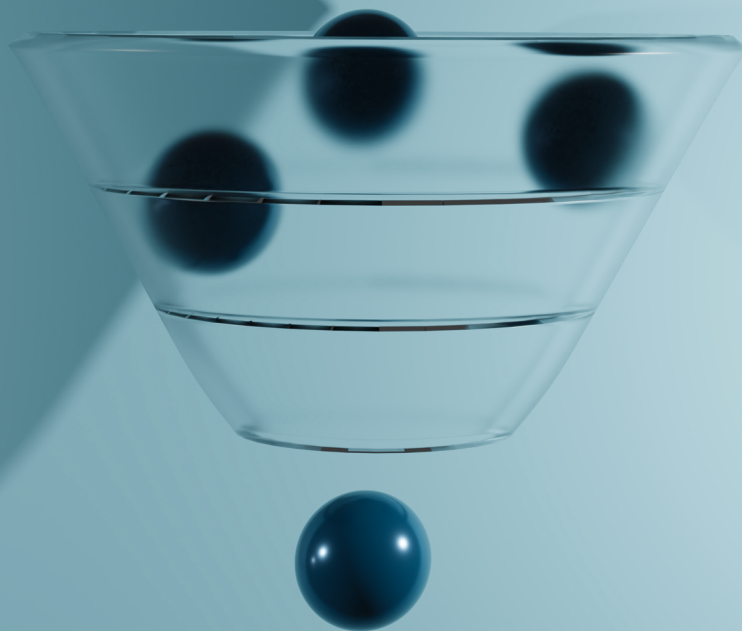
En esta sección presentamos algunas recomendaciones basadas en la experiencia propia y colectiva, que pueden aportar de manera significativa a procesos de enseñanza-aprendizaje en el futuro:

- Desarrollar procesos de enseñanza respetuosos con las cualidades individuales, y trabajar desde ahí para potenciarlas.
- Propiciar aprendizajes de movimiento desde las sensaciones corporales propias como camino para asimilar e interiorizar mejor los mismos.
- Utilizar dispositivos didácticos dentro de las clases de danza puede resultar en una forma ingeniosa y divertida de trabajar sensaciones de movimiento más claras y eficientes.
- Tomar en consideración el PBT como un entrenamiento complementario e integral

para personas bailarinas.

- Reflexionar sobre las diversas formas en que verbalizamos una indicación de movimiento, con el fin de que cada persona estudiante pueda vivenciarla de la mejor manera en su cuerpo.
- Considerar el aspecto emocional como parte importante de los procesos de enseñanza-aprendizaje para la construcción de aprendizajes significativos.
- Propiciar procesos de autoconocimiento para generar sentimientos de responsabilidad y autonomía en las personas aprendientes, a partir de la escucha activa y la reflexión continua.
- Utilizar instrumentos de seguimiento de los procesos de enseñanza aprendizaje, que nos permitan entender cómo las personas participantes están vivenciando la experiencia y hacer los ajustes necesarios, de acuerdo con las características colectivas e individuales.





4

**MEDIO DE
SOCIALIZACIÓN**

El medio de socialización es un audiovisual donde recopilamos la experiencia vivida por las personas participantes y facilitadora del taller “Potencialización de cuerpos danzantes a través de PBT”. La intención de esta estrategia es compartir e informar los hallazgos y reflexiones más importantes del proceso pedagógico a diferentes grupos y audiencias, tales como la población estudiantil, Escuela de Danza y a otras personas interesadas, esto mediante la utilización de medios digitales, con el fin de obtener un mayor alcance como, por ejemplo, Facebook, Instagram y el Repositorio Académico Institucional (RAI) de la Universidad Nacional.

FICHA TÉCNICA

Nombre: Interiorizar el movimiento

Guion: Adriana Villalobos

Edición y diseño gráfico: José María Retana

Narración: Adriana Villalobos

Participantes: personas colaboradoras del taller “Potencialización de cuerpos danzantes a través de PBT”

Referencias bibliográficas

- Amado, D. (2013). La danza entendida desde una perspectiva psicológica. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Assmann, H. (2002). Placer y la ternura en la educación. Hacia una sociedad aprendiente. (Villalba, A. Trad.). Editorial Narcea.
- Ayres, A. (2010). Integración sensorial y el niño. (Carmona, T. Trad.). Editorial Trillas.
- Barragán, R. (2007). El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas. 3 (1) 105-159
- Carballo, R. (2017). Diversidad funcional y aprendizaje en el contexto educativo costarricense. EUNED.
- Clark, M.A. Lucett, S.C. y Corn, R.J. (2008). NASM Essentials of Personal Fitness Training. Wolters Kluwer. 3ra edición.
- De Rosario Martínez, H. (2020). Cinemática de la flexión del tronco en postura sedente. Aproximación basada en el eje instantáneo de rotación (Tesis Doctoral, Universidad Politécnica de Valencia).
- Díaz, N., y Lobo, P. (2012). Autoconcepto, autoconocimiento y autoconfianza en el desarrollo de un aprendizaje autónomo de inglés con fines académicos. Aportes científicos desde Humanidades 11(2).
- Gabriela Valverde. (Martes 6 de julio, 2021). Kinesiología [Clase Magistral]. Escuela de Danza UNA.
- Gallo, L. E. (2017). Una didáctica performativa para educar (desde) el cuerpo. Revista Brasileira de Ciências do Esporte 39 (2), 199-205.
- Gallo, L. E. y Martínez L.J (2015). Líneas pedagógicas para una educación corporal. Cuadernos de pesquisa 45 (157), 612-629.
- Gallo, L. E. (2012). Las prácticas corporales en la educación corporal. Revista Brasileira de Ciências do Esporte 34 (4), 825-843.
- Michel, G. (2006). Aprende a aprender. Guía de autoeducación. Editorial Trillas.
- Jiménez, J. Salazar, W. y Morera, M. (2013). Diseño y validación de un instrumento para la evaluación de patrones básicos de movimiento Motricidad. European Journal of Human Movement 31, 87-97
- Kabato, N. (s.f). ¿Qué es la aceptación en psicología? Psicoadapta, Centro de psicología. <https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-la-aceptacion-en-psicologia/>
- Marín, S. (2021). Engrama Motor. StuDocu. <https://www.studocu.com/co/document/universidad-antonio-narino/recreacion-y-deportes/engrama-motor/5884941>
- Morand, F. (2016). Dossier Somático - En torno a conceptos generales que definen la Somática. A.Dnz (2), 230-235
- Olivito, J. M. C. (1986). Biomecánica de la extremidad inferior en el ciclista. Archivos de medicina del deporte, 3(11), 233-238.
- Plaini, H. (2016). Complejo Lumbo-Pélvico- "CORE". Horacio Plaini, Kinesiólogo. <https://horacioplaini.com.ar/2016/03/29/complejo-lumbo-pelvico-core/>
- Progressing Ballet Technique. (2 de marzo de 2022). ¿Qué es Progressing Ballet Technique? <https://www.pbt.dance/es/about>
- Real Academia Española. (2021). Interiorizar. <https://dle.rae.es/interiorizar>

- Revoredo, J.A. y Rodríguez, H. (2001). La enseñanza de las acciones motrices. Bases científico-metodológicas. EFDeportes, Revista Digital (34)
- Rojas, D. y Camejo, M. (2010). Niveles de asimilación y niveles de desempeño cognitivo: reflexionemos. Mendive, 8(1), 65-71.
- Taylor, J. y Taylor, C. (2008). Psicología de la danza. (Cañas, M. Trad.). Gaia Ediciones.
- Triana Contreras, M. T. (1999). Propuesta didáctica metodología para elevar los niveles de profundidad del conocimiento [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León].
- Zúñiga, E. (2020). Sistema Adaptativo para el Diseño Didáctico Universitario de Creación en Danza. [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Coahuila y Universidad Autónoma de México].

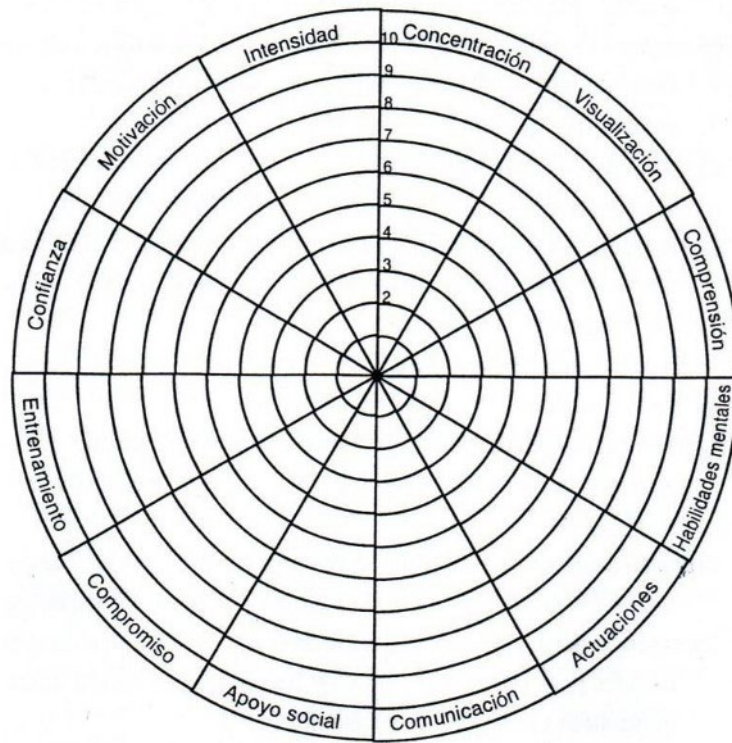
Apéndice A

Cuadro de análisis espacio de diálogo

| <i>Análisis diagrama de interiorización y exteriorización</i> | | | |
|---|---------------------|----------------------|---------------------|
| Biofísico | Asimilación baja | Asimilación media | Asimilación alta |
| Emocional | Aceptación baja | Aceptación media | Aceptación alta |
| Lógico-simbólico | Profundización baja | Profundización media | Profundización alta |

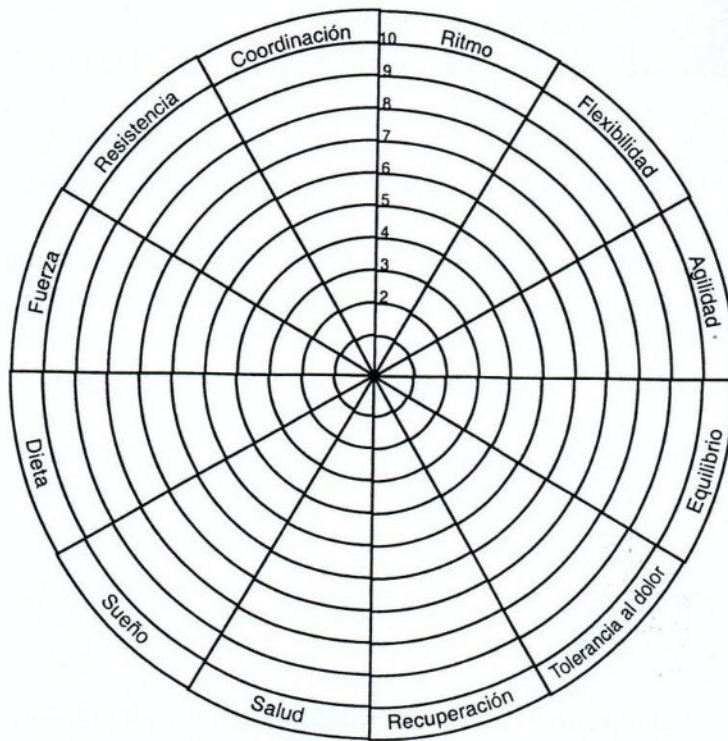
Apéndice B

Perfil personal



Apéndice C

Perfil técnico



Apéndice D

Carta de revisión filológica

CARTA DE REVISIÓN FILOLÓGICA

10 de noviembre de 2022

A quien corresponda:

Por este medio yo, José Daniel Arce Fuentes, cédula de identidad 3-0483-0254, vecino de Cartago, El Tejar de El Guarco, filólogo, incorporado al Colegio de Licenciados y Profesores, número de carné 97123, hago constar:

1. Que doy fe de que he leído y revisado el texto “Sistematización de experiencias: INTERIORIZAR EL MOVIMIENTO, una ruta de análisis funcional del cuerpo danzante” para optar por la Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística. Dicho trabajo final es sustentado por la estudiante Adriana Vanessa Villalobos Gutiérrez.
2. Que se han hecho las correcciones pertinentes en acentuación, ortografía, puntuación, concordancia gramatical y otras del campo filológico.

Espero que mi participación satisfaga los requerimientos de la Universidad Nacional, se suscribe atentamente,

José Daniel Arce.

Lic. José Daniel Arce Fuentes
Miembro de COLYPRO
Carné No. 97123
Filólogo

