

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



La expresión del sí mismo en la danza contemporánea. Estudio de la pieza Yo y del laboratorio virtual con bailarinas de danza contemporánea

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN DANZA**

AUTORA

Kira Cassandra Alvarez Olivares

ASESORA

Lucia Ginocchio Castro

Lima, 2021

Resumen

La presente investigación analiza y comparte las experiencias de la investigadora durante el unipersonal *Yo*, un proceso creativo dirigido por la propia autora, así como del laboratorio virtual, un proceso de exploración del movimiento con tres bailarinas de danza contemporánea, realizado durante la cuarentena obligatoria impuesta por el gobierno peruano ante la pandemia causada por el COVID-19. A través de estos proyectos, se buscó reflexionar sobre la danza como recurso expresivo, analizando su alcance como herramienta para la exteriorización de emociones vulnerables. Por ello, para abarcar el tema de la danza como una herramienta para la expresión, se desarrolló una revisión desde la práctica y la teoría, para centrarse en la expresión corporal que permite descubrir el propio lenguaje corporal a través de emociones vulnerables. Al finalizar estos dos proyectos surgieron cuestionamientos analizados en esta investigación, sobre cómo se entiende la autenticidad en la danza, cómo estas expresiones vulnerables pueden ser de ayuda para encontrar nuevas calidades de movimiento, y de qué manera el contexto en el que vivimos afecta nuestra forma de expresarnos.

Abstract

The present investigation analyzes and shares the experiences of the researcher during the unipersonal Yo, a creative process directed by the author herself, as well as the virtual laboratory, a process of exploration of movement with three contemporary dance dancers, carried out during the mandatory quarantine imposed by the Peruvian government in the face of the Covid-19 pandemic. Through these projects, we sought to reflect on dance as an expressive resource, analyzing its scope as a tool for the externalization of vulnerable emotions. Through these projects, we sought to reflect on dance as an expressive resource, analyzing its scope as a tool for the externalization of vulnerable emotions. Therefore, to cover the issue of dance as a tool for expression, a review was developed from practice and theory, to focus on body expression that allows the discovery of body language itself through vulnerable emotions. At the end of these two projects, the questions analyzed in this research arose about how authenticity is understood in dance, how these vulnerable expressions can be helpful in finding new qualities of movement, and how the context in which we live affects our way of expressing ourselves.

Agradecimientos

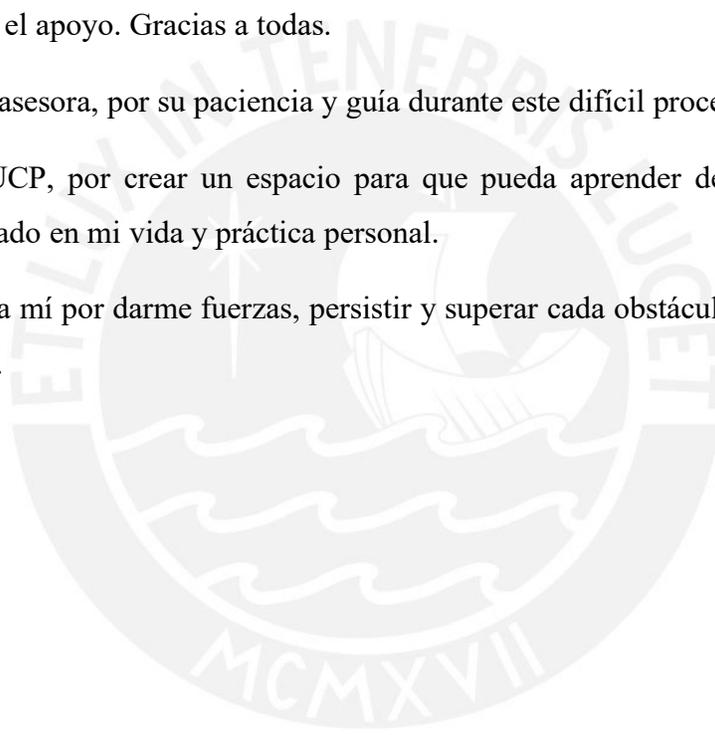
A mi madre, María del Rosario, por escucharme, guiarme y siempre alentándome para lograr todas mis metas. A mi padre, José, quien me dio su esfuerzo y dedicación durante todo este tiempo. A mis hermanas, Ariana y Marycielo, al darme alegrías durante este proceso. Y a mi hermano, Alexis, por darme su tiempo y apoyo absoluto al acompañarme a lo largo de estos años hasta el final.

A Claudia, Alessia y Mia, por brindarme su tiempo y aceptar ser parte de esta investigación, y al mismo tiempo, por darme sus ánimos. A Belén, especialmente por ayudarme, y también a Karla y Andrea, por el apoyo. Gracias a todas.

A Lucía, mi asesora, por su paciencia y guía durante este difícil proceso de investigación.

A Danza PUCP, por crear un espacio para que pueda aprender de profesores que han marcado un significado en mi vida y práctica personal.

Finalmente, a mí por darme fuerzas, persistir y superar cada obstáculo que se me presentó en estos largos años.



ÍNDICE

Resumen	II
Abstract	III
Agradecimientos	IV
ÍNDICE	V
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1.....	5
1.1. El cuerpo expresivo.....	5
1.2. De lo estético y refinado a la expresión libre del cuerpo	12
1.3. Libertad de expresión en la danza (danzas expresivas).....	19
1.3.1. Danza expresionista.....	19
1.3.2. Butoh.....	20
1.3.3. Danza Movimiento Terapia.....	23
CAPÍTULO 2.....	25
2.1. Metodología sobre la experiencia del unipersonal <i>Yo</i>	25
2.1.1 Resultados del unipersonal <i>Yo</i>	28
2.2. Laboratorio de movimiento con bailarinas de danza contemporánea	29
2.3. Resultados del laboratorio	36
2.3.1. Lo individual: la necesidad con uno mismo en la danza. Conexión de uno con la danza y el movimiento.	36
2.3.2. Lo colectivo: la necesidad del otro en la danza dentro del contexto de distanciamiento social que vivimos	49
CONCLUSIONES	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59
ANEXOS.....	68
Anexo I.....	68
Bitácora personal.....	68
Anexo II.....	87
Proyecto de exploración de movimiento	87
Anexo III	94
Transcripciones de Entrevistas	94
Anexo IV	114
Bitácoras de las participantes.....	114

INTRODUCCIÓN

Durante el transcurso de mi vida, ha sido difícil poner en palabras mis pensamientos y emociones. Por esa razón, se iban acumulando o reprimiendo. A los 8 años, me diagnosticaron dislexia. Por ende, se me dificulta, en cierta medida, utilizar las palabras como forma de expresión, tanto de manera oral como escrita. Además, este problema de expresividad me ha traído algunas dificultades para interpretar textos o para expresarme libremente desde el lenguaje. Un problema para mí es que algunas palabras cambian en su modo escrito y, de esa forma, su pronunciación. Es así como se limita mi forma de expresarse a través de este medio. Ante todas estas dificultades, la danza se fue volviendo la mejor forma de manifestarme. Preferí la danza sobre otras formas de expresión, porque me sentía más cómoda, pues me permitía transmitir mejor mis sensaciones, pensamientos y emociones a las demás personas.

Cuando comencé mi formación como bailarina de danza contemporánea, los cursos de improvisación, educación somática y exploración corporal contribuían mucho a la búsqueda de mi propio movimiento, para así poder expresarme de forma honesta y liberadora. A través de esos cursos, noté la importancia de expresarse una misma, y de su utilidad como herramienta para la exploración corporal. Por ello, busqué establecer una conexión con lo interno desde una vista personal y, de esa manera, desarrollar esta investigación para resaltar la importancia de las emociones vulnerables como herramientas para la danza.

En mi formación académica, uno de los cursos necesarios para culminar la carrera es Proyecto Final 1. Este requiere realizar un proyecto escénico sobre la base de un tema de investigación que interese al estudiante. Debido a mi interés por establecer una conexión con lo interno desde una vista personal, elegí trabajar con el arquetipo de la sombra, descrito por Carl

Jung, como recurso creativo. Así comencé mi proyecto unipersonal de movimiento¹. Recurrí a un concepto teórico definido, como es el arquetipo de la sombra, para plantear aquello que me interesaba investigar y poner en escena lo que me ocurría en ese momento, de manera íntima, con el objetivo de expresarme honestamente, sin necesidad de palabras.

Para este proyecto consulté documentos virtuales, bibliotecas universitarias y fuentes de internet. Luego, realicé exploraciones corporales personales con respecto a la temática elegida para, después, plantear una improvisación estructurada para la ejecución del solo escénico. Esta exploración quedó registrada en una bitácora que describe cuáles fueron los movimientos que mejor representaron los pensamientos hallados en mi interior, y cómo se encontró mi propia forma de expresar estas sensaciones (ver anexo I).

Gracias a la investigación personal de movimientos que pude desarrollar, investigué la danza como recurso expresivo. Si bien muchas personas ya tienen esa idea y en los años de mi carrera me llegaron a enseñar ese pensamiento, nunca había tenido esta experiencia tan personal en donde mi foco de atención fuera solamente expresar mis pensamientos, emociones y sensaciones, los cuales eran principalmente los que consideraba alejados e ignorados. Por ese motivo, decidí plantear una investigación desde la práctica para aportar al ámbito de la danza, a partir de los análisis sobre el solo escénico *Yo* y el laboratorio virtual de exploración corporal, desarrollado con tres bailarinas de danza contemporánea a partir de este proyecto.

Dicho esto, el objetivo de esta investigación fue observar la danza como un recurso para ayudarnos a comunicar, transmitir y expresar situaciones, emociones y pensamientos personales sin el habla, sino a través del cuerpo. Para ello, en este trabajo se ha hecho una revisión teórica sobre los distintos aspectos de la danza que se vinculan con este pensamiento.

¹ Proyecto *YO*, disponible en: <https://vimeo.com/477462189>

La pregunta general de investigación planteada para el desarrollo de este trabajo fue: ¿de qué manera puede la danza contemporánea ser una herramienta para la autoexpresión? A partir de esta pregunta emergieron otras preguntas específicas: ¿qué significa expresión en danza contemporánea? ¿Qué se entiende por expresarse en la danza contemporánea? ¿Qué expresiones dancísticas emplean la autoexpresión como recurso creativo? ¿Hubo algún momento histórico en el que la danza estuvo más centrada en la autoexpresión? ¿Cómo, a través del uso del arquetipo de la sombra, se puede generar movimiento expresivo? La libre expresión de movimientos, en la danza contemporánea, ¿sirve como una forma para crear piezas escénicas? El presente trabajo pretende desarrollar respuestas a estos cuestionamientos desde una postura reflexiva sostenida en la revisión de fuentes teóricas pertinentes, tomando como objeto de estudio dos experiencias creativas: el unipersonal *Yo* y el laboratorio virtual.

Este laboratorio se ejecutó con la intención de brindar a las bailarinas participantes mi propia experiencia del solo escénico trabajado, y comprender otras vivencias en relación con la misma temática. Se realizó una primera entrevista, previa a la ejecución del laboratorio, para explicar los objetivos, que fueron: compartir mi motivación creativa (el arquetipo de la sombra) a otras bailarinas, observar y describir qué las lleva a esta motivación. De igual manera, se buscó comprender de qué forma las participantes se llegaron a conectar con esta motivación creativa en la situación en la que nos encontramos actualmente, la pandemia debido al virus COVID-19.

Como inspiración para el inicio del laboratorio virtual, se compartieron conceptos y frases acerca del arquetipo de la sombra. Se pidió a cada bailarina que desarrolle sus propias exploraciones de acuerdo con consignas entregadas (ver anexo II) y se pidió un video para observar sus distintas formas de expresar este tema. Luego de ello, se hizo una entrevista a cada

bailarina. Los videos fueron entregados a la autora para poder observarlos, analizarlos y conversar sobre sus reflexiones.

A lo largo de este proyecto surgieron nuevos temas y cuestionamientos por la honestidad y la autenticidad, cómo a través de una temática nuestras calidades de movimiento cambian, cómo la ausencia del trabajo en colectivo puede llegar afectar o no el trabajo creativo y cómo el tipo de contexto puede cambiar la exploración personal del bailarín. En consecuencia, se generaron reflexiones a partir de los intereses iniciales y de estos nuevos intereses.

Por lo tanto, la siguiente tesis se organiza en dos capítulos, conclusiones, bibliografía y anexos. En el capítulo 1, se hace la descripción y el análisis de la palabra expresión en la danza contemporánea. Para ello, se han descrito algunos acontecimientos históricos en la danza contemporánea, donde se muestran las diferencias en los conceptos del movimiento, para desarrollar una reflexión en la manera de efectuar y concebir el movimiento. Asimismo, se han descrito expresiones dancísticas que se basan en la autoexpresión, como la danza movimiento terapia, la danza expresionista y la danza Butoh.

En el capítulo 2, se reflexiona sobre la metodología del unipersonal *Yo* y sus resultados, asimismo, se analiza las calidades de movimiento de las participantes que surgieron a través del recurso creativo “arquetipo de la sombra”. A su vez, se comentan los resultados del laboratorio virtual: lo individual (la conexión interna con uno mismo) y lo colectivo (la relación con la falta de otro cuerpo) que estará acompañado de una discusión teórica. Finalmente, se presentan las conclusiones y anexos necesarios.

CAPÍTULO 1

1.1. El cuerpo expresivo

En la historia de la humanidad se puede hallar distintas formas de expresarse, pero ¿qué significa exactamente la palabra “expresión”? Etimológicamente viene del latín *expressionis*, nombre de acción formado del verbo *exprimere*, el mismo que nos dio la palabra *exprimir*. *Exprimere* está compuesto del prefijo *ex* (separación del interior) y el vocablo *premere* (apretar). En conclusión, las expresiones son las muecas y los gritos que salen dentro de nosotros (Diccionario Etimológico, 2020). Uno de los significados de “expresión” según la Real Academia Española (RAE) es “efecto de expresar algo sin palabras, especificación y declaración de algo para darlo a entender”. Si se busca la palabra “expresar”, significa manifestar con palabras, miradas o gestos lo que se quiere dar a entender” (Real Academia Española, 2019). Son palabras muy similares, pero se puede apreciar la diferencia, ya que un significado se vincula con la palabra y el otro, no.

El significado de “expresión corporal” según la RAE es “técnica de interpretación basada en gestos y movimientos, en la que el actor se abstiene de recurrir a la palabra” (Real Academia Española, 2019). Asimismo, la expresión corporal se puede definir como una disciplina que le permite a una persona encontrar su propio lenguaje corporal, una forma de comunicación y expresión con y a través del cuerpo (Torrents & Castañer, 2009, p.2).

Sin embargo, ¿podemos hallar una manera correcta de expresarnos? Rainer (2018) se pregunta, ¿qué movimientos se consideran expresivos? ¿Es por su intensidad, por su fuerza? ¿Si una persona se mueve por moverse no es movimiento expresivo? A su vez, se cuestiona por qué un hombre caminando por la calle no es expresivo y sí lo es un hombre caminando por un escenario.

I extend my arm like this. (Extend arm to side in a casual manner.) Is that expressive? And when I extend my arm like this . . . (with more force), is that expressive as well as expressionist? Is the first inexpressive relative to the second? Is the way one brings a package into one's house inexpressive because no one is looking and is the way one carries a package onto a stage, with a hundred people looking, expressive because they are? (Rainer, 2018, p.2).

Nos podemos preguntar, entonces, si cualquier movimiento puede ser una forma de expresarse. Para Cunningham, todo lo que hace un cuerpo humano es expresivo (Rainer, 2018, p.3). En mi opinión, hay coherencia en lo dicho, Porque todo lo que realizamos tiene un significado, por más vago que sea. Tal vez, una manera que puede diferenciar las formas de expresarse es cuestionarnos qué queremos expresar, para qué nos queremos expresar, de qué manera sería el modo correcto para uno mismo, y cómo lo conseguimos.

En relación con la expresión en la escritura, Cassany (1993) expone que un escritor deberá tener suficientes conocimientos del código escrito y tendrá que saber aplicar las estrategias necesarias de redacción si aspira a comunicarse correcta y adecuadamente por escrito (pp.18-19). De manera parecida, un bailarín debe tener conocimientos sobre reglas para la creación escénica y el cuidado del movimiento, pero cada una de nosotras posee una manera particular de escribir y de bailar. De hecho, existen múltiples maneras de danzar, por lo que no se pueden dar recetas iguales para todos, sino que cada uno debe adaptar las pautas a su propio estilo (Calle, 2018, p.1). En este documento, argumentamos que la expresión por medio de la danza contemporánea puede llegar a ser más libre y no necesariamente se necesita dominar una técnica para poder expresarse a través de esta.

La comunicación oral es similar a la comunicación escrita, se puede apreciar un autor (emisor) que manifiesta y emite un mensaje (texto escrito) a un lector (receptor) que recibe y comprende el mensaje (Calle, 2018, p.1). Con la danza ocurre algo similar. Hay un receptor que recibe el mensaje de lo que se quiere expresar, pero, tanto en la danza como en la escritura, el receptor puede ser uno mismo: te expresas para ti a través del movimiento y, de esa forma, puedes detectar sensaciones que no encuentras cuando te expresas a través del uso de la palabra.

Cuando realicé este proyecto unipersonal² (que se describirá con más detalle en el capítulo 2), antes de pensar que tenía que llevarlo a un escenario, me pregunté cómo podía expresar, a manera personal, algunos pensamientos y sentimientos que en ese momento se presentaban y, con ayuda del concepto de arquetipo de la sombra, de Carl Jung, se pudo facilitar, en cierto sentido, la exploración corporal. Así, pude encontrar otras formas de movimiento en las que no suelo expresarme, y traté de que esta exploración fuera lo más honesta y auténtica posible.

Como mencionamos anteriormente, Rainer (2018) cuestiona qué movimiento es expresivo: qué diferencia hay entre un hombre corriendo por la calle a uno que está corriendo por un escenario. Así, me cuestioné, cómo una persona llega a saber si un movimiento es honesto o auténtico. A la vez, sobre mí solo escénico, me pregunté cómo saber que estoy realizando un movimiento honesto o auténtico, y cómo las personas que lo verán sabrán que lo es. ¿Existe manera de determinar o declarar que estoy, efectivamente, moviéndome de forma honesta o auténtica?

Sin embargo, poseo una formación como bailarina contemporánea y tengo un repertorio de movimientos que comúnmente utilizo, por eso sentí que las técnicas aprendidas influenciaron

² Proyecto YO, disponible en: <https://vimeo.com/477462189>

mi proceso para mi producto escénico. No solo tuve formación en danza contemporánea, sino también en ballet y exploración corporal. En la danza clásica, el criterio principal es la presencia o la cantidad de condiciones, la capacidad técnica y expresiva; en la danza contemporánea es la incorporación de técnicas y la certeza de un lenguaje de movimiento propio; en exploración corporal es la presencia de un propio lenguaje de movimiento y expresividad. Sin embargo, las visiones mutuas entre estas danzas están establecidas por las ideas de las posibilidades de movimiento del propio cuerpo, la creencia en el valor de la danza, y específicamente en su potencial transformador del cuerpo y del sujeto (Mora, 2009, p.2).

Para realizar las exploraciones que me guiaron al producto escénico no utilicé el ballet, ya que, por más que practiqué esta técnica en el pasado, no sentía que podía transmitir lo que yo deseaba a través de ella. El ballet creó un lenguaje propio formado por una cantidad de pasos, colocaciones y movimientos pautados, que involucraban detalladamente diferentes partes del cuerpo, cada uno con un nombre que conocen las personas que ejecutan esta danza, en el que el cuerpo es considerado un objeto posible de ser manipulado y adiestrado (Mora, 2008). Por esa razón, no sentía que este estilo dancístico me representara y no percibía esa libertad de movimiento que sí reconocí en la danza contemporánea.

Eso no quiere decir que la danza clásica no pueda servir como forma de expresión. Para los bailarines que practican esta danza, la técnica propone una idea de expresión que implica la internalización de esa técnica. Para lograr esto, necesitan muchas horas de práctica rutinaria. La internalización completa de la técnica y la formación de una memoria mecánica, son lo que hace posible la expresión para quienes la practican. Como menciona Mora (2008), la incorporación de la técnica da la posibilidad de dejar de pensar en ella y dedicarse a gozar.

Para Hortal, un buen profesional de danza debe ser alguien con un buen manejo de la técnica, pero afirma que no es el único requisito. La dedicación excesiva de una técnica puede restringir las capacidades creativas de los artistas. No obstante, para Spinoza la técnica tiene importancia, uno puede llegar a la autenticidad a través del entrenamiento técnico del cuerpo para mejorar la forma del cuerpo en cada encuentro que se le atravesase (Bustamante, 2017, p.6).

La expresión en danza varía según el tipo de danza que se realice. Puede ser, más o menos, estricta, formalizada, racionalizada, o restrictiva, pero, según el tipo de danza, se dará más importancia a la técnica y a la disciplina, en la exploración y la investigación del movimiento o en la expresión libre de las emociones (Mora, 2008). Así, cada persona debe encontrar su modo de expresarse o en el cual centrarse. Yo busqué una danza en la que podía explorar más movimientos, pues los movimientos corporales que quería encontrar no eran tan estrictos como los del ballet. No quería concentrarme tanto en la técnica de movimiento, porque iba a influenciar mi exploración. Sin embargo, estos cursos de danza me permitieron saber que podía hallar algo más. Gracias a la guía de mis profesores he podido explorar mi cuerpo. Por más que tenga la técnica incorporada, lo que se suma es el sello personal y la habilidad para la expresión de emociones, así como la posibilidad de expresarse por medio de esta danza.

No hay duda de que el cuerpo es afectado por las experiencias y conexiones que tiene cada persona. Pero el cuerpo no es solo receptor, también produce, desde él se produce. Cuando una bailarina o bailarín conoce lo que su cuerpo puede hacer, y cuando conoce su cuerpo desde una voluntad de poder que busca la libertad, lo que ocurre en el cuerpo impacta en la construcción de nuestra subjetividad.

Las varias prácticas de búsqueda de libertad del cuerpo repercuten en la formación de subjetividades y producen formas especiales de vincularse con el mundo y con los otros: generan

conocimiento (Mora, 2008). Creo que esa producción de libertad es la búsqueda que uno mismo debe realizar, no es necesario concentrarse en una técnica sino en la exploración de esta, con la que se puede llegar a expresarse mejor. Para Tolstoi, lo esencial en el arte es la sinceridad. Como medio comunicativo, el arte debe contagiar sensaciones y emociones que el artista quiere transmitir al receptor, y para ellos debe tener tres atributos: la claridad, la singularidad y la sinceridad (Bustamante, 2017, p.5).

Con mi solo escénico no traté de demostrar si llegué a un estado de honestidad conmigo misma, sino de transmitir el producto de mis exploraciones a través de un tema que puede que para mí haya sido personal, pero el espectador podría estar recibiendo sensaciones totalmente distintas. Creo que no hay forma de tener una confirmación exacta de si la persona que estás viendo bailar está realizando movimientos honestos y auténticos, sino que es un trabajo personal que se quiere expresar por medio del cuerpo, de la danza. Esa búsqueda de libertad para poder expresarte es por medio de un desarrollo de exploración corporal. No es necesario desarrollar estrictamente una técnica sino, más bien, tener conocimiento de tu cuerpo. Como dice Langdon (2015):

El estudio del movimiento va más allá de su repetición, estudiar un movimiento significa explorarlo detalladamente y entender su esencia. Al comprender la raíz de un movimiento, el motivo y la intención detrás de este, pienso que automáticamente uno le está dando un significado y valor especial. De esta manera, se podría decir que uno le da identidad al movimiento, encontrando un lenguaje personal y una forma particular de realizarlo (p.53).

En arte, lo que entendemos por autenticidad es transmitir pensamientos, sentimientos o emociones. Estas calidades, originalidad y sinceridad que posee el artista, hacen que sus obras

sean únicas. La idea de autenticidad se sustenta en que cada uno tiene una manera singular de ver las cosas y eso depende del mundo interior de cada persona. Por lo tanto, esta búsqueda de libertad radica en poder ejecutar de manera particular nuestros propios ideales y, al mismo tiempo, distinguir las opiniones e influencias externas (Bustamante, 2017, p.3). En cierta manera, traté de que estas influencias en relación con la técnica que tengo sobre la danza, no se involucren tanto en mi exploración de movimiento para el solo escénico. Quise mostrar otro lado de mí y esa fue mi forma de expresar cómo he visto una parte de mi realidad.

Podemos decir que la técnica es importante para un bailarín o bailarina profesional. Sin embargo, no es la única manera de llegar a la autenticidad. Varias tendencias de danza contemporánea nos invitan a desprendernos de la técnica para encontrar nuestro movimiento. Una tendencia dentro de la danza contemporánea es el “movimiento auténtico”, que no se trata únicamente de la técnica: está dirigida a cualquier público y, además de poseer fines artísticos, tiene fines de autoconocimiento y terapéuticos (Bustamante, 2017, p.7).

Sabemos que, aunque todos tenemos el mismo valor, tenemos diferencias que no nos hacen vernos únicos e indispensables desde una perspectiva narcisista, sino que podemos ofrecer varias maneras de ver la realidad al conectarnos con nuestro lado interno (Bustamante, 2017, p.5). Para Mora (2009), hay dos tipos de personas que se distinguen en la danza, como un adentro y un afuera. Adentro están aquellos que ejecutan danza como una parte fundamental de sus vidas, específicamente quienes tienen formación profesional en danza. Afuera están aquellos que no danzan, aquellos que “no conocen sus cuerpos”, aquellos que “no experimentan sus cuerpos”, aquellos que “no lo viven” y aquellos que “no los usan con el propósito de expresarse”. Por lo tanto, aquellos que no pueden entender dentro de ese campo de la danza, por no compartir la creencia en la danza y por no practicarla, no pueden experimentar el cuerpo de la manera que

la danza lo permite. Los de afuera, por ende, son extraños (con respecto al tema de la danza) que se perciben incompletos hasta cierto punto: sus cuerpos no han sido explorados y no conocen las posibilidades de expresión artística que anidan en el movimiento (Mora, 2009, p.2).

Asimismo, hay quienes quieren explorar la danza como medio de expresión y creo que el inicio para involucrarse en ese tema es intentarlo, explorar internamente con los propios movimientos, en el cual el movimiento será un fin en sí mismo, y el éxito se combina con sensaciones, generación espontánea de movimiento, adaptación al entorno inmediato y creatividad (Torrents & Castañer, 2009, p.2).

Sé que el objetivo de algunas prácticas en danza es conseguir una serie de habilidades físicas concretas, pero el objetivo de este capítulo es comentar prácticas que se alejan de ese propósito. Se presentarán prácticas que se acercan a la búsqueda y la conexión con uno mismo.

En la siguiente sección se observará cómo se inició esta idea de la expresión en la danza contemporánea a través de la ruptura con la danza tradicional o danza clásica, y cómo nacen nuevas reflexiones sobre la forma en que la danza puede ser una expresión libre.

1.2. De lo estético y refinado a la expresión libre del cuerpo

En las civilizaciones antiguas, la danza era un medio importante para participar en la expresión de la conciencia emocional tribal. Se sabe que la danza es el tipo de arte más antiguo, ha formado parte de la historia de la humanidad desde el principio de los tiempos. Inicialmente, fue una expresión espontánea de la vida colectiva (Calvo & León, 2011, p.2).

No obstante, en la actualidad esas expresiones tribales cambiaron. Centlivres (2005) afirma que en muchos de los ritos de la época de las sociedades primitivas han perdido su

importancia y, en la actualidad, son vistas de otra forma: la danza, el juego, la expresión de las emociones, la expresión corporal en diversas maneras (Segalen, 2005, p.4).

A su vez, de manera distinta a cómo era experimentada la danza en sociedades primitivas, nuestra sociedad moderna se enfoca en una vivencia racional de la experiencia del cuerpo (Gordon, 2010, p.2).

El planteamiento del dualismo entre cuerpo y mente se puede trazar desde la época de los griegos, específicamente desde los postulados de Platón. Este filósofo planteó una distinción entre lo físico y lo intelectual (interpreta el alma como “alma racional”, que es la “razón” mundo de las ideas, lo intelectual), cómodas entidades de naturaleza diferente que se ven obligadas a convivir provisionalmente. Para los griegos era mejor educar al hombre desde el nacimiento para que obtengan una disciplina intelectual y moral adecuada y, de esa forma, pudieran acercarse más a Dios (una entidad intelectual infinita), y alejarse de los instintos del cuerpo por los cuales nos guiamos desde nuestro nacimiento. En esa época, el alma-mente era lo único que iba a permanecer después de que el cuerpo muriera, por eso era indicado llegar a conocer a Dios con la mente pura (Pacheco, 2018, pp.14-15).

Para Aristóteles, discípulo de Platón, no podía existir esta separación ya que estas dos unidas (cuerpo/mente) forman al hombre, y sin una de estas dos ya no seríamos seres humanos.

Por ejemplo:

puede existir un ojo sin vista, esto es, un ojo ciego, pero no puede existir el sentido de la vista sin que exista el ojo, la vista sería —pasando ahora del ojo al cuerpo entero— “la totalidad del cuerpo que posee sensibilidad como tal”; el cuerpo sería “la totalidad de la potencia sensitiva”. Lo que supone es que el cuerpo por sí mismo no tiene vida, asimismo, el alma por sí misma no existe;

entonces se necesita que el cuerpo posea alma para que sea un ser viviente. Aquel cuerpo que adquiere alma (mente) está en disposición de ser viviente (Páramo 2010, pp.4-5).

La idea de “separación cuerpo y mente” ha prevalecido en la filosofía de muchos pensadores. En la Edad Moderna, uno de estos filósofos fue René Descartes, quien creía que la mente y el cuerpo eran entidades separadas. Para él, la razón es la única forma que puede llevarnos al conocimiento verdadero. Por lo tanto, se estima como un motor y guía que desprecia los sentidos como origen del conocimiento. El uso del pensamiento es aquel que nos concreta como seres humanos y nos distingue de los animales. Descartes tiene la idea de que las facultades naturales y las intervenciones propias de la razón alcanzarían para descubrir todo aquello que podemos conocer. Considera que para encontrar la verdad se debe dar cualquier conocimiento y manifiesta que lo único de lo que no se puede dudar es de la propia duda. Añade que la duda es un acto pensante, es así como aparece su célebre frase “pienso, luego existo”, que propone que no es probable pensar si no existimos. Por ende, Descartes estima que la conexión entre pensamiento y cuerpo en las personas se ejecuta a través de la glándula pineal (Descartes, 1999, pp.2-4).

A finales de la década de 1980, el filósofo, historiador y médico Pedro Laín Entralgo postuló que el cuerpo está presente en todas las acciones, por más espirituales que estas parezcan ser. Afirma que no se puede comprender una mente separada e independiente del cuerpo como se ha comprendido a lo largo de los siglos: el cuerpo también es “el que piensa, siente y quiere, y no un “yo” o una “mente” actuantes dentro de él” (Páramo, 2010, pp.1-7).

Las bases de Maurice Merleau-Ponty, filósofo fenomenólogo, eran la conciencia perceptiva, la primacía de la corporalidad y el mundo de vida. Para Merleau-Ponty las

sensaciones no llegan de formas separadas sino como un todo. La experiencia de nuestro propio cuerpo, su motricidad y su relación con el mundo es uno de los puntos más importantes. No hay duda de que el cuerpo forma parte del mundo por más que desarrollemos o no la filosofía. El cuerpo no es solo un objeto cualquiera del mundo, es un medio comunicativo entre el mundo y nosotros (Riobello, 2008, pp.1-9).

Gracias a que tenemos un cuerpo, podemos percibir objetos. El cuerpo es como un soldado silencioso que asiste a nuestras palabras y actos. Se sabe que nuestro cuerpo, por lo menos fisiológicamente, está compuesto por músculos, nervios, órganos y arterias, pero no filosóficamente. El cuerpo se presenta como un todo que envuelve nuestros miembros (Riobello, 2008, pp.1-9). El cuerpo provee significado a las cosas que están a nuestro alrededor apoyando a una intencionalidad encarnada. Para un mayor entendimiento, Riobello (2008) da un ejemplo: nosotros visualizamos un objeto al frente y para poder agarrarlo, o acercarnos o alejarnos de este objeto, nuestra percepción se incluye con el esfuerzo corporal. Esto quiere decir que el significado que nos rodea para llegar a realizar una acción este manchado por nuestra propia corporalidad, ya que con solo pensarlo o decirlo la acción no se realizará (p.10).

En relación con el lenguaje, Merleau-Ponty expone que este posee algo llamado “interior”, instruido por su propia gramática o lógica, pero aquel interior no está totalmente cerrado, ya que el lenguaje no expresa solamente pensamientos sino también la “toma de posesión del sujeto en el mundo de los significados” (Riobello, 2008, pp.9). Habitamos el mundo en una posición corporal, por lo tanto, el sujeto pensante debe unirse con el sujeto encarnado. Es verdad que se ha advertido que la palabra, junto con el gesto, cambiaba el cuerpo. Sin embargo, es preciso tener claro que es el cuerpo el que sostiene el pensamiento y la palabra. El cuerpo es el que se expresa hablando en relación con lo que desea, su espacialidad, motricidad e

intencionalidad, no existe posibilidad de un lenguaje sin un cuerpo físico que articule el sonido (Riobello, 2008, pp.9-11).

Por ello, el cuerpo no debe ser tomado como algo simbólico, lo cual le asigna un papel pasivo, sino que es preciso destacar su papel protagónico en tanto a los movimientos corporales y la sensorialidad (Gordon, 2010, p.4). De este modo, la danza permite a las personas expresarse de modo natural, por encima de lenguas y diferencias de índole racial o cultural. Las expresiones no verbales son anteriores al desarrollo del lenguaje y, por tanto, son formas inevitables. Al lenguaje del cuerpo se le hace difícil ocultar sus reacciones, emociones, o sensaciones. En cambio, la comunicación oral sí puede hacerlo con facilidad (Rodríguez & Dueso, 2015, p.2). Siguiendo con esta idea, Jackson, afirma que

Mientras las palabras y los conceptos distinguen y dividen, lo corporal une y forma el terreno para un entendimiento empático, incluso universal. Debe ser por eso que el cuerpo a menudo toma el lugar del habla y eclipsa al pensamiento en los rituales (Gordon, 2010, p. 108).

Como se ha dicho anteriormente, el movimiento ha sido una actividad elemental en las actividades de las personas, como explica Cueto: “el movimiento es un elemento básico de la vida. Existe en todos nosotros, pero para aprovechar su fuerza debemos tener conciencia de lo que significa, y aprender a reconocer sus principios y experimentar sus formas” (2008, p.10).

El movimiento se puede comprender desde criterios superficiales que aluden a su dimensión fisiológica y funcional. No obstante, puede tener comprensiones más profundas, como ocurre en la danza. Aun así, a lo largo de la historia, la danza a menudo se entiende como una disciplina, especialmente en referencia al entrenamiento, que permite la construcción de habilidades físicas en un modelo estético previamente definido. La tradición de este baile como

una forma artística de expresión puede posicionarse con mayor precisión a partir del desarrollo de la danza clásica y su proyección en propuestas que han aparecido a lo largo de la historia (Cueto, 2008, pp.10-11).

En el siglo XIV, cuando aparece la danza clásica, solo podían practicarla personas prestigiosas, ya que la consideraban bella y refinada. A mediados del siglo XVII, el ballet empezó a servir como entretenimiento y se crearon pasos específicos para la creación de coreografías (Calvo & León, 2011, p.8). Pero, fue Isadora Duncan, a finales del siglo XIX, quien rompió esta idea de lo estético y luchó por una danza libre y totalmente emotiva. Afirmaba que el baile debía ser una prolongación de los movimientos naturales del cuerpo, que ella consideraba hermosos y bastante más bellos que los que efectuaban los bailarines clásicos (Barrios, 2008, p.1).

La danza, como las otras artes, ha tenido grandes cambios estéticos durante toda su historia. En los últimos años la investigación y la búsqueda de las nuevas formas de expresión ha conducido a la danza por diferentes caminos. Influenciada por los cambios de la vida social y política y también de otras artes, la danza ha cambiado su forma de ser, su estética y su percepción.

Entonces, a inicios del siglo XX aparece este olvido de la danza tradicional formando nuevas ideologías sobre el cuerpo referentes a la libertad del movimiento. Igualmente, aparecieron posturas similares al ballet, pero con un criterio estético distinto. De esta manera, la danza contemporánea surge como una reacción a las características más rígidas del ballet clásico y como una necesidad de expresarse más libremente con el cuerpo (Rodríguez & Dueso, 2015, p. 2).

Gracias a esa ruptura empezaron a ver la danza con otros ojos. Los profesionales del movimiento comienzan a tener nuevas reflexiones sobre cómo se debe ver y realizar danza. Por este motivo, en la danza nace un nuevo criterio respecto a la salud mental. Según Rengifo y Carrero (2017), “la danza actúa como medio de expresión, de comunicación, como ejercicio espiritual, como factor protector para prevenir la disminución de las habilidades emocionales y proteger los estados emocionales positivos y una respuesta más adaptativa a enfermedades de la salud mental” (p.3).

Hay que mencionar que ese no era el único criterio para ver la danza. Otra manera era interpretarla como una expresión más abierta, en que la liberación y la expresión del mundo interior del artista prevalecerán sobre la técnica perfecta, y es así como nace una nueva forma para crear muestras escénicas (Galiana, 2009, p.5). Gracias a esta ruptura nace la danza contemporánea como una forma de expresarse sin limitaciones.

Por ello, a principio del siglo XX un grupo de bailarinas exigieron el protagonismo del cuerpo y la expresión libre. Y lo hicieron, en clara oposición a la división entre cuerpo y mente, y a la rigidez de las formas clásicas, permitiendo al individuo crear nuevas formas y utilizar su cuerpo sin limitaciones técnicas (Rodríguez & Dueso, 2015, p.3).

Una corriente que se centra en la ruptura de lo estético, la liberación del mundo interior del artista y su expresión antes que la técnica perfecta, fue el expresionismo, en el cual aparecen nuevas maneras de pensamiento. El expresionismo ya no solo demanda la belleza, también muestra el sufrimiento del ser humano, por lo tanto, hace una reflexión acerca de la naturaleza humana (Galiana, 2009, p.5).

Esta libertad y expresividad en el movimiento será el sustento para las futuras danza-movimiento terapéuticas. Su principal trabajo es el recuperar la conexión entre mente y cuerpo.

Marian Chace y Mary Whitehouse, pioneras de Danza Movimiento Terapia (DMT), fueron conscientes de la potencialidad que la danza parecía tener como herramienta terapéutica. La DMT se compone de la relación entre el terapeuta y el paciente. Ambas partes están involucradas en el proceso creativo de usar el cuerpo y sus expresiones no verbales para obtener una mayor integración auto emocional, cognitiva, física y social (Rodríguez & Dueso, 2015, p.5). De esta manera, en el siguiente punto se explicarán estos nuevos pensamientos en la danza contemporánea.

1.3. Libertad de expresión en la danza (danzas expresivas)

A lo largo de la historia de la danza contemporánea se encuentran varios ejemplos de corrientes y técnicas que no necesariamente buscan una forma o técnica, sino que sus objetivos se vinculan con movimientos expresivos y búsquedas “de uno mismo, mas no por la forma corporal”. No obstante, no hay que olvidar que esa libertad también puede considerarse o verse como una técnica en sí misma.

Por lo tanto, esta sección tratará de explicar tres técnicas y corrientes: danza expresionista, Butoh y danza movimiento terapia. Estas técnicas fueron seleccionadas porque considero que estas expresiones se dedican a la expresión interna de uno mismo, a la búsqueda consigo mismo y, a partir de esa indagación, se empieza a crear para alguna pieza escénica, sobre la cual no se entregan tanto a la concentración de la técnica o la forma adecuada en la que uno danza sino se centran en uno mismo.

1.3.1 Danza expresionista

Una de las corrientes que inició la idea de autoexpresión en la danza fue el expresionismo, porque introduce nuevas ideas y conceptos, que sientan las bases para el

establecimiento de una nueva estética. Después de la Segunda Guerra Mundial y sus secuelas, el artista consideró las debilidades individuales, la deshumanización y la desigualdad social. Por ese motivo, la danza y sus formas tradicionales de representación ya no sirven a las nuevas sensibilidades (Galiana, 2009, p.5).

De esta manera, bajo la gran agitación de la vanguardia europea a principios del siglo XX, nació la danza expresionista, también conocida como la danza abstracta. La danza tradicional asociada con el ballet clásico se ha cambiado a través de una nueva estética del movimiento corporal, el valor de los indicadores previamente establecidos, el ritmo y el salto ya no prevalecen. En la danza expresionista, se puede restaurar el movimiento libre, la interacción más dinámica con el espacio y la posibilidad de autoexpresión de manera corporal (Vásquez, 2006, p.6).

La coreógrafa y bailarina Pina Baush, pionera de la danza expresionista, se basó en la idea de que el movimiento también es pensamiento, emoción, acción y expresión, de modo que cada acción es danza. Baush trata de demostrar los defectos y virtudes de los seres humanos, por lo cual utiliza los miedos, deseos y complejidades de sus bailarines: en resumen, su vulnerabilidad. Esto lo llevó a integrar muchos gestos físicos y emocionales en su trabajo. La expresión de estos gestos desgarradores es el resultado de exteriorizar el interior de sus bailarines (Romero, 2009. p.2). Eso quiere decir que Baush produce sus piezas escénicas sobre la base de experiencias específicas y de expresar el mundo interno de sus bailarines mediante exploraciones corporales.

1.3.2. Butoh

El Butoh es una expresión dancística influenciada por el expresionismo. Los factores que más resonaron en la danza Butoh fueron que la danza debe involucrar el concepto de

transformación espiritual de los bailarines, el movimiento debe provenir del concepto de danza. Asimismo, se considera la fusión de la interioridad del intérprete y la búsqueda de la trascendencia de los bailarines (Aschieri, 2013).

El Butoh surge en la década de 1960 en Japón, y sus autores fueron Tatsumi Hijikata y Ohno Kazuo. A diferencia de otros estilos, en esta se rehúsa el uso de los bellísimos movimientos de la danza tradicional, debido a que, tras los sucesos acontecidos durante la Segunda Guerra Mundial en Japón, se rechazó las influencias de las técnicas europeas (Manusdea Antropología Escénica, 2013). Es necesario recalcar que la danza expresionista nació de la misma manera.

El Butoh es llamado “la danza de las sombras”, ya que Hijikata lo desarrolló de una forma en la que fuera capaz de transformar el cuerpo y la muerte íntima. Además, se le domina como un ritual, pues como dice Grotowski: “el acto de interpretar algo donde los hombres prefieren ocultar es un acto de sacrificio”. Esta técnica puede bailarse de manera diferente según el contexto, centrándose en mostrar un cuerpo vergonzoso, irreconocible, algo que no queremos ver (Cohen, 2013, pp.1-2).

Esta técnica es la danza del cuerpo vacío, una forma de conectar con uno mismo, que se centra en la búsqueda personal para encontrar el movimiento necesario que uno necesita, para lo cual es importante la libertad para la exploración de aspectos vinculados a la identidad (Aschieri, 2013, p.52). Según Gustavo Collini, a través de esas experiencias de movimiento se crean puentes entre lo consciente y el inconsciente, la vida y la muerte, la cordura y la locura, el odio y el amor. Por eso, es una exploración entre cuerpo y mente, donde se tiene la idea de ser danzado, haciendo referencia a que el bailarín debe dejarse llevar bailar por otras fuerzas que lo trascienden. “Ser danzado por la propia historia”, en este caso, se supone un estado meditativo,

en el que el yo, la voluntad, la razón y el pensamiento deben alcanzar un estado de unidad entre cuerpo y mente. Esta es una danza sin ego, donde el bailarín no debe de mostrar la idea habitual de un bailarín que danza, en la que solo maneja su cuerpo y se mueve por sí mismo. Es una caída del ego donde el Butoh puede servir como un método para la auto cultivación (Aschieri, 2013, pp.52-55).

La danza Butoh se inspira en las experiencias y, a partir de ahí, improvisa desde un marco de movimientos. No hay calidades o movimientos específicos que identifiquen al Butoh, es lo que se muestra a través de una conexión interna. En esta danza, independientemente de las técnicas implementadas, lo más importante es hacer lo que se adapte a las necesidades, en conjunto con algunas propuestas o conocimientos, para crear así nuestra propia danza (Manusdea Antropología Escénica, 2013).

Algunos bailarines de Butoh rechazan la idea del cuerpo como una representación, así que trabajan la supresión del ego donde a la vez recuperan la memoria personal y social. También, persiguen la no-objetivación donde cuerpo y mente son uno en movimiento. Los bailarines de Butoh en este país no buscan una terapia sino una sanación. Sin ese proceso de sanación personal no pueden encontrar sus raíces, de manera que si están enfermos de enojo y resentimiento su danza será un vómito, por ende, tienen que sanar su espíritu y, al mismo tiempo, su danza (Mendoza, 2017, pp.176-182).

Aparte de la danza Butoh, el arte pone en escena significaciones imaginarias en donde lo cotidiano quiere silenciar, para lo cual es fundamental tomar como punto de partida el mundo interno del artista, mundo social o natural para crear un nuevo mundo. Se utiliza la técnica de la improvisación para producir la ruptura de la cotidianeidad y crear nuevos universos, los cuales se encuentran por nexos profundos. Por ello, la espontaneidad es importante para generar la

creatividad. Al jugar así se nos da el poder de transformar la realidad, salirse del lugar cotidiano, y nos propone una relación con el mundo libre de prejuicios. El artista habla a través de sus obras y esta se expone, para abrirse a quien la mire (Guido, 2010).

1.3.3. Danza Movimiento Terapia

Otra corriente que inició este cambio es la Danza Movimiento Terapia (DMT). Surgió a través de bailarinas formadas en la línea expresionista, también influenciadas por el psicoanálisis, que reclaman el papel principal que debe desempeñar el cuerpo y su libertad de expresión, y lo hicieron en claro contraste con la dicotomía entre cuerpo y mente. (Fischman, 2013, p.1). La DMT es un modelo de intervención de psicoterapia que tiene en cuenta las expresiones no verbales y los movimientos creativos durante el tratamiento. En suma, utiliza el movimiento y las manifestaciones no verbales como una herramienta para expresar el yo del individuo. Por eso, los autores de esta corriente se dieron cuenta de que la danza parecía tener potencial terapéutico.

La Danza actúa como elemento vertebrador de la sociedad, permite a los individuos expresarse de un modo natural, por encima de lenguas y diferencias de índole racial o cultural. Las expresiones no verbales son anteriores al desarrollo del lenguaje y, por tanto, forman parte ineludible de cada uno. El cuerpo refleja de manera clara lo más íntimo de la persona, su modo de ser, sin un procesamiento previo que oculte sensaciones, pensamientos o emociones como puede hacerse con la comunicación verbal (Rodríguez & Dueso, 2015, p.2).

Por lo tanto, la danza también puede ser un medio para el beneficio de nuestra salud. El lenguaje expresivo de la danza contemporánea permite a las personas crear nuevas formas y usar sus cuerpos sin restricciones técnicas. Esta libertad de movimiento y expresividad se convertirá

en la base para futuros terapeutas de movimientos de baile, en los cuales la conexión entre cuerpo y mente restaurada será el núcleo de su trabajo (Rodríguez & Dueso, 2015, p.3).

Una de las pioneras de la DMT, Mary Whitehouse, inició la técnica de movimiento auténtico influenciada por los planteamientos de Carl Jung acerca del inconsciente y el simbolismo. Su enfoque es la búsqueda por aquel tipo de expresión corporal que no se origina a través de la voluntad y de la mente, sino que representaba la esencia misma del individuo. Sin embargo, moverse libremente no es tan sencillo como parece, se solicita un compromiso por parte de cada individuo que se observe y, de esta manera, se convierta en su propio juez. Así, una persona puede moverse para expresar o satisfacer una necesidad corporal. Su movimiento puede ser caótico y totalmente no verbal. Eso no quita que también el movimiento pueda estar acompañado de pensamientos e imágenes. Al mismo tiempo, ya que al liberar el cuerpo también se libera la expresión creativa, muchos artistas, bailarines, coreógrafos, actrices y actores utilizan el movimiento auténtico como una forma de inspirar su creatividad (Jimenes, 2014).

Por consiguiente, al investigar todas estas corrientes sobre la libertad de expresión corporal que nació al aparecer la danza contemporánea, y ya que las personas tienen diferentes modos de expresarse en relación con diversos temas y situaciones, se decidió realizar un trabajo grupal con bailarinas. Ya que en el presente nos encontramos en una situación delicada por la pandemia de Covid-19 y el distanciamiento social, aparecieron reflexiones en este proyecto en referencia a lo colectivo.

CAPÍTULO 2

2.1. Metodología sobre la experiencia del unipersonal *Yo*

Durante mi formación en la especialidad de Danza de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), en la asignatura Proyecto 1 realicé un unipersonal llamado *Yo*. Este desarrollo escénico se dividió en dos etapas:

Etapa 1: observación. Empecé analizando mi lenguaje habitual de movimiento para darme cuenta de mis calidades y, de esta forma, comprender qué suelo ejecutar al momento de realizar alguna exploración corporal, ya que el objetivo en ese proyecto escénico era ver si con la temática elegida, el arquetipo de la sombra, podía descubrir acciones de movimiento que no fueran habituales para mí.

Reconocí que la sensación de liquidez o de aire en el movimiento es lo que acostumbro a utilizar, lo que me otorga una conexión con mi lado interno y me produce tranquilidad. Por ende, para salir de esta zona de comodidad, empecé a analizarme de forma personal a partir de experiencias o emociones vulnerables e inquietantes, ya que la inspiración para este proyecto era ante todo ahondar en las emociones reprimidas y olvidadas y así encontrar diferentes calidades en mi movimiento.

Etapa 2: acciones de movimiento. Tras el análisis interno descrito en la primera etapa, se debía definir las sensaciones y calidades de movimiento que estén más vinculadas a la temática elegida, el arquetipo de la sombra.

Me decidí por tres emociones: miedo, enojo y desesperación. En el transcurso de las exploraciones corporales, aparecieron cuatro acciones específicas en mi movimiento que se fueron desarrollando. Dos de ellas fueron producidas a través de la emoción de enojo. Describiré las acciones.

Acción 1: la emoción fue desesperación, puesto que lo que se quería era salir de la intención de verse bien. Era una acción como dibujar en el espacio, con movimientos rápidos, solo brazos, y todo el tiempo en un nivel alto (de pie). Al término de esta acción se produce la sensación de caos.

Acción 2: fue producida a través de la emoción del enojo. La determiné como si estuviera enrollando o retorciendo los músculos con los huesos, había mucha tensión muscular, lo cual originó una sensación animalesca. Se trabajó más en el nivel medio.

Acción 3: fue producida también por la emoción de enojo, pero la idea era expulsar ese enojo acumulado. Esta acción fue una combinación entre esparcir y latigear. Se utilizaron principalmente los brazos, por eso había soltura en esas extremidades y al final el movimiento era sostenido.

Acción 4: la emoción escogida para producir esta acción fue el miedo. Esta acción la determiné como temblar: por ejemplo, cuando una persona tiene frío empieza a temblar todo su cuerpo. También había mucha tensión muscular, pero diferente a la acción 3.

Al finalizar las exploraciones corporales con estas acciones, decidí involucrar dos acciones más que iban a ser el inicio y el final del unipersonal, porque tenía la necesidad de mostrar mis calidades de movimiento antes del cambio con las acciones encontradas. Estas dos acciones son las siguientes:

Acción 5 (inicio): esta acción fue definida como flotar, y la emoción fue la paciencia. Eso originaba la sensación de tranquilidad y aire, eso produjo el movimiento lento y con una calidad suave. La idea era realizar mi propio movimiento, pero reduciendo el tiempo y la energía habitual, porque quería ejecutar movimientos sofisticados, ya que se tenía la intención de verse

bien, puesto que, esa intención era lo que limitaba las exploraciones corporales. Se realizó movimientos de solo brazos y manos en un nivel alto.

Acción 6 (final): se escogió la emoción de autocompasión (apego) y eso produjo la acción de deslizar. El cuerpo era pesado, pero me podía deslizar en el suelo, siempre en nivel bajo, con una ondulación moderada.

Sobre el término “acciones”, Ruano, Udias y Asensio (2012) hablan sobre el pionero Rudolf Von Laban y su estudio de sistematización del análisis del movimiento en la danza. Dentro de esa investigación, Laban llega a clasificar ocho acciones básicas para desarrollar el sistema de su trabajo: teclear, presionar, golpear, deslizar, retorcer, sacudir, flotar y latigear (Ruano, Udias & Asensio, 2012, pp.94-95).

Utilicé algunos términos de Laban al querer nombrar mis acciones para que haya un mejor entendimiento. Sin embargo, antes de nombrarlas empecé a explorar esas acciones para observar si, a través de ellas, se producían las emociones escogidas para este unipersonal. Al finalizar las exploraciones corporales pude determinar que cinco de esas acciones producían las emociones elegidas y me di cuenta de que las realizaba de igual manera a las acciones ya encontradas, por eso decidí nombrarlas igual. Estas fueron retorcer, sacudir, latigear, flotar y deslizar.

Mientras seguía explorando ya con las definiciones más detalladas noté algunas diferencias al iniciar cada acción. Algunas veces comenzaba las exploraciones corporales con alguna de las emociones escogidas para realizar la acción de movimiento o se escogía una de las acciones para originar las emociones elegidas. Sin embargo, me decidí a no empezar a través de la emoción sino con la acción de movimiento, ya que en el desarrollo de cada acción se producía la emoción buscada y, de esa forma, no habría una confusión de mi parte.

Al principio busqué calidades de movimiento que no utilizaba usualmente por el tipo de temática, que son emociones reprimidas, ignoradas e incómodas. Lo que deseaba era salir de la zona de confort para observar los límites de mi cuerpo. Si en las exploraciones corporales había un sentimiento de comodidad pensaba que era errónea, y no pretendía transmitir ese tipo de sensación.

La sensación de vulnerabilidad que se originaba a través de estas acciones en el unipersonal *Yo* no era de mi agrado, pero se hizo parte de mi movimiento. La curiosidad sobre lo que el cuerpo puede ejecutar a través de emociones vulnerables fue una de las partes que me impulsó a realizar esta investigación, porque la vulnerabilidad es parte de nosotros y, por ende, de nuestro movimiento.

2.1.1 Resultados del unipersonal *Yo*

Al analizar el solo escénico *Yo*, se puede decir que los movimientos predominantes fueron un tipo de flujo restringido, según Csikszentmihalyi (1996), quien describe la experiencia de flujo como una búsqueda hacia la sensación de felicidad para el desarrollo de capacidades. No obstante, lo que se originó por medio de la concentración plena difiere de lo que describe Csikszentmihalyie. Interpreto estas acciones de movimiento como un proceso del *fluir* según Fischman (2013), quien explica que un movimiento no necesariamente tiene como objetivo algo positivo, y que un movimiento con un objetivo negativo puede ser un proceso de *fluir*, ya que viene del interior. Este unipersonal fue para mí un encuentro con mi movimiento interno, con mi ser, en el que todo aquello que se presentaba dentro del lado interno era aceptado. Además, este proyecto fue realizado debido a mi deseo de buscar formas alternas de comunicación que no partieran del diálogo. Esta decisión, entonces, trajo nuevas calidades de movimiento para mí, que se unieron con las que usualmente trabajo y empezaron a formar parte de mi identidad como

bailarina y mi repertorio de movimiento. Al mismo tiempo, surgieron sensaciones nuevas que me ayudaron a investigar más a fondo estas acciones que surgieron tras la exploración del arquetipo de la sombra.

2.2. Laboratorio de movimiento con bailarinas de danza contemporánea

Se buscó finalizar esta investigación desde un hecho escénico para observar el desarrollo en otros cuerpos de la temática que había seleccionado para mi unipersonal. Para este proyecto se escogieron a tres bailarinas de danza contemporánea, puesto que ya tenían un estudio sobre su lenguaje de movimiento. Así, se iniciaron las exploraciones corporales de las participantes, y este estudio se estructuró en dos etapas.

En la etapa 1, se buscó averiguar las calidades de movimiento de las participantes: con qué sensaciones y movimientos se sentían cómodas, y la descripción de su lenguaje de movimiento. Por ello, antes de iniciar el proceso, se entrevistó a las participantes, para que explicaran detalladamente las calidades de movimiento que usualmente utilizan para ejercer una exploración corporal. Cada una manifestó de qué manera se sentían cómodas al momento de realizar una exploración corporal: unas manifestaron sus sensaciones y otras comentaron que sus movimientos eran parte de sus personalidades.

La participante 1 comentó las calidades de movimiento que más le interesaban debido a la sensación que le solían ocasionar.

Personalmente, me gustan las figuras curvas u ondulantes. Me gusta bastante la fluidez, encontrar un camino que recorrer, como el agua. Cuando bailo tengo la sensación de que estoy en el agua o soy agua... Podría bailar de otra forma si quisiera, pero me gusta esta calidad porque da la sensación de sinfín en el

movimiento, entonces, cuando estoy bailando ondulada, fluida, es como si estuviera construyendo algo. Esa es la calidad que más utilizo (Participante 1).

La participante 2 explicó su lenguaje de movimiento de manera más detallada. Comentó que su movimiento es más lento debido a que si realiza sus movimientos de forma rápida puede perder el control. Tal como se mencionó en el segundo capítulo de este documento, la participante mencionó lo difícil que es para ella guiarse por sensaciones internas, y que sobre pensar las cosas suele desviarla de sus exploraciones corporales. Por ende, al realizar movimientos rápidos manifestó sentir que salía de su zona de confort.

Utilizo mucho este recurso de envolverme, me gusta. Es ligero, suave. Como no tengo mucha fuerza, también me gustan las líneas. No digo que el movimiento sea directo, pero me gusta pasar por este momento de envolver para luego hacer líneas. Siento que mis piernas son lo que más se mueve cuando danzo... Creo que el *tempo* de mi cuerpo, si tengo que elegir uno, es lento, porque en lo rápido me pierdo. Y creo que mis movimientos, más que ir hacia fuera, van hacia dentro. Mi movimiento sí tiene un fin, hay un punto, un quiebre o una pausa, pero eso no quiere decir que no sea fluido (Participante 2).

Para la participante 3, su vida diaria influye en su movimiento. Ella explicó cómo su personalidad es importante para su lenguaje de movimiento y, cómo a través de esa influencia, suele comenzar a explorar corporalmente. En su opinión, las calidades de movimiento de cada uno son realmente nuestra forma de ser:

Mi forma de moverme no tiene relación con como quisiera moverme: es como mi cuerpo es realmente. Siento que la forma de moverse de una persona tiene que ver con cómo somos en nuestra vida. Eso me pasa porque mi movimiento no tiene

claridad... tiene que ver con la necesidad de siempre ver el pasado, recordar cosas... para ello, veo fotos y leo cosas de hace tiempo. Entonces, cuando me muevo pasa mucho eso, voy de delante hacia atrás, vuelvo sobre mi sitio, circulo. No digo que me gusta hacer círculos, siento que estoy yendo en el mismo... como si no hubiera una línea temporal. Entonces, siempre mi movimiento refleja la forma en la que soy y, obviamente, yo quiero ser de otra forma, pero al intentarlo siempre me cuesta. Suelo ser muy volátil, como que nada está completamente firme; eso tiene que ver con mis decisiones... Normalmente no soy muy fuerte, ni muy contundente, ni muy agresiva. No porque no lo sea en la vida real, sino que elijo los momentos indicados para serlo y cuando lo muestro no se lo muestro a todo el mundo. Cuando me lo propongo puedo ser más explosiva. Nuestra calidad de movimiento tiene que ver mucho con cuánto nos permitimos ser nosotros (Participante 3).

En la segunda etapa, las participantes, al ejecutar sus exploraciones corporales sobre la base del arquetipo de la sombra, encontraron sensaciones nuevas y cambios en el manejo del espacio. Esos elementos nuevos o redescubrimientos pudieron ser fruto del contexto en el que se desarrolló este proyecto, durante el distanciamiento social debido a la pandemia causada por el COVID-19. Cada participante comentó su experiencia y su desarrollo para esta búsqueda interna.

Se les preguntó si encontraron sensaciones nuevas o algún cambio en sus calidades de movimiento. La participante 1 manifestó que suele trabajar en relación con lo interno (emociones) en sus exploraciones corporales, evitando conectarse por medio de pensamientos o reflexiones. Sin embargo, en sus exploraciones descubrió un vínculo entre estos dos elementos: “el equilibrio... de sensación y reflexión. Eso es algo nuevo” (Participante 1).

Debido a esa sensación nueva, su movimiento cambió ligeramente. Al principio la participante 1 no se percató de ello, pero al momento de observar su video notó el cambio. Gracias a la grabación esta participante pudo percibir los pequeños cambios de su movimiento:

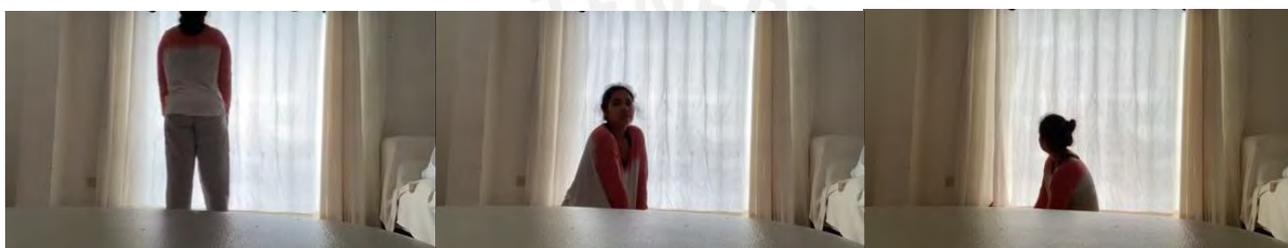
No cambió, sentí que me moví en la forma que usualmente me muevo, pero cuando me estaba viendo en el video me percaté de que no fue como siempre exploro. Me gusta iniciar con curvas, ondas, con esa sensación de fluidez, pero ahora he sentido que estuve en una forma como muy pequeña. No necesité de todo eso para llegar a lo que quería llegar. Fue la manera en que usualmente me muevo, pero más limitada, más minimizada (Participante 1).

La etapa 2 consistió en analizar y observar los cambios que se originaron gracias a la temática del arquetipo de la sombra. Se indicó que cada participante ejecutase sus exploraciones corporales individualmente por dos semanas. Estas exploraciones fueron individuales para que se conecten consigo mismas dentro de un espacio cómodo para ellas (ver las indicaciones detalladas en el anexo 2). Luego de pasar por ese proceso identificando las calidades de movimiento que se originaban a través de las emociones elegidas por ellas, se comunicó que, al sentirse preparadas, grabaran su última exploración corporal para después enviarme el video y, de esa forma, analizar su proceso final.

Es así como se empezó observando el video de la participante 1. Ella decidió explorar en un espacio grande. Comenzó con pequeños movimientos en la parte superior del cuerpo, como si su cuerpo estuviera despertando. Daba la sensación de cansancio o agotamiento, con una kinesfera pequeña y una mirada interna, como si estuviera ida en sus pensamientos. Su cuerpo se percibía pesado. Utilizó, desde el nivel alto hasta el nivel bajo, una ligera calidad de movimiento de ondulación. En la exploración corporal sostuvo una energía lenta, pero luego se observó casi

al finalizar una leve aceleración en el movimiento, cuando exploró en el nivel bajo. Al comienzo del video inició su exploración dando la espalda a la cámara, pero al final hizo una pausa larga y miró a la cámara.

Se puede decir que las calidades de movimiento de la participante 1 cambiaron por la temática, y esto, al observar su video, tuvo relación con lo que mencionó en su entrevista: se dio cuenta de los cambios cuando miró y analizó su video. Probablemente, si no lo hubiera observado seguiría pensando que en su movimiento no hubo ningún cambio.



La participante 2 comentó que no estaba acostumbrada a trabajar con emociones, y ya que entendió que el proyecto se basa en emociones personales, el proceso se le hizo difícil. Aun así, comentó que la temática ofrecida le permitió explorar su movimiento en base a emociones que tenía almacenadas:

Ya me había sentido de esta manera antes, pero nunca a través del movimiento, sino en situaciones que me han pasado... pero nunca había creado algo así desde el cuerpo... Me pareció fascinante que desde moverme saliera ese sentimiento, como si mi cuerpo lo estuviera pidiendo (Participante 2).

Acerca de sus calidades de movimiento, la participante 2 comentó que no hubo ningún cambio, lo único que percibió fue que esas sensaciones fueron llevadas al movimiento:

Si me dieran más tiempo para probar, quién sabe si hubieran salido cosas que quizás no he hecho o no he probado en ese sentido. Por eso, en mi exploración me

moví como generalmente lo hago, solo que la sensación fue totalmente distinta (Participante 2).



Sin embargo, en su video se notó una diferencia en la energía que ella dijo que suele utilizar. Si bien mencionó que sus movimientos son generalmente lentos, al realizar sus exploraciones corporales su movimiento se volvió más rápido. Ella indicó en su entrevista que necesitaba un soporte y se notó que utilizó el piso como uno. Al principio se percibió como si hubieras bailado con el suelo, pero tuvo pequeñas pausas para darle un tiempo a la respiración, como si hubiera tenido que aclarar sus sensaciones. Utilizó las piernas para entrar al suelo luego de las pausas. Dando la sensación de soltar o botar algo, su cuerpo se percibió suelto, como si estuviera relajado, pero no pesado. Utilizó las piernas y la cabeza, no se percibió el uso de líneas rectas, usó pausas largas y una respiración profunda e intensa. También, decidió explorar en un espacio grande.

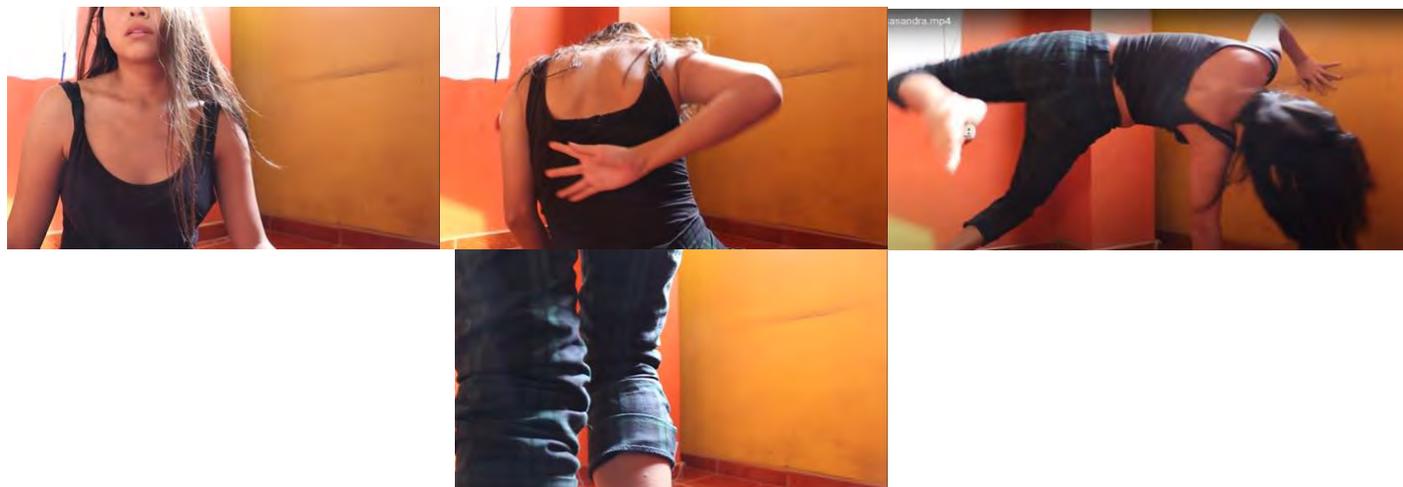
Por último, la participante 3 explicó que la sensación de vulnerabilidad le agradó, a diferencia de la participante 2, quien mencionó que no le gustó esa sensación. Para la participante 3, esta vulnerabilidad se transformó en una sensación de paz, una aceptación a las emociones que se hallaron debido a esta vulnerabilidad:

Descubrí en ese momento que me gustaba sentirme vulnerable, que, aunque tuviera miedo o dolor porque hay cosas que me afectan emocionalmente, podía sentirme así y me decía a mí misma que estaba bien. Yo sentía que transmitía esa

paz. No sé si se habrá notado, no sé si transmito paz, pero percibí que mi movimiento me acompañaba haciéndome sentir que también puedo pensar en esos miedos (recuerdos) y sentirme tranquila, porque son cosas que ya han pasado. Descubrí que me sentía tranquila con las cosas que tenía dentro de mí (Participante 3).

La participante 3 menciona que, debido a esta sensación de vulnerabilidad mezclada con un sentimiento de paz, su kinesfera se amplió. En cada detalle que originó su movimiento fue consciente y partícipe de la exploración. Dijo que las calidades de movimiento fueron las mismas con las que ha estado acostumbrada a trabajar, ya así se suele sentir cómoda. Sus sensaciones cambiaban según el transcurso de su exploración, cuando trabajaba con una pared o al caer:

Normalmente no juego mucho con el espacio que me rodea. Me concentro tanto en una idea que hasta cierro los ojos, me concentro en mi kinesfera grande y pequeña, pero siento que al tener este tema y este contexto me enfoqué más en jugar con el espacio, con las cosas que normalmente pienso que las personas no van a ver. Cuando empiezo a bailar siento que nadie va a ver mi espalda así que no pongo una intención en ella, son esas pequeñas cosas que normalmente no pruebo. Mi movimiento también cambia en la forma en como mi cabello cae, cuándo muevo la cabeza, en empujarme del piso, en sentir que no es tan cómodo caer en la pared y salir de esta. Siento que mi calidad no cambió tanto, normalmente soy entre ligera y suave, creo que me mantuve entre esa calidad, quería probar algo más, pero me sentí más tranquila con eso (Participante 3).



La participante 3 seleccionó un espacio pequeño, la esquina de un cuarto. Empezó la acción cerca de la cámara con movimientos ligeros y con los ojos cerrados. Estuvo sentada y utilizó mucho los brazos, como si estuviera jugando con los espacios pequeños de su cuerpo, explorando entre los espacios de su cuerpo. Luego, al primer choque con la pared fue al nivel alto, jugó entre ese pequeño espacio y la pared. Daba una sensación de rebote en su movimiento. Al compararla con las demás participantes, se ve un cuerpo diferente, se reduce la mirada de la cámara, estuvo más cerca de ella, y se pudieron notar partes de su cuerpo, como si hubiera querido hacernos percatar de esos ligeros detalles. Daba la sensación de juego con el espacio, de involucrar el espacio con el cuerpo. Tuvo una acción envolvente en su movimiento, su kinesfera fue pequeña y, sin embargo, tuvo la intención de abarcar ese pequeño espacio.

2.3. Resultados del laboratorio

2.3.1. Lo individual: la necesidad con uno mismo en la danza. Conexión de uno con la danza y el movimiento.

Me gusta cómo me hace sentir. Me conecta de una manera muy íntima conmigo misma. Es posible tener una conexión súper íntima con tu mamá, tu hermana o

con tu mejor amiga, pero cuando bailo, siento que estoy hablándome o entendiéndome... ¡Es algo increíble!... Esa unidad que tengo conmigo al momento de bailar hace que me sienta poderosa (Participante 1).

En esta parte del capítulo 2 se hablará sobre el análisis del proceso interno de las participantes en el desarrollo de las exploraciones corporales y de qué manera se conectaron consigo mismas a través de la danza. Esta información será acompañada con revisiones teóricas de algunos autores relacionado a esos temas.

Como se explicó anteriormente, se ejecutó un proyecto con tres bailarinas de danza contemporánea en el que se buscaba analizar el vínculo que genera la danza con uno mismo. Esto, con ayuda del recurso creativo del arquetipo de la sombra, así como el desarrollo de aspectos como el autoconocimiento, la autopercepción, el autodescubrimiento, la concentración y el placer que genera vincularse con el cuerpo propio.

Durante la realización del presente estudio las participantes confirmaron que la danza les ayuda a tener esa conexión única consigo mismas, de manera distinta a otras prácticas que utilizan el movimiento. Para las participantes, las sensaciones que se generan al momento de bailar son valiosas, y a través de estas podemos conocernos mejor y crecer como personas. Por ejemplo, “Creo que bailo para sentir esa conexión conmigo misma, me gusta sentirla. Y, en base a esa conexión, crezco ya no dancísticamente sino mentalmente” (Participante 1). Asimismo,

Esos pequeños momentos son en los que me voy conociendo... porque estoy conmigo de verdad... Siento que, en el movimiento, en el tratar de no sé si descifrar o comprender, pero sí vivir y experimentar, es parte fundamental de todo ser humano, te ayuda a entender cosas sobre ti misma, y siento que la danza me ha dado eso. Estoy totalmente agradecida... es como abrir una capa más de tu propio

ser. Me sorprenden las posibilidades que tiene cada cuerpo... estas conexiones con uno mismo, conectarme conmigo... Lo que más me motiva del cuerpo en movimiento son las sensaciones que evocan al momento o a veces incluso después de... (Participante 2).

El vínculo del que hablan las participantes puede comprenderse desde diversas teorías. En especial, la teoría del *flow* (fluir) de Mihály Csikszentmihalyi (1996). Esta expone varios ejemplos de personas, y consiste en la concentración intensa de algún trabajo tan fuerte que no se percatan del tiempo o lo que sucede a su alrededor. Así, se puede utilizar para alcanzar alguna meta de la persona que lo utiliza. A este estado que se suele llamar “experiencia de flujo”, en donde nosotros controlamos nuestra energía. Se considera el flujo importante ya que crea una confianza con uno mismo, por ese motivo nos permite desarrollar nuestras habilidades.

En resumen, esta experiencia de flujo es la concentración profunda de uno mismo, en la cual las emociones, pensamientos, intenciones y todos los sentidos se dirigen a un solo lugar. Esto produce una integración, no solo de forma interna, sino en relación con otras personas. Una mirada diferente al mundo. Esta sensación es escogida para llegar a un estado de felicidad de la persona que lo experimenta. Sin embargo, quienes han vivido este estado de flujo saben que el disfrute profundo que se genera necesita un grado de concentración disciplinada.

En ese sentido, las participantes nos mencionan con sus propias palabras la experiencia de flujo que nos describe Mihály Csikszentmihalyi (1996). Si bien esto no se menciona directamente, se deduce de sus explicaciones. Cada una de las participantes comenta que a través de la danza contemporánea llegan a comprender esta concentración profunda, porque la han vivido, y gracias a esto han llegado a obtener otra perspectiva de ver el mundo y, al mismo tiempo, desarrollarse como bailarinas de forma positiva. Por ejemplo, “me gusta sentir esa

conexión conmigo misma pero también me gusta tratar de superarme” (Participante 1). A su vez, afirma la participante 3:

Comencé a bailar porque me dio una perspectiva diferente de ver el mundo y cómo reconocirme en ese mundo, tanto en mi movimiento, mi forma de sentir, mi forma de percibir los sentimientos de los demás e interpretar lo que me quieren decir... es una capacidad que descubrí.

Y, agrega la participante 2:

Lo que más me motiva del cuerpo en movimiento son las sensaciones que evocan al momento o a veces incluso después de... es que siempre es información nueva, o se renueva, o la traigo de otro momento. Así hay cosas que empiezan a tener mucho más sentido... Es como desbloquear cosas, y esa sensación de desbloquear y de conectar siempre es valiosa. La danza es importante para que nos abra nuevas posibilidades de comprendernos en cualquier situación... La danza me ha enseñado a escuchar y a que otros puedan sentirse escuchados... algo principal de nuestro día a día, y que no solo nos demos cuenta recién en nuestro encierro.

Una de las participantes menciona esta experiencia de concentración con uno mismo como una sensación de adrenalina:

Bailar me genera adrenalina... esa movilidad que tengo mientras estoy en esa conciencia interna me llena de una adrenalina. ¡Es una adrenalina increíble!... pues así me pone la adrenalina, un estado conmigo misma, me emociono, siento poder (Participante 1).

En este acápite, principalmente, se tomará ideas de Fischman (2013), teórica y directora del programa de entrenamiento en Danza Movimiento Terapia de Buenos Aires, Argentina,

primera formación sistemática en DMT de habla hispana en el mundo en 1996, para interpretar y analizar los resultados.

Para la DMT, en opinión de Fischman (2013), esta conexión en aquellos momentos en que nos movemos se denomina *fluir*, y es parecida a la idea de *experiencia de flujo* de Csikszentmihalyi, pero no es igual. La postura de Fischman (2013) difiere de la anterior. Csikszentmihalyi busca este *fluir* para conseguir la felicidad de la persona sin dificultad de obstáculos, un camino libre para el aumento de capacidades, en que involucra la idea de concentración plena, la sensación de estar inmerso en lo que estás haciendo, y a partir de ahí brota una conexión con uno mismo. Entonces, se siente el inicio de una potencia, en donde se origina la sensación de estar en control sin ningún esfuerzo. Sin embargo, el objetivo principal de la DMT no es la búsqueda de este estado de felicidad, ni este camino sin obstáculos.

Para Fischman (2013) la diferencia es que en la DMT se pueden mostrar distintas calidades de movimiento. Bajo esta idea de *fluir*, por ejemplo, un movimiento en resistencia se considera como un proceso de *fluir*, ya que viene del interior, y no necesariamente tiene que ser algo positivo. Desde el marco de la DMT, *fluir* es encontrarse en concentración plena con nosotros mismos, encontrarnos con nuestro propio ser, y, en este sentido, los movimientos que surgen en este proceso de *fluir* podrían considerarse un reflejo de emociones y pensamientos del bailarín y el encuentro consigo mismo.

Mi forma de moverme no tiene relación con cómo quisiera moverme, sino en cómo es realmente mi cuerpo. Siento que la forma de movernos de cada uno tiene que ver con cómo somos en nuestra vida. Siempre mi movimiento refleja la forma como soy. Nuestra calidad de movimiento tiene que ver mucho con cuánto nos permitimos ser nosotros (Participante 3).

Fischman explica que los movimientos que se originan a través del lado interno de cada persona, deben ser utilizados con responsabilidad. De esa forma, podemos considerar modificaciones útiles en nuestro movimiento o percatarnos de nuestro repertorio de movimiento y ampliarlo, tanto en variedad como en matices. Al mismo tiempo, debemos reconocer nuestras debilidades y fortalezas, pues nosotros decidiremos las acciones para satisfacer nuestras necesidades humanas: eso es lo que busca especialmente la DMT. No obstante, no hay que olvidar que las situaciones que cada persona atraviesa pueden llegar a decidir nuestros futuros movimientos (2013).

Las participantes descubrieron sensaciones o formas de movimientos distintas, sensaciones no nuevas, pero al momento de llevarlas al movimiento encontraron algo nuevo, o no necesariamente, pero sí cambió su manera de conectarse consigo mismas, “porque no es un sentimiento nuevo, sino una forma de aproximarte al movimiento nuevo” (Participante 3). De igual manera:

Ya me había sentido de esta manera antes pero nunca a través del movimiento sino, en situaciones que me han pasado... pero nunca lo he originado desde el cuerpo... Me pareció fascinante que desde moverme saliera ese sentimiento, como si mi cuerpo lo estuviera pidiendo (Participante 2).

Asimismo, la participante 3 considera que “no es que haya encontrado algo, sino que he podido probar diferentes formas de moverme, de entrar en el espacio”. Y la participante 2 añade que “en mi exploración me moví como generalmente lo hago, solo que la sensación era totalmente distinta”.

Las participantes de mi laboratorio virtual también decidieron qué tipos de movimiento ejecutar para encontrar satisfacción a sus necesidades, al querer transmitir el tema que les asigné en medio de este contexto en la que se encontraban:

Descubrí en ese momento que me gustaba sentirme vulnerable que, aunque tuviera miedo o dolor porque hay cosas que a uno le afectan emocionalmente, de alguna manera, podía sentirme así... Entonces, descubrí que me sentía tranquila con las cosas que tenía dentro de mí... Normalmente yo no juego mucho con el espacio... al tener este tema y este contexto me enfoqué más en jugar con el espacio... quería probar algo más, pero me sentí más tranquila con eso (Participante 3).

No sé si por el contexto de cuarentena, el aislamiento social y estar encerrados todos estemos de alguna manera... más con las emociones a flor de piel... tenía una idea, pero luego en mí salió algo distinto... quizás en ese momento tenía que lidiar con eso.” (Participante 2).

Del mismo modo, “me gusta iniciar con curvas, ondas, con esa sensación de fluidez, pero ahora he sentido que ha estado en una forma como muy pequeña, no necesité todo eso para llegar a lo que quería” (Participante 1).

Otro punto que considero importante, como han mencionado las participantes, es este problema en donde el pensamiento se interpone al ejecutar la exploración corporal.

Me pareció una invitación a una exploración súper libre... pero a la vez estuve un poco confundida, porque al ser libre y al ser un tema muy personal, me generaba preguntas. Generalmente las preguntas trataban acerca de si la exploración estaba bien o mal, pero traté de no concentrarme en eso (Participante 3).

Entrar a esos estados a veces me abruma... Lo que pasa es que estoy mucho en el pensamiento, mi cabeza por lo general va antes de mi cuerpo y eso hace que no pueda entrar. Me gusta conectarme conmigo, con mis emociones, sin embargo, me cuesta... mi mente no se calla y siempre pienso en lo que las demás personas piensan de mi o cómo lo voy a ver. Esas cosas hacen que no me permita por lo general conectarme. Cuando me muevo lo hago pensando desde conceptos, por ejemplo, desde los músculos, desde los huesos, cosas así, pero muy rara vez desde las emociones (Participante 2).

Sobre esto, Fischman (2013) explica que para adquirir la conciencia plena se requiere suspender el pensamiento discursivo y centrarnos en nuestra respiración, con el objetivo de tranquilizar la mente y dirigir la atención hacia la percepción del propio cuerpo, para interpretar qué se está sintiendo. Considero que la mayoría de bailarines tiene este problema: pensar demasiado en cómo empezar o realizar una exploración corporal. Por ejemplo, la participante 3 menciona que, por más que las indicaciones que le proporcioné para la ejecución de su exploración eran de forma libre, eso le ocasionó más preguntas, por la cual empezó a tener dudas y a sentir obstáculos para realizar su exploración corporal.

Por lo ya mencionado en esta investigación, una idea separó el cuerpo de la mente por muchos años. Esta oposición generaba que solo una dirección tuviera sentido. Se consideraba que el intelecto era superior, mientras se veía a la emoción como un obstáculo para el conocimiento (Fischman, 2013). Fischman explica la idea de Johnson, quien plantea que absolutamente todo, como la estructura de nuestros huesos, nuestra carne, nuestra sangre, nuestros órganos internos, y las manifestaciones de nuestras emociones son aquellos que dan significados a nuestros pensamientos. Consideramos que no hay separación entre el cuerpo y la

mente. La racionalidad es un proceso corporal, de lo corporal brotan los significados, la imaginación está unida a nuestros procesos corporales en la que se transforma como una experiencia creativa. Johnson expone que no podemos encontrar una libertad absoluta, pues tanto la emoción como la razón están entrelazadas (Fischman, 2013). En este caso, una de las participantes manifestó que siempre ejecutaba sus exploraciones corporales a través de emociones y sensaciones. Lo que trataba de realizar era que el cuerpo guiara y la mente se callara, pero en este laboratorio pudo conseguir esta vinculación de estas dos partes (mente y cuerpo): “generalmente hacía que lo interno esté en el movimiento, pero después de esta exploración me di cuenta de eso ha cambiado” (Participante 1).

La participante 1 añade que:

Cuando exploraba buscaba siempre esa sensación cuando mi mente se deja llevar por las sensaciones primordiales de mi cuerpo, como si el cuerpo estuviera liderando, y sentía que desde ahí salía la verdadera honestidad. La sensación de movimiento es la que lidera los pensamientos, pero en este caso no me pasaba eso, sino que mi mente estaba bastante en conjunto... No me sentía mal, si esa sensación hubiese pasado hace años me hubiera frustrado diciéndome “deja de pensar”, pero me sentía súper en armonía... Me sentí poderosa, como si hubiese descubierto algo. También me sentí bien analítica... de una manera muy reflexiva sobre las cosas... una parte de mi cerebro estaba muy activa (Participante 1).

Por lo tanto, para la participante, esta exploración de movimientos cambió su perspectiva de qué es el movimiento honesto:

Es un balance entre tus reflexiones sobre lo que está pasando en tu mente y cómo eso está afectando a tu movimiento. A la vez, cómo tu movimiento puede llegar

afectar a tus pensamientos. Tu mente puede estar sintiendo algo y tu cuerpo dice: “al pensar en esto he activado cierto tipo de movilidad”, y se da un balance entre sensaciones y reflexiones... Creo que ahí es donde sale justamente ese movimiento honesto: cuando entras en ese estado de equilibrio y sensación (Participante 1).

Puede que esta unión que encontró al momento de explorar fue por el tema asignado que le proporcioné (arquetipo de la sombra), porque este tema tiene un concepto personal y, por ende, una empieza pensar en sí misma. Es entonces cuando se da la oportunidad de que nazcan estos pensamientos de identidad y cómo estos pueden ser exteriorizados a través del cuerpo/movimiento.

En todos los seres humanos podemos encontrar dos tipos de movimientos, el espontáneo y el reactivo. El primero surge a partir del interior del individuo que intenta descubrir y buscar, y el segundo es una reacción a un estímulo de algo externo, que la única forma es responder u obedecer. El movimiento espontáneo es la forma verdadera, mientras que el movimiento reactivo el falso; no obstante, el falso cuida al verdadero (Fischman, 2013). En palabras de la participante 3:

Expresarte es una capacidad natural... la expresión tiene que ver mucho con la práctica porque, aunque sea natural, no quiere decir que te expreses siempre honestamente... me ha costado años poder expresarme honestamente y más en relación con mi movimiento.

A su vez, la participante 2 agrega que “en parte por miedo o nervios, no quiero mostrarme totalmente honesta y por eso que no voy por ese camino”.

A cada participante se le preguntó qué es el movimiento honesto para ellas. La participante número 3 manifestó que el movimiento honesto se debe practicar para que haya un mejor entendimiento al momento de querer expresar algo.

El movimiento honesto me ha hecho pensar muchas veces sobre los patrones de movimiento que suelo seguir y de dónde los he sacado. Creo que el movimiento honesto es algo que se practica, no es algo que te den o te asignen, es un estado que nos hace sentir con más valor para expresar lo que sentimos o lo que expresamos en ese momento. (Participante 3).

Por otro lado, para la participante 2 el movimiento honesto no viene de la práctica sino de lo innato de cada uno:

Tiene mucho que ver con lo innato de cada persona, estas cosas que surgen sin darle muchas vueltas... cuando estamos explorando, moviéndonos, entramos en un estado de concentración, pero se siente cuando estás totalmente metida en lo que haces y hay momentos en los que sientes que tu cuerpo habla antes que tu mente. Son como esos chispazos de los movimientos innatos o de emociones, pensamientos o cosas innatas de nosotros. Para mí esos son momentos en los que estamos siendo totalmente honestos.

En la entrevista previa a las exploraciones corporales las participantes nos dieron su opinión sobre la expresión, ya que es un recurso que utilizamos en la danza:

Es una expresión, como su nombre dice, expresar. De por sí, es una forma de mostrar o de demostrar los distintos procesos... demostrar algo en diferentes contextos. Por ejemplo, expresar cómo pienso, cómo me comporto o cómo hablo.

Entonces es una manera de presentar delante de los demás tu funcionamiento interno: mostrar una parte tuya (Participante 1).

La participante 2 agrega que “simplemente es la manera en la que me manifiesto en este mundo frente a otros y conmigo misma, mientras la participante 3 considera que “expresarte es una capacidad natural que todos tenemos para mostrar al mundo lo que sentimos, pensamos y hacemos”.

La expresión da entender la alteración que surge del interior y va hacia el exterior. Es la manifestación de ideas y sentimientos. Lo que expresamos puede reservarse como el acto íntimo, o puede ser un mensaje enviado por el remitente al receptor, convirtiéndose así en una comunicación, en la cual la expresión corporal es un comportamiento externo espontáneo o intencional que se puede utilizar para traducir emociones o pensamientos a través del lenguaje corporal, que forma parte en la especialidad de danza (Fischman, 2013, p.14).

Tanto la danza como el movimiento no son dos partes desconocidas entre sí. Desde la existencia de la humanidad, el hombre ha necesitado movilizarse, por circunstancias físicas y evolutivas como por razones sociales, intelectuales y emocionales. Al mismo tiempo, el ser humano necesita expresarse para construir relaciones, expresar sentimientos e ideas. En el transcurso de la historia lo ha hecho por medio de la danza y el movimiento. Por ello, este medio de expresión puede ser completo pero complejo (Lago & Espejo, 2007, p.151). Por ese motivo, se les preguntó a las participantes cómo es para ellas la danza como un medio para la expresión:

Es una forma muy introspectiva y también es compleja... creo que es una manera muy sana, sobre todo, muy peculiar y sorprendente. Sobre el movimiento, uno puede descubrir sensaciones, pensamientos, reflexiones, memorias e imágenes nuevas o crear cierta reflexión de algo que tenía concebido antes y que ahora es

distinto. Cuando ya estamos acostumbradas a movernos, por así decirlo, el cuerpo puede liberar ciertas cosas de la mente que estaban incrustadas, e igual para la gente que nunca se ha movido. Siento que de por sí es liberador y peculiar en ciertos casos, porque es una herramienta más compleja para expresarte que un texto escrito u oral, pero, a pesar de que es más complejo, siento que es más rico pasar por ese proceso (Participante 1).

El cuerpo en movimiento es capaz de generar estados a los que, quizás, no accedemos con facilidad, o puede que sí, pero nos permite acceder a ellos desde otro punto de vista. Asimismo, el movimiento es muy natural e innato, es parte de nosotros desde siempre, y siento que es muy valioso permitirnos movernos desde emociones o movernos desde donde sea que queramos movernos, porque permite evocar estos estados, conocerte y reconocerte, preguntarte y cuestionarte... es una herramienta. Siento que la danza en general es una de las tantas maneras que tiene el ser humano de expresarse y compartir. Es importante conectarnos con nuestro cuerpo en movimiento, es muy importante que lo vivamos esporádicamente porque abre todo un campo de posibilidades y cambia tu percepción del mundo, ya que es muy íntimo (Participante 2).

Es una forma de expresarnos porque nos conecta, no en el ámbito verbal ni escrito. Nos expresamos en este lenguaje que tiene otras implicancias para mí. Tiene que ver con una motivación más interna, más humana, no solo ver al otro bailar (Participante 3).

2.3.2 Lo colectivo: la necesidad del otro en la danza dentro del contexto de distanciamiento social que vivimos

Uno de los motivos para realizar este proyecto con tres bailarinas fue observar cómo puede llegar la forma de expresarse en estos tiempos de aislamiento social por la COVID-19. Al estar en un contexto en el que la vida normal ha cambiado, nuevas sensaciones, emociones y pensamientos nuevos surgen con el recurso creativo que les sugerí, que alude a sentimientos y pensamientos que uno no quiere reconocer por miedo. Pudo llegar a ser un proceso difícil para las exploraciones personales que debieron ejecutar las participantes. Cada una manifestó sus molestias por no tener un espacio tranquilo para la concentración de sus exploraciones, ya que se encontraban en sus casas con personas haciendo otras actividades que producen ruido, o el hecho de que debían hacer alguna tarea doméstica que las desconcentraba.

Al ejecutar sus exploraciones se dieron cuenta de la carencia de otros cuerpos. Por más que ya existía este aislamiento con los demás, estas exploraciones hicieron que ese detalle se vuelva aún más importante. Las participantes estaban acostumbradas a explorar con más personas, ya que eso les brindaba la sensación de seguridad. Mediante sus exploraciones nacía la necesidad de otro ser humano que las acompañara en este proceso.

Nuestro único medio de comunicación fue el virtual. Se pudo observar que este distanciamiento social cambió, de cierta manera, las exploraciones desarrolladas por las participantes, a comparación de si se realizasen de forma presencial.

Para Riera, la presencia de un guía puede facilitar el proceso de exploración de movimientos, por medio de *feedback* o reflexiones. A estos elementos se les llaman consignas, las cuales se dicen antes o después de cada exploración (citado en Torrents & Castañer, 2009, p.5). Durante el proyecto, la lejanía hizo complicado dar indicaciones al momento, perdiéndose

la oportunidad de crear una relación de guía con las participantes. Asimismo, si bien las consignas se dieron antes de las exploraciones de movimiento, no se pudo hacer un seguimiento de sus resultados.

Dubatti (2020) comenta que la experiencia del aislamiento social nos permite analizar la importancia de las relaciones sociales en nuestras vidas diarias y cómo este cambio a la tecnología virtual por la cuarentena ha sido un problema para, por ejemplo, los artistas, quienes deben afrontar los nuevos cambios (pp.14-18). Añade que la virtualidad y lo presencial son experiencias distintas, con las que se debe llegar a convivir, siendo estos dos los principales métodos de comunicación de la humanidad (p.23).

Se podría decir que este laboratorio dirigido en forma virtual ha sido un nuevo reto tanto para mí como para las participantes, ya que es la primera vez que las exploraciones de movimiento son de una forma distinta a la que estábamos acostumbradas. Sin embargo, este tipo de método nos ha brindado nuevas experiencias y distintas reflexiones, por ejemplo, acerca de la falta de compañía que nos generaba el distanciamiento.

García, Pérez y Calvo (2013) nos dan a entender que socializar, crear relaciones, cooperar y tener conexión con los participantes de un grupo es positivo, ya que desde el trabajo grupal se puede llegar a obtener un desarrollo de creatividad nueva (p.20). La distancia hizo que se perdiera esta oportunidad, pues cada participante no podía mirar las exploraciones de las demás y, de esa forma, dar su opinión, lo que puede ser beneficioso para la participante que es observada. La participante 3 comenta en su bitácora que fue difícil explorar sin un compañero, puesto que trabajar con otro cuerpo le daba más confianza en las exploraciones corporales que realizaba en un pasado. A su vez, la participante 3 manifiesta que a

través de su exploración se dio cuenta de que necesitaba otro cuerpo que le acompañara en este proceso: hace mucho tiempo que no bailo sola. Normalmente elijo explorar movimientos con un compañero, pero ahora no puedo. El sentimiento que me acompaña hoy es la resignación: no puedo ir a donde quiero, no puedo bailar donde quiero, y no puedo hacerlo acompañada de las personas que quisiera. Sigo con muchas preguntas: ¿qué está bien? ¿Qué está mal cuando me muevo? ¿Qué significa la aprobación para mí? ¿Qué pasa cuando no la tengo? Cuando bailo en grupo estas cuestiones suelen tener menos importancia, casi ninguna. ¿Por qué ahora son tan importantes? ¿Por qué odio tanto estar sola? ¿Por qué siento que la idea de estar sola es lo que me frustra? En un contexto de aislamiento, en el que siento que todas las decisiones ya están tomadas por mí, ¿qué me queda por decidir? A veces pienso que la idea del encierro es peor que el encierro (bitácora de la participante 3).

Por otro lado, la participante 2 afirma en la entrevista que “necesitaba algo de contención, pero no quería yo misma contenerme sino, quería que alguien más lo haga y eso era imposible”.

A su vez, agrega que

Respecto a acomodarme al resto, no sé si se visibiliza, pero es la sensación general que me deja toda esta reflexión, y pienso ¿cómo podría crear desde eso? Me parece algo difícil porque siento que no sé si estoy resolviendo eso ahora. Podría ser interesante trabajar eso, solo que no sabría ahora cómo abordarlo porque quizás necesitaría otros cuerpos en el espacio (Bitácora de la participante 2).

Torrents y Castañer (2009) explican que la interacción con otros cuerpos puede producir un patrón de respuesta motriz diferente en una improvisación colectiva en la que se provoca una estructura donde cada uno tiene sus propios objetivos. Esto se produce por el contexto emergente en el que se encuentran y la estructura social que se genera, que se basa en una interacción recíproca (p.5).

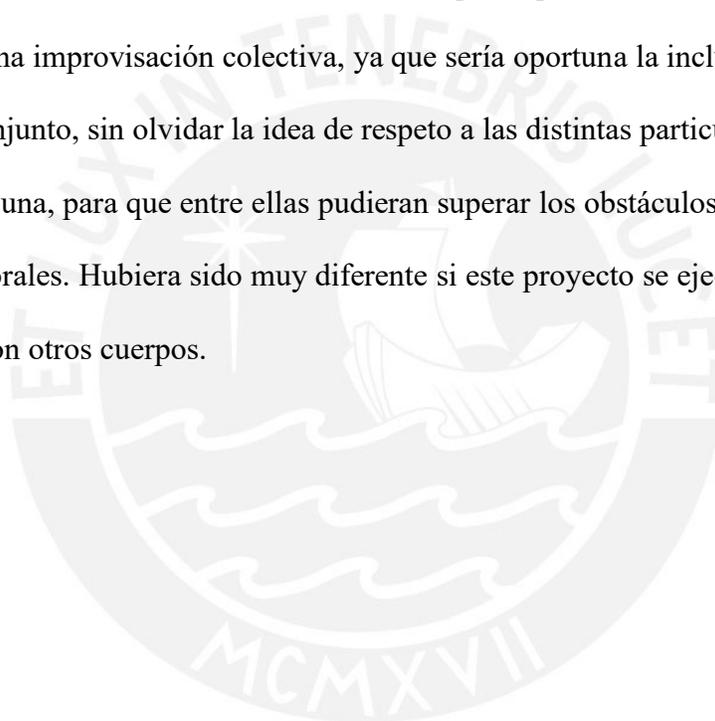
Al mismo tiempo, Baz (2007) menciona que la danza es una experiencia colectiva, en donde uno de los puntos principales es la creación grupal para llegar a una experiencia creativa a través de propósitos comunes, con ayuda de tareas para mejorar la unión entre el grupo (p.11). Sin embargo, en este momento la interacción con otros es imposible, por ende, no se puede producir estas posibles respuestas que se podrían generar si estas exploraciones corporales hubieran sucedido de forma colectiva.

Las personas que han disfrutado una danza con otras personas pueden percibir el cambio de humor y revitalización. Esto quiere decir que mientras la danza avanza, el entusiasmo va en aumento. Los seres humanos desde que nacemos nos volvemos seres sociales, nos movemos tanto en función de los otros como de nuestras necesidades e intereses específicos. La humanidad requiere del reconocimiento de la vulnerabilidad tanto ajena como propia (Fischman, 2010, p.19).

La idea de que los seres humanos tenemos la capacidad de comprender a otros sujetos está establecida por la naturaleza de nuestras interacciones con el mundo y de la gran identidad que nos une como humanos, dejando de lado la dependencia exclusiva de factores cognitivos, habilidades intelectuales y lingüísticas. Nosotros estamos unidos porque compartimos varios estados que contienen emociones, sensaciones y acciones (Fischman, 2010, p.24).

Fischman (2010) nos explica las ideas de Gallese y Lacobini. Gallese dice que, por medio de esta variedad compartida que tenemos con los demás, es como se hace posible la comunicación, la comprensión deliberada y el reconocimiento de los otros como nuestros consanguíneos. Lacobini explica que los seres humanos que repiten inconscientemente movimientos y acciones de otras personas, en vez de observar, pueden incrementar un mayor nivel de empatía.

Por eso, se podría haber considerado solicitar la participación de cada una de las participantes para una improvisación colectiva, ya que sería oportuna la inclusión de todas en este proyecto en conjunto, sin olvidar la idea de respeto a las distintas particularidades que se encontraría en cada una, para que entre ellas pudieran superar los obstáculos que presentaron sus exploraciones corporales. Hubiera sido muy diferente si este proyecto se ejecutaba de forma de forma presencial, con otros cuerpos.



CONCLUSIONES

Sobre la teoría

Realizar esta tesis me ha dado un espacio para observar los distintos pensamientos sobre cuerpo y mente, y el cambio que ha ido surgiendo en esta relación, a través de los años. En un inicio, los sentidos, las sensaciones o emociones que provocaba el cuerpo eran mal vistos, mientras que la razón era el único camino que debería tomar el ser humano. Esta investigación me ha enseñado la importancia de la relación cuerpo y mente, cómo estos deben coexistir para el bien del otro. A veces es bueno dejarse llevar por las sensaciones o emociones, mientras en otras deben equilibrarse con la razón. Como se expone en el arquetipo de la sombra, el ser humano necesita equilibrio para su bienestar.

Por otro lado, en esta investigación, he podido regresar y recoger las definiciones sobre la palabra expresión y revisar mis propias concepciones sobre la expresividad en la danza.

Sobre el unipersonal *Yo* y el laboratorio virtual

En este proceso se trabajó a través de las emociones de miedo, enojo y desesperación, emociones que fueron de gran ayuda para la búsqueda de nuevas cualidades de movimiento. Esos tipos de emociones son los que generalmente reprimía para que no me afecten, pero reconocerlas y expresarlas a través del movimiento fue beneficioso de manera personal, ya que no había la necesidad de explicarlas con palabras.

Pensaba que, al querer expresar estas emociones elegidas en su momento, tenía que transmitir incomodidad, porque concluí que era erróneo sentirse de esta manera. Sin embargo, al

confrontarme con las participantes de mi laboratorio me di cuenta de que para expresar esas emociones vulnerables no es necesario sentirse incómoda o frustrada.

En mi formación como bailarina nunca trabajé con este concepto de vulnerabilidad, pues no quería que las demás personas notaran esa parte de mí. Cuando hacía exploraciones corporales me percaté de que utilizaba más sensaciones con las que me sentía a gusto, o que me generaban satisfacción, y pasaba lo mismo con las participantes. Nos dimos cuenta de que trabajar con emociones vulnerables nos abre otro tipo de camino para explorar corporalmente, lo cual fue gratificante ya que descubrimos asuntos personales sobre cómo nos observamos a nosotras mismas. Fue un espacio para reconectarnos a través de la vulnerabilidad que nos caracteriza como seres humanos.

Tanto en el unipersonal como en el laboratorio virtual se buscó el movimiento honesto a través de estas emociones vulnerables, relacionando esta búsqueda con la temática arquetipo de la sombra. No obstante, se podría considerar cuestionable decir que se logró encontrar en los procesos un lenguaje honesto, puesto que no podemos asegurar a los demás estamos haciendo movimientos honestos y no podemos dar esa sensación de honestidad a las personas que nos están observando. Cuando pretendí buscar honestidad en los procesos creativos, me referí siempre a encontrar movimientos nuevos que se pudieran descubrir a partir de las exploraciones corporales. Ese era uno de mis puntos principales en esta investigación. Sin embargo, concluí que para llegar a la idea de lo honesto es necesario percatarnos de esa conectividad con nosotros mismos, y para eso se necesita un trabajo constante de relacionar cuerpo y mente.

Basándome en la teoría revisada para esta investigación, se ha encontrado estos dos tipos de movimiento: el espontáneo y el reactivo. Es cierto que lo que se buscaba en el laboratorio virtual eran movimientos espontáneos, pero, a la vez, fue un reaccionar a lo que se estaba

pidiendo que exploren, había un tema en que se debían dejar influenciar por más que este sea personal y libre. Mi solo escénico *Yo*, también, fue un conjunto de los dos. Tiene movimientos reactivos al responder o reaccionar frente a las situaciones que me rodeaban y, al mismo tiempo, junto con el espontáneo, era lo que nacía al descubrir los sucesos del interior. Tuve la voluntad de aceptar todo lo que me sucedía, puesto que quería transmitir, comunicar algo verdadero, intentaba ser honesta (que haya una conexión conmigo misma) para los que me iban a observar, por más que sabía que los espectadores pueden tener otras sensaciones. Ser honesta contigo mismo es difícil, porque tienes que admitir partes de ti que has estado intentando ocultar o ignorar. Por eso, es necesario trabajar y estudiar para conectarse con una misma.

En mi proceso para realizar el unipersonal junto con el laboratorio virtual, puedo confirmar que trabajar con emociones vulnerables nos ha servido como herramienta para las exploraciones corporales y para descubrir o redescubrir cualidades de movimientos. Fue un camino difícil ya que teníamos que reconocer rasgos de nosotras mismas que eran complicadas, sin embargo, nos ayudó a tener una mayor conexión interna.

Sobre las acciones encontradas en este unipersonal, intenté relacionarlo con las acciones estudiadas del análisis de movimiento de Laban para un mayor entendimiento a la explicación sobre la descripción física del movimiento, pero no necesariamente a nivel sensitivo, ya que eso fue de manera personal.

Las participantes en el laboratorio mencionaron lo importante que es conectarse consigo mismas para originar nuevas sensaciones, y cómo esa conexión interna puede manifestarse a través de la danza. La temática dada por mí les ayudó a tener una conexión más emocional y personal. No lo observaron como algo malo, ya que sus emociones personales estaban como herramienta, y tuvieron una mirada más reflexiva.

Esta investigación se realizó en plena pandemia causado por el COVID-19, por ende, en este contexto difícil en que nos encontramos pudo ser de ayuda para las participantes en reconocer ciertos tipos de emociones vulnerables. Esta sensación de encarcelamiento y de la falta del otro ayudó que estas emociones salieran a flote más rápido.

Es verdad que en tanto en mi unipersonal como el laboratorio virtual se requería que las exploraciones corporales sean lo más honestas posible, pero gracias a los temas que surgieron en esta investigación, me percaté de que para llegar a esa honestidad que tanto buscaba, se necesita práctica. Si una persona debe aprender a hablar para expresarse con palabras libremente, igualmente debería ser en relación con el movimiento. Para llegar a expresarnos de forma honesta a través de la danza deberíamos estudiar este lenguaje diferente y, de esa forma, llegaremos a tener más repertorio al momento de querer expresarnos con libertad sobre cualquier tema.

En mi investigación salió la pregunta ¿de qué manera puede la danza contemporánea ser una herramienta para la autoexpresión? Para esto, decidí trabajar con emociones y utilizar la danza como medio para expresarnos, ya que tenía conocimientos sobre danza contemporánea. A partir de la teoría, trabajar con las emociones puede ser un recurso para la danza y de esa forma auto expresarnos. No necesariamente puede ser para crear alguna pieza, sino, también, por motivos terapéuticos. Elegí las emociones vulnerables pues eso me afectó de forma personal y originó que tenga una conexión más intensa conmigo misma y con danza para expresarme.

Para terminar, se compartirá algunas preguntas que emergieron al finalizar esta investigación: ¿cómo podemos notar que realmente estamos descubriendo algo? ¿Realmente podemos descubrir nuevos movimientos sin que estos sean preconcebidos? Si son preconcebidos

o influenciados por algo, ¿entonces ya no son el descubrimiento de algo nuevo? ¿Cómo se lograría que ese descubrimiento sea algo auténtico?

Referente a la honestidad en el movimiento, los observadores a las exploraciones corporales ¿lograrían diferenciar cuándo ocurre y cuándo no? Y, en los bailarines ¿de qué manera se podría dar a notar esa honestidad de movimiento? ¿Cómo podemos saber si es falso o verdadero?

Se sabe que trabajar con emociones vulnerables ha sido usado por varios artistas, sin embargo, ¿trabajar con emociones vulnerables como herramienta puede ser un peligro para la salud mental del bailarín? ¿Se podría considerar recomendable tener un especialista sobre el tema para la ayuda del bailarín?

Con respecto a la descripción de las calidades de movimiento y sensaciones ¿de qué manera se podría conseguir una sistematización que nos permita describir apropiadamente las sensaciones que se perciben en el cuerpo a través del movimiento?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrams, J., & Zweig, C. (Eds.). (1991). *El encuentro con la sombra. El poder del lado oscuro de la naturaleza humana*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Alonso, R. (1995). Video danza: Otro Bastardo en la Familia. *La Hoja del Rojas*, 1. Recuperado de roalonso: <http://httpjjwww.roalonso.net/es/videoarte/bastardo.php> [Consulta: 5 de abril de 2020].
- Arias, N. (2017). *Videodanza: Revisión Histórica y Estado de la Cuestión*. (Tesis de pregrado, Facultad de Comunicación Audiovisual, Universidad de Sevilla. Andalucía, España). Recuperado de <http://hdl.handle.net/11441/62829>.
- Aschieri, P. C. (2013). *Subjetividad en Movimiento: Reapropiaciones de la danza butoh en Argentina*. (Tesis de doctorado, Facultad de Filosofía y Letras, Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina.). Recuperado de <http://repositorio.filo.uba.ar/handle/filodigital/1645>.
- Barrios, M. J. (2008). Presencia e influencia de la técnica clásica en otros estilos dancísticos: la danza contemporánea y la danza española. *Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (4), pp. 46-49.
- Baz, M. (2007). Cuerpo y Otridad en la Danza. *Tramas (México, D.F.)*, (32), pp.1-14.
- Boeree, G. (1998). *Teorías de la personalidad*. (pp. 4-64). Recuperado de https://www.academia.edu/6558642/Teor%C3%ADas_de_la_personalidad

- Calle, F. (2018). *La Expresión Escrita* [Archivo de Word]. Studocu. Recuperado de <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-de-piura/metodologia-del-estudio/trabajo-tutorial/tema-2-expresion-escrita/5770706/view> [Consulta: 25 de mayo de 2020]
- Calvo, Á., & León, J. (2011). Historia de la danza contemporánea en España. *Arte y Movimiento*, (4), pp. 17-30.
- Cassany, D. (1993). *La cocina de la escritura*. Barcelona: Editorial Empúries.
- Cohen, V. (2013). *Notaciones sobre Danza Butoh*. (Tesis de licenciatura, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina). Recuperado de https://www.academia.edu/40122437/Notaciones_sobre_danza_butoh_Tesina_de_Licenciatura_Tutor_Daniel_Mundo_Universidad_de_Buenos_Aires
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Cueto, E. (2008). *La gestión de procesos creativos en la danza contemporánea universitaria de Bogotá*. (Tesis de doctorado, Facultad de Didáctica y Organización Escolar, Universidad de Granada. Granada, Bogotá). Recuperado de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/1954/17573889.pdf?sequence=1&is>
- Descartes, R. (1999). *Descartes: vida e obra*. São Paulo: Nova Cultural.
- Dubatti, J. (2020). Experiencia teatral, experiencia tecnovivial: ni identidad, ni campeonato, ni superación evolucionista, ni destrucción, ni vínculos simétricos. *Rebento*, 1 (12), pp.8-32. Recuperado de <http://www.periodicos.ia.unesp.br/index.php/rebento/article/view/503>

- Dueso, E., & Rodriguez, R. (2016). Consideraciones alrededor de la Danza Movimiento Terapia y sus aplicaciones en el ámbito social. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 10 (1886-6190), pp. 128-131. Recuperado de <https://abacus.universidadeuropea.es/handle/11268/6731>
- Etimología*. (2020). *Diccionario Etimológico*. Chile: Etimologías. Recuperado de <http://etimologias.dechile.net/?expresio.n> [Consulta: 6 de mayo de 2020]
- Fischman, D. (2013). *Supuestos básicos de la Danza Movimiento Terapia*. Buenos Aires: Brecha. Recuperado de <https://www.brecha.com.ar/l/supuestos-basicos/> [Consulta: 10 de abril de 2020].
- Galiana, V. (2009). Danza e Integración. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 4, pp. 79-96. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0909110079A/8778>
- García, I., Pérez, R., & Calvo, Á. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (23), pp. 19-22. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732289004.pdf>
- Gonzales, J. (2004). La psicología analítica de Jung y sus aportes a la psicoterapia. *Universitas Psychologica*, 3 (1), pp. 61-62.
- Gordon, C. (2010). Reseña del libro: Citro, Silvia (coord.) *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos. Educación Física y Ciencia*, 14 (2314-2561), pp. 105-111. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4399/439942656011.pdf> [Consulta: 6 de abril de 2020].

- Guido, R. (2010). *Proceso creador, dimensión lúdica e improvisación en las Artes del Movimiento*. Buenos Aires: Movimiento. Recuperado de <https://movimiento.una.edu.ar/assets/files/file/artes-del-movimiento/2010/investigacion/jornadas/2010-am-jornadas-procesocreador.pdf> [Consulta: 26 de mayo de 2018].
- Jimenes, C. (s.f.). *Pequeña Historia del Movimiento Auténtico*. S/L: Terapia Creativa. Recuperado de <http://www.terapiacreativa.es/historia.html> [Consulta: 5 de junio de 2020].
- Lago, P., & Espejo, A. (2007). El movimiento y la danza: su importancia dentro del curriculum de primaria. *Educación y Futuro*, (17), pp.149-163.
- Langdon, S. E. (2015). *Desarrollo de habilidades expresivas en la gimnasia rítmica: en búsqueda de la autenticidad*. (Tesis de pregrado, Facultad de Artes, Universidad de Chile. Santiago, Chile). Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/142626>
- Lopez, L. (Trad.). (1993). *Sigmund Freud. El Yo y el Ello*. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=IZpcDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=El+Yo+y+el+Ello+1923&ots=iKs28Ef0PG&sig=WMtmViZyaXQwlHxba5pQXFAe7l8#v=onepage&q=El%20Yo%20y%20el%20Ello%201923&f=false>
- Manusdea Antropología Escénica. (2 de febrero de 2013). El poder oculto de la memoria. Bogotá [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=VUU119KffY&t=1596s> [Consulta: 14 de mayo de 2018].

- Mendoza, C. (2015). *Performance, subjetividad y resistencia. Estudio de caso: Butoh Ritual Mexicano, A.C.* (Tesis de doctorado, Facultad de Antropología, Escuela Nacional de Antropología e Historia. Ciudad de Mexico, Mexico). Recuperado de <http://inbadigital.bellasartes.gob.mx:8080/jspui/handle/11271/1623>
- Mora, A. (2008). Cuerpo, Sujeto y Subjetividad en la Danza Clásica. *Questión, 1* (17), pp.1-8. Recuperado de <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/view/513> [Consulta: 6 de julio de 2020].
- Mora, A. (2009). Danza, género y agencia. *Prácticas de oficio. Investigación y reflexión en Ciencias Sociales*, (4), pp. 1-12. Recuperado de <https://static.ides.org.ar/archivo/www/2012/04/artic222.pdf> [Consulta: 11 de junio de 2020].
- Ochoa, L. (2014). Video Danza, un Nuevo Dialécto Multimedia. *Iletrada Revista de Capital Cultural*, (22), pp. 1-7. Recuperada de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54608565/VIDEO_DANZALaisvie2014web-with-cover-page.pdf?Expires=1621252092&Signature=ADOa9D59N2bbWzt4pdsPcWsZ1n3xuLXeG7E6F8ulSrIYuO9amJ178R3m-zgkQZTk335XoK9F0fZorheKvhJcbtlkL-rdgK~oDEiO76K7FhHnIo3QbmQ2dwhcG5rPoLMHk3ZGczzfNm1NCdf1wbXmBYin4mrI3fZZ3y2d~LRtp2b1x8LkfIFGIco2xiI~NRpml~PTmpeNMR3SbiibCMCs~wSLYBHWREzX9fqV3T5Sr6biAvAeP1RzxVmX9qfUzOVsVAsJTTPNSAh13dyKF83I5sCn1ZR oLKvASQnGZc4g-44xKc8T3-G62lTRipCIL3ONjnzMT7HtEvWxixuS5INb0Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA [Consulta: 4 de septiembre de 2020].

- Pacheco, N. (2018). *Separar la mente del cuerpo: sobre el ejercicio de la metafísica y el conocimiento de la mente y del cuerpo en las Meditaciones Metafísicas de R. Descartes*. (Tesis de doctorado, Facultad de Filología y Filosofía, Universitat de les Illes Balears. Islas Baleares, España). Recuperado de <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/148893>
- Páramo, V. (2012). El Eterno Dualismo Antropológico Alma-Cuerpo: ¿roto por Laín?. *Thémata. Revista de Filosofía*, (46), pp. 563-569. Recuperado de http://institucional.us.es/revistas/themata/46/art_53.pdf [Consulta: 15 de abril de 2020].
- Rainer, Y. (2018). Where's the Passion? Where's the Politics?. *University College London 40* (1), pp. 2-10.
- Real Academia Española. (2020). *Real Academia Española*. Barcelona: RAE. Recuperado de <https://dle.rae.es/expresi%C3%B3n> [Consulta: 30 de mayo de 2020].
- Rengifo, I., & Carrero, V. (2017). Un viaje a través de mí misma: Autoexpresión y plenitud vital en la danza. *Ágora de salut 4* (2443-9827), PP. 1-11. Recuperado de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/166540/33_AgoraSalutIV.pdf?sequence=1
- Riobello, A. (2008). Merleau-Ponty: percepción, corporalidad y mundo. *Eikasia. Revista de Filosofía*, 4 (20), pp. 197-220. Recuperado de <https://revistadefilosofia.org/20-06.pdf> [Consulta: 22 de junio de 2020]
- Romero, M. (2009). Pina Bausch y Edward Hopper: expresionismo y realismo. *Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (6), pp. 56-58. Recuperado de

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3127765> [Consulta: 3 de mayo de 2020].
- Rua, L. (2017). *La autenticidad en el proceso creativo de la danza y su implicancia ética*. (Trabajo final del curso de Deontología, Facultad de Artes Escénicas, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú). Recuperado de https://www.academia.edu/35277603/La_autenticidad_en_el_proceso_creativo_de_la_danza_y_su_implicancia_etica_hacia_el_publico
- Ruano, K., & Udías, C. y. (2012). Taller de Expresión Corporal sobre las Calidades de Movimiento . *Revista Digital de Educación Física*, (14), pp. 92-105. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3859408> [Consultada: 5 de octubre de 2020].
- Segalen, M. (2005). *Ritos y rituales contemporáneos*. Madrid: Alianza Editorial.
- Siles, I. (2005). Internet, virtualidad y comunidad. *Revista de Ciencias Sociales* 2 (108), pp.55-69. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/153/15310805.pdf> [Consulta: 10 de julio de 2020].
- Torrents, C., & Castañer, M. (2009). Las consignas en la expresión corporal: una puerta abierta para la creatividad y la creación coreográfica. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, (30), pp. 111-119. Recuperado de <http://www.observesport.com/desktop/images/docu/4z3etz2s.pdf> [Consulta: 20 de abril de 2018]
- Vásquez, A. (2006). Pina Bausch danza abstracta y psicodrama analítica. *Revista de Arte*, (80), pp. 2-12. Recuperado de

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31737439/PINA_BAUSCH_DANZA_ABSTRACTA_Y_PSICODRAMA_ANALITICO___Dr._Adolfo_Vasquez_Rocca-with-cover-page.pdf?Expires=1621255394&Signature=NsrNO1eurOTCN6nn93fnU65cUE7L-FyON3c94Z5mJwufPjXY6o9ARJzaJw1rGQIsRLpiN07wZHcYTQn62ij5~IsTETAk7N~Q-3Zgvs4S5bSxU7HdnpdKs9YeOuT~b90aEo5ehCpNIBlyg6Y8toWRgY3aW2VLni27-yyFphQWexsxCVPv37oxGTGdfx6jCE-aLwIqpFdATGyUwRj~UgkKSYFUVZhanOwxebexZUsFv58BsoyOO2b234HUIrOh4nt ho50f1dBetWL7a2njklso2FUZDMCzS~UfK4lzScqDcD9XhBRT~rcGgDr1zQ4cy4xB3Pq8I4-Te6IK6bQA9qSbwg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA [Consulta 3 de mayo 2020]





ANEXOS

Anexo I

Bitácora personal

EPISODIO 1:

La primera pregunta que me hago es: ¿Qué quiero buscar?

Encontrar mi mundo interno.

- Sentimientos oscuros (miedo, enojo, etc.)
- Movimientos que no considero estables (salir de mi zona de confort).

Esos son los primeros puntos importantes, pero, ¿por qué quiero buscar eso?

Ahora que lo pienso siempre me ha interesado el mundo interno, más bien mi propio mundo interno. Y me da mucha curiosidad de lo que hay dentro, si de alguna me hace cambiar o confundirme o que no pase nada. Pero tengo la necesidad de mostrar sentimientos guardados, creo que será un espacio para eso. Tal vez una justificación a expresar lo que tanto tuve escondido.

- ⊗ En la clase nos dejaron unos minutos para explorar y luego mostrarlo. Solo me concentre en mí y deje que mi cuerpo se moviera.

Cuando lo mostré esto fue lo que percibieron:

- Vaivén.
- Mis movimientos parten del brazo derecho.
- Continuo.
- Genero una sensación a mi cuerpo.
- Gestos.

Solo me describieron los movimientos que ejecuté y no especificaron alguna sensación o si la exploración que mostré se notó que fue algo interno y no solo movimientos preestablecidos.

Lo que yo realice en general fueron:

- Movimientos pequeños (detalles).
- Ondulación.
- Y tuve la sensación de flotar.

Al terminar la pequeña secuencia de “improvisación” pude percatar que no fue totalmente honesta, era como una exploración superficial. Todavía me sentía cómoda conmigo misma porque eran calidades de movimientos que siempre he explorado. ¡Tengo que ir más allá!

Preguntas que tengo que pensar:

¿Qué es lo que necesito investigar? ¿Quiero? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Cómo?
 ¿De qué tengo curiosidad? ¿Para quién va dirigido?

¡IMPORTANTE!

- ⊗ Buscar sobre **el arquetipo de la sombra de Carl Jung.**

Finalmente:

Tengo que recordar no estar cómoda con lo que hago porque si quiero ir a mi mundo interno, a esos sentimientos “oscuros” obviamente no puedo estar cómoda, creo. Eso lo descubriré a través de las sesiones.

Conseguir estar segura de mí misma. No tener miedo al entrar a estados que desconozco, a las sensaciones que nunca he sentido o ya las he sentido, pero las he olvidado.

Expresar todo lo que sucede dentro de mí con confianza, esa confianza que me cuesta tener. Tal vez está mal ejecutar eso, pero es un tema que me llama la atención. Crear a través de lo que siento. Necesito sacar y expresar todo ese conjunto de sensaciones que está ahí escondido por miedo a ser juzgado.

“¿Qué puedo hacer con mi cuerpo junto con mi mente? ¿Qué puedo hacer para conectarme más conmigo misma? Esa parte que fue ignorada para sentirme mejor de alguna manera, pero lo que realmente estaba haciendo era solo juntar todo y esperar el día en el que iba a explotar, eso está mal.”

EPISODIO 2:

Voy a escribir algunas frases y/o pequeños conceptos que me llamaron la atención cuando leí información sobre el arquetipo de la sombra de Carl Jung

En el inconsciente tenemos
dos tipos:

 Personal

 Colectivo

Sombra: Parte interior de la personalidad no asumidas por la consciencia. Estos no desaparecen.

Podemos encontrar en la sombra nuestro *Antagonista del yo*

- De aquello que no aceptamos o no sabemos encontrar en nosotros mismos.

Lo que debemos hacer es buscar tu propio equilibrio:

El punto medio

Recordar

Para llegar al punto medio debo de reconocer mi propia sombra.

¡No todo es malo! En la parte reprimida. Podemos encontrar cosas buenas, pero que fueron reprimidas por la sociedad. Así que puedes estar tranquila e:

La sombra es considerada valor inferior.

El **YO** consciente no reconoce como propios a lo que hay en la sombra.

Son reprimidos por el **EGO**.

Siempre estamos *“luchando para ser buenos”*

Carl Jung:

“PREFIERO SER UN INDIVIDUO COMPLETO QUE UNA PERSONA BUENA”

Este refrán me hizo pensar mucho porque siempre me quedo callada para que no me juzguen la manera en la que pienso realmente. Trato de ser la persona que todos quieren y siempre me olvido de quien soy realmente. Hasta pienso que ser la persona que todos quieren es lo que soy realmente. Tengo que olvidarme al momento de moverme de que me juzguen por mis miedos o preocupaciones, tengo que presentarme tal y como soy, presentar a mi sombra, a mi *“YO Antagonista”*, lo que realmente me pasa.

Punto importante:

- Integrar la sombra nos va a permitir convivir con nuestra luz y oscuridad. Así que debo de aceptarla.

“Todos tenemos una doble historia”

“Debemos escucharnos”

“No perfectos sino completos”

EPISODIO 3:

Estas son algunas preguntas que tuve:

¿Cómo es mi antagonista del yo?

¿Cómo es mi inconsciente?

¿Por qué es importante?

¿Prefiero ser una persona buena o completa?

¡Tenerlos en cuenta!

Para la siguiente exploración quiero probar algo nuevo. Debo dejar de lado el pensar el “qué dirán de mí”, es algo que necesito hacer para poder expresar otra parte de mí. Para esto pensé en ¿cómo podría llegar a mi sombra? ... ¿pienso en alguna emoción que no quiero tocar? O ¿pienso en alguna calidad de movimiento que no estoy acostumbrada y presenciar hasta donde me puede llevar? ... estoy en duda cual sería el más adecuado.

Creo que voy a poder conectarme con mi sombra a través de una calidad de movimiento, ya que es algo desconocido y todavía no sé exactamente que hay en mi mundo interno. Voy a probar si funciona esa conexión.

La calidad de movimiento que voy a probar es la **tensión muscular**.

¿Por qué me decidí por esa calidad de movimiento? Pues me intereso probar esa calidad, en las que yo suelo moverme son suaves porque trae a mi cuerpo tranquilidad por eso quiero probar algo distinto a eso.

Segunda exploración:

Para poder conectarme mi punto de concentración fue la respiración en el cual la tensión muscular inicio desde el estómago y desde ahí recorría por todo mi cuerpo, estas son algunas palabras para definir lo que percibí:

- Descontrol.
- Animal.
- Miedo.
- Invadir.

Esta calidad de movimiento me llevaba a una sensación que nunca había sentido. Fue como una transformación, algo que nacía poco a poco. Me costó un poco de tiempo entrar porque sabía que estaba yendo a un lugar desconocido pero la curiosidad en ese momento era aún más por saber que pasaba, como mi cuerpo iba a cambiar. No sé cómo describirlo, pero creo que ayuda la idea de buscar una calidad de movimiento y a través de ahí conectarme con mi sombra, porque fueron sensaciones que no había sentido, pero a la vez si, como si me estuviera acordando.

Esa sensación animalesca con miedo a expresarse creo que debe ser más explorado para que se libere, no sé si tenga sentido, pero he decidido quedarme con esta calidad para seguir probando a ver si cambia o sigue igual.

Recuerda

- ⊗ Probar nuevas calidades para ver lo que me ocasiona.

¿Qué calidades?, más calidades para llegar a mi sombra, ¿Cómo será?

Nota:

En el transcurso del día me sentía más relajada conmigo misma, no sé si fue porque llegue a liberar algo reprimido mientras exploraba o fue otra cosa. Pero lo que si estoy segura es que fue un espacio para mí y de esa manera poder expresarme.

EPISODIO 4:

Esta exploración personal fue muy dura. Antes de realizar la exploración vi algunos videos de danza Butoh ya que al buscar información esta danza tiene semejanza a las ideas que tiene el arquetipo de la sombra. Vi algunos performances y pude percibir ese estado de vulnerabilidad, pero no lo sentía malo, sino para mí era otra forma de expresarse algo distinto a lo que me han enseñado. Cada performance era distinto ya que no todos se expresan igual, así que esta danza tenía que hacerlo **mío**.

En esta oportunidad voy a explorar otra calidad de movimiento y en esta quiero representar a toda mi desesperación, ansiedad que me produce la depresión. No quería tocar estos temas, pero es parte de mí y por más que lo reprima o lo niegue para no sentir mal a nadie o porque sé que no me van a entender o me pueden llegar hasta juzgar, debo de hacerlo, es parte de mi sombra. Yo quería tocar este tema para poder expresarme de esta manera ya que soy mala con las palabras.

- Exploración corporal

Me concentre mucho en mi respiración y deje que todo hablara junto con mi cuerpo.

La calidad de movimiento que conseguí: **Todo mi cuerpo temblaba y a la vez había tensión.**

Se que es diferente a mi primera exploración porque primero partí de una calidad de movimiento y esta vez fue más bien dejar que nazca esa calidad por medio de lo que me sucedía en ese instante. Igual no era algo de ese instante sino de cosas que no quería aceptar.

Cuando realicé la exploración tuve la sensación de estar atrapada y sin respiración. Definitivamente hubo una conexión con mi sombra, al fin pude expresar todo lo que tenía guardado. Pero debo admitir que me dio miedo. Fue difícil al principio, pero pude encontrar cosas nuevas que nunca me imaginaba hacer. Mi repertorio de movimientos se estaba ampliando por lugares que no quería llegar, me pareció interesante.

NOTA

- ⊗ Intentar llegar más al extremo.
- ⊗ Arriesgar para observar lo que puede pasar.



Este es un dibujo que hizo mi hermana. No sabía cómo explicar por alguna imagen como me veo realmente, pero cuando vi este dibujo y me sentí tan identificada. Tal vez sea un poco fuerte para algunas personas, pero este trabajo me ayuda mucho a pensar en mí misma y que es lo que debo abrir y expresar.

Episodio 5:

En esta exploración personal quise basarme a la primera idea que tenía, en la cual era:

- Escoger una calidad de movimiento y conectarme.

Esta calidad es:

- Salpicar, como si me estuviera sacudiendo.

Me decidí por esta calidad porque necesitaba expulsar todo lo que sucedió en la exploración pasada. Sin darme cuenta cuando quise quitarme esas sensaciones me estaba sacudiendo así que quise probar con que me conectaba.

Palabras para poder redactar lo que sucedió en la exploración:

- Repeticiones.
- Sensación de flotar para volver a entrar.
- Enojada.
- Botar todo lo malo.

En esta exploración corporal empecé con movimientos pequeños acompañada con la respiración. Siempre empezaba con mi brazo derecho con la calidad escogida. Cuando lo guiaba hacia el extremo empecé a sentirme enojada varios recuerdos se vinieron en mi cabeza, entonces quería sacarme todo lo que tenía dentro, que se saliera de mi cuerpo. Pero también hubo un momento de cansancio, era una calidad diferente como si estuviera flotando, pero si lo relaciono con alguna emoción fue melancolía, como si tuviera pena de mí misma.

Un respiro:

Decidí no explorar demasiado estas calidades de movimiento que encontré para poder cuidarme por lo que son algo pesadas. Al terminar cada sesión me sentía liberada pero confundida, cansada pero no por haber “bailado”, sino por el estado emocional en la que entraba y más aún por lo corporal, ya que concentraba los dos al mismo tiempo. Era obvio que después de las exploraciones me iba a sentir de una manera que no me agradaba por el motivo de que son emociones fuertes, pero como ya lo he mencionado quiero expresar mi sombra.

Igual fue un espacio para descubrir otras más cosas que puedo llegar a realizar con mi cuerpo. Estaba tan acostumbrada a mi movimiento que ya no sabía de qué forma cambiarlo por eso me di una oportunidad con la sombra, ahí adentro también puedes descubrir otro tipo de creatividad. Pude realizar movimientos a los que no estoy acostumbrada, al fin pude expresarme, estaré asustada por presentar algo muy personal, pero quiero ser escuchada sin temor a que me juzguen.

Solo puedo realizar dos exploraciones corporales a la semana: miércoles y viernes, en los demás días necesito descansar por el trabajo metal, emocional y corporal en la que me incorpo. En esos días que no hago exploraciones corporales busco más información sobre mi tema.

EPISODIO 6:

Este día fue importante porque presentamos un avance de las exploraciones que hemos tenido en estas semanas, eso quiere decir que hubo un pequeño público.

Como mis exploraciones corporales está basado en la improvisación con premisas esta la posibilidad de que mis estados cambien y fue lo que paso en una de las calidades. Esa calidad de movimiento fue la primera que explore: **tensión muscular**.

Estas son las palabras que me ayudan a definir lo que paso exactamente con la calidad mencionada:

- Peso.
- Picardía.
- Ida.
- Animal.
- Mirada.

Ya no era un animal asustado sino, un animal sin vergüenza, sin miedo al qué dirán. Estuve tan metida en ese estado que era como si mi otro Yo estuviera hablando, como si estuviera presentándose, llegué a utilizar más la mirada sin miedo a ser juzgada.

“Empezar con una tensión en el centro que recorra por todo mi cuerpo “

Al terminar las personas que vieron mi exploración me dijeron algunos comentarios:

- Que Jugué aún más con la mirada.
- Que se puede percibir que despierto otros sentidos.
- “Es como si estuvieras salpicando todo lo de adentro”.
- Que con lo ya explorado pruebe ir más al extremo y ver hasta donde se convierte.
- La respiración como base para la conexión.
- Muscular.

¿Mi cuerpo me lleva? O ¿lo que pasa adentro es lo que lleva mi cuerpo?

Con las otras dos calidades de movimiento que eran salpicar y temblor tuvieron las mismas sensaciones, no hubo ningún cambio. Cuando terminé de presentar tuve que exponerlo, el problema es que cuando siempre hay alguna actividad que esté relacionada con el “decir palabras” me pongo muy nerviosa y al mismo tiempo empiezo hablar con un volumen muy bajo, pero conversando con los demás me comentaron que podían percibirme más segura de mí misma, de lo que hago y que se sorprendieron porque mi voz tuvo un volumen más fuerte, era como si mi cuerpo o como mi Yo se expandiera.

Luego de estas palabras me di cuenta de que hubo algunos cambios desde que empecé a encontrarme con mi sombra. En las clases opinaba más, llegue a tener conversaciones sin ponerme tan nerviosa y de alguna manera me sentía un poco más segura. Serán cambios pequeños, pero fueron notados por otras personas más que por mí misma.

EPISODIO 7:

Recuerda

- Lo que busco es la **honestidad corporal**.
- Conciencia superficial.
- Apoderarme del movimiento: pensamientos.

Pregunta:

¿Cómo la exploración de movimiento a través del arquetipo de la sombra puede llegar una profundidad que no es posible en otros ámbitos?

Cada vez que quiero explorar estoy empezando a sentir como si mi *Yo superficial* me estuviera impidiendo a que me conecte con mi *Yo más interno*.

Siempre ten presente estos puntos:

- En cada exploración encontrar cosas nuevas.
- Tengo que ir al extremo.

¿Por qué ya no tengo ganas de entrar? ... Si eso es lo que quiero expresar.

Pregunta:

¿Cómo la danza con ayuda del arquetipo de la sombra puede ser un vehículo para descubrir la autenticidad?

EPISODIO 8:

Esta fue otra sesión con todos para ver si hubo algún cambio en las exploraciones.

Recordando en mi sesión pasada conmigo misma no pude llegar a conectarme porque por alguna razón yo no quería pasar por esos estados, tal vez fue porque no me sentía totalmente fuerte justo ese día. Pero en esta sesión tuve que realizarlo por más que no me sentía aun bien.

Noté varios cambios en mi improvisación, especialmente en las calidades de movimientos que eran salpicar y temblor. Me percate de movimientos nuevos, pequeños con precisión, creo que cambiaron por el estado en el que estaba ya hace unos días pero que no quería enfrentarlos por miedo a lo que podría suceder. Después de haber expresado esos estados me puse muy ansiosa, mi cuerpo no dejaba de temblar y por primera vez tenía ganas de llorar, en estos años que estuve moviéndome nunca he sentido eso. Como si al fin estoy siendo honesta conmigo misma y me estoy dando cuenta de lo mucho que deje de lado mi sombra por cosas superficiales.

Opiniones de las personas presentes:

- De la vez pasada, hoy hubo movimientos nuevos en cada calidad.
- Pensar en que cosa quiero contribuir con la sociedad.
- Transcender.
- Ahora debo de pensar en la estructura
- Y que me pregunte que se pierde o que se gana con este tipo de vivencia.

Nota

En todo el día he estado con una inestabilidad emocional.

¡Tener cuidado!

Pensar en:

¿Movilizar al público? ¿Es lo que quiero?

Creo que la idea de movilizar al público para mí es, como ya lo había dicho, a que me escuchen al momento de expresar mi arquetipo de sombra. No siento que estoy perdiendo nada, sino que estoy ganando más cosas de las que tenía pensado. Puede ser que tocar el tema de emociones personales sea un tema delicado, pero estoy permitiendo conocerme especialmente estoy conociendo una parte que lo tenía reservado solo para mí y creo que cada persona necesita ser escuchado por eso yo decidí expresarme a través del movimiento ya que, para mí la danza en un lugar seguro, pues no puedo expresarme muy bien con las palabras lo hare por medio de mi cuerpo. Al mismo tiempo, he ganado otro lugar en la que puedo buscar creatividad y he experimentado calidades de movimiento que no pensé que mi cuerpo podía producir.

EPISODIO 9:

Me propusieron que me pregunte:

- ⊗ ¿Qué significa cada parte de mi exploración?

Creo que cada parte de mi exploración tiene un significado para mí, pero puede que las personas que lo miren se les origine su propio significado, sus propias sensaciones, emociones, etc.

Para pensar en la estructura observe videos de Butoh y el que más me impacto fue la obra *Samsara*. Me llamó mucho la atención la estructura espacial, los cambios de fondos.

Entonces las exploraciones corporales que tengo por el momento será la parte media de mi obra y, me faltaría buscar un inicio y un final.

¿Qué es lo que necesito?

Estas son algunas frases con las que me identifiqué cuando estuve averiguando más información para poder tener una inspiración completar con mi estructura:

“Es el alma el que danza, el cuerpo sigue”

“Es lamento bailado”

“Cansar la mente”

“Danza del subconsciente”

“Movimiento corporal mínimo pero la actividad mental es intensa”

“Necesario un tiempo para conectar con uno mismo”

EPISODIO 10:

Llevo casi **dos semanas** sin ninguna idea, creo que la última frase que puse en la bitácora se conectó conmigo:

“Necesario un tiempo para conectar con uno mismo”

No se me ocurre nada para darle un inicio a mis estados y un final. En estas dos semanas no pude escribir nada porque mi mente y mi cuerpo estaban en blanco. Tengo bloqueo interno en la cual no sé cómo salir de ahí. Solo estoy tratando de leer mucho para poder tener alguna idea o inspiración que me ayude.

⊗ Oraciones que viene a mi mente:

El movimiento es una manera de vivir el arquetipo de la sombra.

Hacer una experiencia tangible al arquetipo de la sombra.

EPISODIO 11:

Leyendo información me di cuenta de algo que ya lo tenía presente, pero gracias a esto me percaté aún más. Debido a la sociedad en la que uno se encuentra puede afectar en nuestras decisiones y eso puede llegar a que tengamos sentimientos negativos.

⊗ Entonces pensando en la sociedad me pregunte:

¿Qué es lo que siempre desea ver la sociedad? ¿de qué manera yo me presentada en la sociedad? ¿era yo misma? O ¿era la persona que mi contexto deseaba ver? Uno mismo siempre busca la imagen ideal para la sociedad.

⊗ ¿Qué tipo de movimiento puedo crear pensando en eso?:

¿Algo bonito/fino?

Exploración personal:

Al pensar en todas esas preguntas, vi mi imagen ideal para la sociedad, o sea, la imagen que tenía antes de llevar toda esta investigación. Analizando todo eso adquirí una calidad de movimiento delicada, son movimientos finos con una velocidad lenta especialmente con los brazos y con la idea de “debo verme bien”. Y para destruir ese momento no quería que fuera abrupto sino con esa misma calidad deformarla. Entonces de la velocidad lenta poco a poco irá aumentando hasta que esta calidad delicada se convierte en una transformación para ir a mis estados.

Tiene sentido porque de alguna manera les estoy presentando a mi *Yo superficial* y como de este entro a mi *Yo oscuro*.

El inicio queda con:

- Movimientos finos luego el cambio.

En el final:

Al momento de explorar todo junto quise que el final naciera de todo este conjunto, entonces lo que paso fue un desvanecimiento del cuerpo por toda la presión acumulada y en ese mismo instante lo que mi cuerpo solo quería hacer era rodar de forma ondulante. De ahí pensé ¿a dónde voy?, si quiero expresar partes de mí que me daban temor pues el punto indicado en la que

debo terminar es en el medio adelante, para que me observen que estoy presente y a la vez todo esto que acaba de pasar soy yo. Solo quedarme sentada y respirar aceptando todo lo que pude expresar viendo al público y notar como he sido escuchada.

Entonces es:

- Solo respiración.

EPISODIO 12:

Para ser honesta tengo bloqueo interno, no quiero entrar a mis estados porque llego a estar en una posición vulnerable y me cansa mentalmente. Así que, he decidido solo entrar a este lado oscuro una vez por semana y si no puedo, aunque sea intentarlo, hasta que sea la presentación final.

El primer estado que tengo es el de movimientos delicados, es el más fácil de conectarme.

El nombre de mi pieza:

- YO

¿Porque ese nombre? Simple, es lo que quiero representar, a mi Yo verdadero, a como llego aceptar a mi Yo oscuro, esta pieza trata sobre mis sentimientos, tal vez lo estoy llevando muy personal, pero, como lo repito varias veces, es lo que quiero expresar.

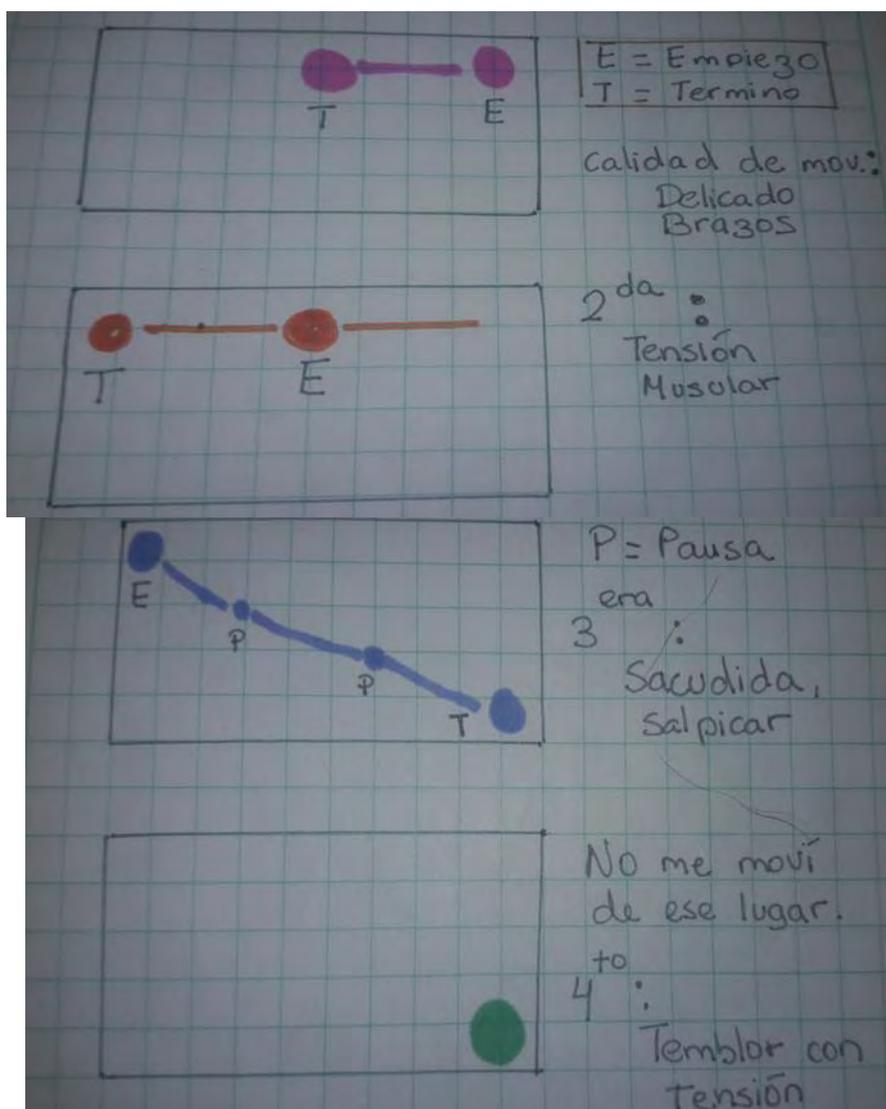
Recuerda

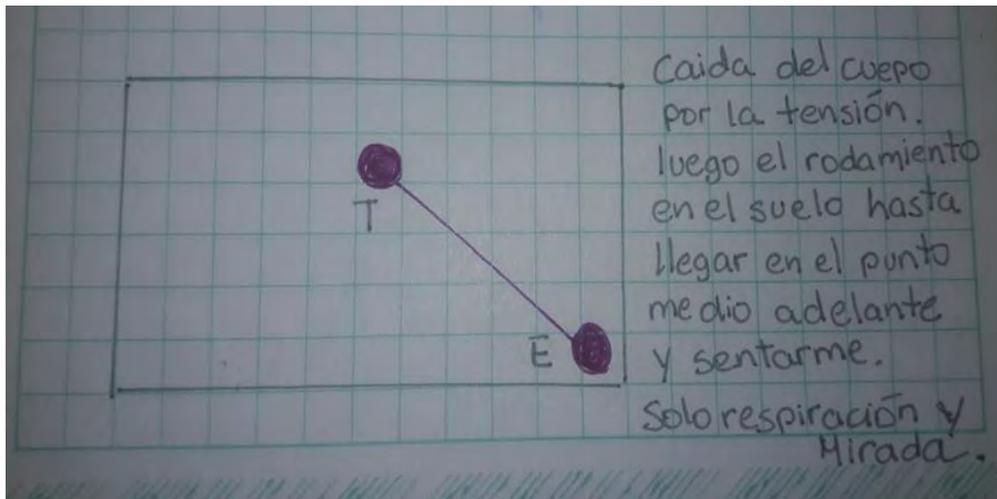
- Explorar más, aunque no quieras entrar a esos estados.
- ¿Cómo puedo eliminar ese bloqueo interno?

Arriesgándome más.

⊗ Estas son imágenes de mi estructura espacial:

Público





Comentario:

- Las líneas en las fotos representan en donde me podía mover, hasta donde podía llegar junto con el estado (calidad) en la que me encontraba.

Anexo II

Proyecto de exploración de movimiento

Descripción

Luego del trabajo de Proyecto Final 1, en el que desarrollé un solo a través de exploraciones corporales, en base a la investigación del arquetipo de la sombra de Carl Jung que evolucionó en una improvisación estructurada, lo que quiero es extender mi práctica hacia otras personas.

Planteo averiguar las distintas formas de expresión que tienen las personas en relación con el arquetipo de la sombra, en este contexto en que nos encontramos hoy: la situación del estado de emergencia actual por la COVID-19.

Me interesa que mis participantes, también a modo de exploración, se conecten con la situación de confinamiento actual, para poder a través de su movimiento expresar sus sensaciones. Para el inicio del trabajo creativo, se les dará una definición del concepto del arquetipo de la sombra, para que partan de este concepto para sus propias creaciones. Al final entrevistaré a los participantes para que describan su experiencia y poder recoger sus percepciones sobre la misma. El objetivo de las entrevistas es conocer qué comprenden las participantes por “expresión” en danza, cómo comprenden la sombra luego de haber usado este concepto como motivación para su movimiento, y cómo han interpretado el contexto actual y lo han expresado en sus movimientos.

Objetivos

Extender mi práctica escénica hacia otros bailarines.

- a) Compartir mi motivación creativa (la sombra) a otras bailarinas.
- b) Observar y describir a qué las lleva esta motivación.

- c) Comprender de qué manera las participantes se llegaron a conectar con esta motivación creativa en la situación en la que nos encontramos actualmente.

Procedimiento

Se convocará a tres bailarinas y se tendrá una primera videoconferencia por zoom para dar indicaciones sobre el procedimiento y, al mismo tiempo, se le hará una entrevista previa a la experiencia. Se esperará una semana al envío del material, luego se entrevistará a cada bailarina sobre su experiencia en este proyecto y, por último, se editará un corto con los videos enviados por las bailarinas y de esa manera observar las diferentes exploraciones que tuvieron.

Pautas:

1. Proyecto / solo

Mi solo trató sobre la investigación sobre el arquetipo de sombra. A partir de ahí se realizaron exploraciones corporales para permitirme expresar a través de mi cuerpo la idea del “inconsciente”.

2. Entrevista previa

Antes de dar la información para la realización de sus exploraciones, se les hará una entrevista para saber las opiniones de las bailarinas sobre el tema.

- a) ¿Por qué bailas?
- b) ¿Para qué bailas?
- c) ¿Cuáles suelen ser tus motivaciones al momento de bailar?

- d) ¿Qué sientes al momento de bailar?
- e) ¿Qué entienden por expresión?
- f) ¿Cuáles son tus medios utilizas para expresarte?
- g) ¿Cómo describirías tus calidades de movimiento?
- h) ¿Qué entiendes por arquetipo de la sombra?

3. Arquetipo de la sombra

Para que las bailarinas puedan desarrollar su exploración corporal se les explicará en la videoconferencia el concepto del arquetipo de la sombra de Jung:

Al “lado oscuro” del inconsciente de cada persona se le conoce como la sombra personal; en el cual se esconden nuestros traumas, miedos, lo olvidado y lo reprimido. De manera que la sombra representa aquellas partes de nosotros que no queremos admitir, pero que nos pueden ofrecer una fuente de creatividad para ser transmitida a la conciencia (Boeree, 1997, pp.5-6).

Esta se va desarrollando durante la infancia de manera natural, ya que ahí nos vamos identificando con determinados rasgos ideales o calidades según el contexto que nos rodea, creando así nuestra imagen ideal; pero a la vez vamos descubriendo a “la sombra”, la cual puede poseer calidades que no se adecuan a nuestra imagen ideal (Abrams & Zweig, 2013, p.7). A medida en que uno va desarrollando los rasgos de su personalidad, los sentimientos y las capacidades más inadaptadas para la sociedad se desechan al inconsciente en donde van dando mayor forma a “la sombra” (Gonzales, 2004, p.62).

Bajo la máscara de nuestro Yo consciente descansan ocultas todo tipo de emociones y conductas negativas. Sin embargo, “la sombra” no representa sólo calidades negativas, puede

contener todo tipo de capacidades potenciales sin manifestar, las cuales no hemos desarrollado ni expresado, formando así una segunda personalidad (Abrams y Zweig, 2013, pp.7-13).

La sombra no solo constituye la parte reprimida, sino también la olvidada, representando a aquellos aspectos de nosotros que somos incapaces de reconocer. Aunque se encuentra en una parte escondida de nuestro inconsciente, quienes han trabajado y aprendido el lenguaje corporal son capaces de distinguirla, el cuerpo encierra esa parte esencial de nuestro despertar, y quienes están inclinados hacia el sentimiento o pensamiento podrán encontrar en él una herramienta de trabajo con “la sombra” (Abrams y Zweig, 2013, pp.70-72).

Para una mejor ayuda, también se les enviara algunas frases y preguntas, las cuales me ayudaron para mi exploración personal:

- Siempre estamos “luchando para ser buenos”.
- “Prefiero ser un individuo completo que una persona buena”.
- “No perfectos sino completos”.
- “Debemos escucharnos”.
- “Todos tenemos una doble historia”.
- ¿Cómo es mi antagonista del yo?
- ¿Mi cuerpo me lleva? O ¿lo que pasa adentro es lo que lleva mi cuerpo?
- “¿Qué puedo hacer con mi cuerpo junto con mi mente? ¿Qué puedo hacer para conectarme más conmigo misma? Esa parte que fue ignorada para sentirme mejor de alguna manera, pero lo que realmente estaba haciendo era solo juntar todo y esperar el día en el que iba a explotar, eso está mal”.

Otro concepto que puede ayudar a expresarte es la palabra expresión etimológicamente:

- La palabra expresar viene del latín *expressus* (expresado, claro, manifiesto, hecho salir por presión), participio de expresar. ()

4. Texto

Se les solicitará un texto narrativo sobre que les interesa crear a partir de la motivación enviada. También un solo de como máximo 3 minutos que grabaran y me lo enviaran, esto será compilado en una video danza.

5. Contexto actual

Como se sabe, en estos momentos estamos en una situación grave por el virus COVID-19 por eso el país decidió que todos estemos en cuarentena. Este es el contexto para desarrollar la invitación a la creación sobre el arquetipo de la sombra y lo que cada participante entienda por esto.

6. Indicaciones para los participantes para su experiencia.

- a) Que sean honestas con sus palabras y con sus movimientos.
- b) Que sean honestas consigo mismas.
- c) Que la exploración corporal la realicen en un lugar en el que se sientan seguras.
- d) No hay ningún movimiento equivocado.
- e) Concentrarse en sí misma.

- f) Averiguar qué es lo que la conecta para poder expresar el arquetipo de la sombra y escribirlo en un breve texto.
- g) Este es un momento para poder conectarte y explorar cosas que te pueden estar sucediendo en este contexto actual.
- h) Dejarse llevar por lo que están sintiendo.

7. La entrevista luego de la experiencia

Se elaborará una entrevista para las bailarinas para que de esa manera nos comenten sobre su experiencia al conectarse con la motivación dada bajo en este contexto en la que estamos.

- a) ¿Cómo te sentiste cuando recibiste las indicaciones para entrar a esta exploración corporal?
- b) ¿Qué entiendes por honestidad del movimiento?
- c) ¿Crees que este contexto en la que nos encontramos (estado de emergencia) afecto de alguna manera tu exploración personal?
- d) Durante la experiencia, ¿Consideras que pudiste ser honesta con tus movimientos?
- e) ¿Consideras que pudiste conectar de alguna manera con tu arquetipo de la sombra?
- f) De ser afirmativa la respuesta: ¿Qué fue lo que te conectó para que puedas llegar a ese estado?
- g) ¿Descubriste sensaciones nuevas?
- h) ¿Hubo algún cambio con tu movimiento al momento de expresarte? ¿Notaste otra calidad de movimiento diferente con la que sueles moverte?
- i) ¿Sueles bailar pensando en lo que sucede en tu interior?

- j) Ahora que sabes el significado del arquetipo de la sombra ¿Cuál era tu forma de poder expresar todos esos sentimientos que hay en tu arquetipo de la sombra? ¿bailar? ¿pintar? ¿otra manera?
- k) ¿Cómo te sentiste luego de esta experiencia?
- l) ¿Crees que la danza es una forma para expresarte? ¿Por qué?



Anexo III

Transcripciones de Entrevistas

Entrevista Previa a Trabajo del Cuerpo

1. Claudia Vargas

a. ¿Por qué bailas?

Porque me gusta, me gusta cómo me hace sentir. ¿Cómo me hace sentir? Pues me conecta de una manera muy íntima conmigo misma. Puedes tener una conexión super íntima con tu mamá, tu hermana o con tu mejor amiga, pero cuando bailo, literal siento que estoy hablándome o entendiéndome... ¡Es algo increíble!... Esa unidad que tengo conmigo al momento de bailar hace que me sienta poderosa. Ese es el primer “por qué” bailo y el segundo es por la adrenalina. Cuando bailo me genera adrenalina, como cuando me subo en un juego mecánico. Si llevo mi cuerpo a cosas que no estoy acostumbrada a hacer, aun así, sea bailarina y que las haga todo el tiempo, esa movilidad que yo tengo mientras estoy en esa conciencia interna me llena de una adrenalina. ¡Es una adrenalina increíble! Por ejemplo, cuando a un toro le ponen el color rojo y entra a un estado... pues así me pone la adrenalina, un estado conmigo misma, me emociono, siento poder. Esas son las dos razones principales por las que yo después de años de danzar, quedo claro en mi mente.

b. ¿Para qué bailas?

Bueno, ahora ya que acabe mi carrera, sé que ya no bailo de una manera para cumplir ciertos estándares académicos, así que ahora puedo tener una perspectiva más realista. Creo que bailo para sentir esa conexión conmigo misma, me gusta sentirla. Y, en base a esa conexión, me hace crecer ya no dancísticamente sino mentalmente. Siento que el mundo de la danza, en base a las prácticas de movimiento, me ha generado conocimientos teóricos que se aplican a mi vida. Entonces, bailo para ampliar ese conocimiento, ampliar esa perspectiva teórica que me ha dado

la danza y exponerla a los demás. Expandir ese conocimiento que yo he adquirido hacia otras personas para que vean que tan inmenso puede ser.

c. ¿Cuáles suelen ser tus motivaciones al momento de bailar?

Mi motivación principal al momento de baila es siempre tratar de empujar mi limite a lo que acostumbro percibir. O sea, desbloquear algo al momento de bailar, por ejemplo: así este bailando una coreografía 4 veces por semana, siempre trato de descubrir algo nuevo que me haga que pensar. Me gusta sentir esa conexión conmigo misma pero también me gusta tratar de ... como decir al final de bailar... ¡Wauu esto que sentí es distinto, lo que encontré! ... Entonces cuando estoy explorando, siempre estoy tratando de motivarme en encontrar algo nuevo al finalizar cada sesión.

d. ¿Qué sientes al momento de bailar?

(En relación con esta pregunta, sintió que ya lo había contestado en sus demás repuestas)

e. ¿Qué entiendes por expresión?

Es una expresión, como su nombre dice exprimir. De por sí, una manera, una forma de mostrar o de demostrar los distintos procesos... demostrar algo en diferentes contextos, por ejemplo, expresar como pienso, como me comporto o como hablo. Entonces es una manera de presentar delante de los demás tu funcionamiento interno. Mostrar una parte tuya.

f. ¿Cuáles son tus medios utilizas para expresarte?

Bueno, el medio que mayormente uso consciente e inconscientemente es mi cara. Mi cara siempre delata lo que estoy sintiendo y algunas veces no lo puedo controlar. Entonces las fracciones del rostro es lo que generalmente genera mayor expresión en mi vida diaria. Y, en relación a la danza creo que también, aunque creo a veces lo suprimo.

g. ¿Cómo describirías tus calidades de movimiento?

Personalmente me gusta las figuras curvas u ondulantes. Me gusta bastante la fluidez, que pueda encontrar un camino que recorrer, como el agua. Yo cuando bailo tengo esta sensación de que estoy en el agua o soy agua, miles de formas de agua, porque me gusta la sensación que me

produce esa calidad. Podría bailar de otra forma si quisiera, pero me gusta esta calidad porque da la sensación de sinfín en el movimiento, entonces cuando estoy bailando ondulada, fluida es como si estuviera construyendo algo. Esa es la calidad que más utilizo.

h. ¿Qué entiendes por “arquetipo de la sombra”?

La primera vez que lo escuche fue por el lado de mi papá, ya que estudia derecho y lleva psicología. Bueno, es como el lado oscuro... o sea... no diría malo, sino como el lado que uno tiene por así decirlo... creo que tiene que ver con el entorno con el que nos encontramos, si bien es cierto suena como si “el lado oscuro de ti, el lado que se reprime porque no está bien”, sino son las emociones o pensamientos puramente íntimos, pero hay esta idea de reprimirlo por las construcciones con las que nos hemos creado por así decirlo. Entonces, tiene que ver con un autodescubrimiento muy profundo que la gente no hace por miedo a sí mismos. Es que uno generalmente no se pone a analizarse ... es algo bien complejo pero interesante... salir de su zona de confort... salir de esa zona no es que sea algo malo siempre se encontrara cosas buenas que se incluye dentro de las cosas que te dicen que son malas. Tampoco quiero decir bueno o malo porque creo que en el arquetipo no existe el termino bueno o malo, sino el termino conocido o desconocido.

2. Alessia Traverso

a. ¿Por qué bailas?

Ahora mi relación con la danza y el movimiento está un poco rara, tengo muchas dudas, pero lo que siento en general primero, aunque no me pase siempre porque siento que quizás tengo problemas de conexión en general en la vida, pero cuando si me conecto conmigo misma (resaltando que no es tan seguido) entonces, esos pequeños momentos son en los que me voy conociendo, pero no termino de hacerlo ya que han sido momentos cortos. Para mi entrar a esos estados es, primero a veces me abrumba y segundo es genial porque estoy conmigo de verdad y, también pienso que en general el cuerpo, el movimiento y la danza son aspectos totalmente fundamentales de la vida y siento que todos deberían realizarlo. Siento que en el movimiento en el tratar de ... no se si descifrar o comprender, pero el vivirlo y experimentarlo es parte fundamental de todo ser humano, te ayuda a entender cosas sobre uno y siento que la danza me

ha dado eso. Por eso, estoy totalmente agradecida y me gustaría que más gente lo experimente porque es ... es como abrir una capa más de tu propio ser.

Entrevistadora: Una pregunta más ... ¿qué pasa cuando no llegas a entrar contigo misma? ¿porque pasa?

Lo que pasa es que estoy mucho en el pensamiento, mi cabeza por lo general va antes de mi cuerpo y eso hace que no pueda entrar.

b. ¿Para qué bailas?

Mmmm ¿para que estudie danza? Para entretener... para comunicar... no sé... creo que quizás el para que se encuentra en que ... siento que mi por qué es mi para qué y si lo pienso en función a otros creo que es ... es que en los momentos en las cuales he tenido que realizar algún proyecto escénico, pienso que siempre va a ver la función de compartir este de punto de vista sobre un tema en específico y todo eso pero... es que ahora me siento un poco frustrada a nivel del publico bueno ... pero quizás el “para que” es justamente para que haya más gente y que vean la danza con otros ojos. Es que estoy harta de que la gente solo hable de teatro, o sea está bien es importante, genial, te puede llegar al corazón, pero siento que la danza es otra forma de ... y que a veces la gente la descarta porque no la entienden y se preocupan de entender algo, de buscar algún significado, y a veces no se trata solo de entender sino de sentir.

c. ¿Cuáles suelen ser tus motivaciones al momento de bailar?

Creo que a veces me parece interesante... o sea, nunca terminan de sorprenderme las posibilidades que tiene cada cuerpo. Creo que es esto de establecer estos links, estas conexiones con uno mismo, conectarme conmigo misma ... lo que más me motiva del cuerpo en movimiento son las sensaciones que evocan al momento o a veces incluso después de... es que siempre es información nueva o se renueva o que traigo de otro momento y aparece, y hay cosas que empiezan a tener mucho más sentido respecto a algo Es como desbloquear cosas, esa sensación de desbloquear y de conectar siempre es valioso.

d. ¿Qué sientes al momento de bailar?

(En relación con esta pregunta, sintió que ya lo había contestado en sus demás repuestas)

e. ¿Qué entiendes por expresión?

Simplemente es la manera en la que me manifiesto en este mundo frente a otros y conmigo misma.

f. ¿Cuáles son tus medios utilizas para expresarte?

Bueno, en este contexto de estar aislados, algo que he estado haciendo bastante es imprimir imágenes y pintarlos con colores o plumones. También escucho música comparto en mi Instagram canciones que siento que en ese momento son como precisas, como así me siento como así pienso. Al mismo tiempo uso Twitter, ha sido una fuente en la que solamente he podido botar.

g. ¿Cómo describirías tus calidades de movimiento?

Utilizo mucho este recurso de envolverme, me gusta mucho. Es como ligero, suave por una cuestión de que no tengo mucha fuerza, también me gusta mucho las líneas, no digo que sea directo, pero me gusta pasar por este momento de envolver a luego pasar a hacer líneas. Siento que mis piernas son las que más se mueven cuando danzo. Es difícil pensar en esto cuando no me muevo hace tiempo. Creo... que el tempo de mi cuerpo no es ni rápido ni lento es medio, y si tengo que elegir uno es lento porque en lo rápido me pierdo. Y creo q mis movimientos más de ir hacia fuera es hacia adentro. Mi movimiento si tiene un fin, hay un punto, un quiebre o una pausa, pero eso no quiere decir que no sea fluido.

h. ¿Qué entiendes por “arquetipo de la sombra”?

Lo que entiendo por arquetipo de la sombra es lo que una vez me explicaron dos amigos que estudian psicología. Por lo que entendí, era que el arquetipo era esto tuyo que no está bien visto en la sociedad, lo que uno mismo no acepta porque los otros pueden juzgar, eso que es parte de ti, pero que es tuyo y es necesario aceptarlo. Siento que es sombra porque es esa otra parte de ti que por lo general no sacamos a relucir ya que, no es la mejor versión de nosotros.

Mia: Claro tiene sentido porque tú no la puedes ver, normalmente tu no ves tu sombra sino la niegas verla.

3. Mia Castillo

a. ¿Por qué bailas?

Creo que es muy simple el “por qué” bailo. Comencé a moverme a bailar porque me dio una perspectiva diferente a como ver el mundo y como reconocirme en ese mundo, tanto en mi movimiento, mi forma de sentir, mi forma de percibir los sentimientos de los demás e interpretar lo que me quieren decir. Eso básicamente, es algo que descubrí hace unos años, esa capacidad de continuamente retarme y conocerme, entonces es muy personal en ese aspecto.

b. ¿Para qué bailas?

Tengo muchas ideas.... la danza es importante para que nos abra nuevas posibilidades de comprendernos en cualquier situación, por ejemplo, en una clase, en una institución o en un trabajo. Pensando en el contexto del aislamiento, la distancia que sentimos en este momento es la distancia que sentimos normalmente, ahora es más real, pero normalmente esta distancia está presente, aunque nos sentemos cerca el uno con el otro, siento que igual se encuentra esta distancia y nos cuesta en verdad a escucharnos. La danza me ha enseñado a escuchar y que otros puedan sentirse escuchados. Para que se vea esta sensibilidad de las personas y que no sea como entretenimiento, que entendamos que es importante esa escucha, algo principal nuestro día a día, y que no solo nos demos cuenta recién en nuestro encierro.

c. ¿Cuáles suelen ser tus motivaciones al momento de bailar?

He tenido varias motivaciones, pero la mayoría son en base a situaciones, no tanto como recuerdos o cosas que me hayan pasado, sino en situaciones en las que yo quisiera estar y en las que me imagino en un futuro. Además, también siento que una motivación que empuja la creación o la danza ha sido pensar a quien se lo voy a mostrar, entonces de ese modo siento que se modifica totalmente la sensación, las imágenes, hasta el espacio que voy a proponer.

d. ¿Qué sientes al momento de bailar?

(En relación con esta pregunta, sintió que ya lo había contestado en sus demás repuestas)

e. ¿Qué entiendes por expresión?

Para mí expresarte tiene que ver con... expresarte es una capacidad natural que todos tenemos para mostrar al mundo lo que sentimos, pensamos y/o hacemos. Para mí, tiene que ver la expresión mucho con la practica porque, aunque sea natural, no quiere decir que te expreses siempre honestamente. A mí, particularmente, me ha costado a través de los años poder

expresarme honestamente y más en relación a mi movimiento. (con este último comentario, Alessia estuvo de acuerdo (le pasa lo mismo)).

f. ¿Cuáles son tus medios utilizas para expresarte?

En referencia al mundo exterior, me gusta tomar fotos porque, como la danza, creo que te ofrece una visión del mundo. También, otra forma de expresarme, aunque no se si es una forma de expresar ya que nadie lo va a ver... me gusta tener un diario en lo que digo lo que estoy sintiendo, pensando, recordando, y es una forma, al igual que la danza, en aterrizar mis pensamientos y que no quede en el aire.

a. ¿Cómo describirías tus calidades de movimiento?

Mi forma de moverme es... no tiene relación con como yo quisiera moverme, es como realmente mi cuerpo es. Siento que la forma de movernos de cada uno tiene que ver cómo somos en nuestra vida, siento que eso me pasa porque mi movimiento no tiene claridad, es infinito y tiene que ver con la necesidad de siempre ver el pasado, recordar cosas, veo fotos y/o leo cosas de hace tiempo. Entonces, cuando yo me muevo pasa mucho eso, voy delante hacia atrás, vuelvo a sobre mi sitio, circulo, no digo que me gusta hacer círculos sino siento que estoy yendo en el mismo... como si no hubiera una línea temporal entonces, siempre mi movimiento refleja la forma en la que soy y, obviamente yo quiero ser de otra forma, pero al intentarlo siempre me cuesta. Suelo ser muy volátil, como que nada está completamente firme, eso tiene que ver con mis decisiones, por ejemplo, puedo decirte si, pero por dentro pienso que quizás no, eso me hace ser volátil. Normalmente no soy muy fuerte, muy contundente, muy agresiva no porque no lo sea en la vida real, sino que elijo los momentos indicados para hacerlo y cuando lo muestro no se lo muestro a todo el mundo, cuando me lo propongo puedo ser más explosiva. Nuestra calidad de movimiento tiene que ver mucho cuanto nos permitimos ser nosotros.

b. ¿Qué entiendes por “arquetipo de la sombra”?

No sé qué es el arquetipo de la sombra específicamente. Me suena a ser un concepto muy íntimo, muy personal, que tiene que ver con sentimientos reprimidos de cada uno y dejar sacarlos. Algo oscuro, algo que lo dices y te da vergüenza decirlo.

Entrevista Posterior a Trabajo del Cuerpo

1. Mia Castillo

- a. ¿Cómo te sentiste cuando recibiste las indicaciones para entrar a esta exploración corporal?

Me pareció una invitación a una exploración super libre, por lo tanto, me sentí con ganas de comenzar a bailar desde el concepto que me estabas dando, pero a la vez estuve un poco confundida porque al ser libre y al ser un tema muy personal me generaba preguntas. Generalmente las preguntas trataban acerca de si “la exploración estaba bien o mal” pero trate de no concentrarme en eso y hacerlo más rápido posible, porque si dejo pasar más tiempo siento que no iba a tener continuidad.

- b. ¿Qué entiendes por honestidad del movimiento?

Pienso que la honestidad en el movimiento se refiere a la práctica de movimiento que te empuja a usar tu creatividad, tus propias herramientas cuando estas bailando. El movimiento honesto me ha hecho pensar muchas veces sobre los patrones de movimiento que suelo seguir y de donde he sacado esos patrones que tengo de movimiento. Creo que el movimiento honesto es algo que se practica, no es algo que te den o te digan que este es tu movimiento honesto sino, es un estado que nos hace sentir con más valor para expresar lo que sentimos o lo que expresamos en ese momento.

- c. ¿Crees que este contexto en la que nos encontramos (estado de emergencia) afecto de alguna manera tu exploración personal?

Si, creo que mi exploración tuvo mucho que ver con sentimientos y/o pensamientos que vinieron en mi cabeza, pero también tenía que ver el espacio en el que me encontraba ya que no puedo sentirme bien si estoy en un espacio que no me gusta o me sienta incomoda, y ahora que diariamente me siento encerrada, vigilada y con miedo siento que me fue muy difícil encontrar o decidir un lugar en el cual moverme a explorar y cuando lo que encontré sentí un poco de frustración porque era limitado. En resumen, si tuvo mucho que ver con el movimiento que

estaba proponiendo, estaba dentro de un lugar en la que no estaba acostumbrada y creo que eso influyo mucho en el estado en el que me puso la exploración, en los movimientos que propuse.

d. Durante la experiencia, ¿Consideras que pudiste ser honesta con tus movimientos?

Al principio, no. Me costó mucho dejar de pensar que tenía que hacer una coreografía o algo que tenga un inicio y un final. Me puse a pensar mucho en cómo se iba a ver este material visual, y creo que lo que me ayudo fue no dejar de pensar en lo visual porque para mí también es una forma de expresar. Pero, al final creo que si llegue a ser honesta, quedarme un momento sin moverme y esperar a que esos pensamientos que tenía, esos que te ayudan al bailar, que es el mundo imaginario, tengan algún sentido para comenzar a explorar desde un objetivo.

e. ¿Consideras que pudiste conectar de alguna manera con tu arquetipo de la sombra?

Lo que me llevo a confrontar fue en si la exploración, porque normalmente no leo acerca del arquetipo de la sombra, pero, de alguna manera, hay veces en las que pienso en cosas que he estado reprimiendo, sin embargo, no es que baile sobre eso y lo expreso, sino simplemente se queda ahí y luego trato de olvidarlo. Entonces, creo que encontrar esa sombra personal fue la exploración, intentar concentrarme en las ideas que me habías planteado para que me guie, cometer errores, sentir que no estaba siendo honesta con mi movimiento y finalmente seguir intentando. Que lo haya hecho una vez no quiere decir que... no es que haya encontrado algo, sino que he podido probar a través de esto diferentes formas de moverme, de entrar en el espacio.

f. De ser afirmativa la respuesta: ¿Qué fue lo que te conectó para que puedas llegar a ese estado?

No podía conectarme con esta idea porque, como estaba en mi casa, se me venía a la mente que tenía que bajar para comer, y esto me bloqueaba el pensamiento de lo que estaba haciendo. Trataba de acomodarme buscando movimientos que sean cómodos para mí, así que cuando sentía que me bloqueaba un poco, me quedaba en pausa para volver a tener estos conceptos e ideas.

g. ¿Descubriste sensaciones nuevas?

Descubrí en ese momento que me gustaba sentirme vulnerable que, aunque tuviera miedo o dolor porque hay cosas que a uno le afectan emocionalmente, de alguna manera, podía sentirme así y me decía a mí misma que estaba bien, no específicamente tenía que moverme como me doliera. Yo sentía que transmitía esa paz ... no sé si se habrá notado, no sé si transmito paz, pero siento que mi movimiento me acompañaba haciéndome sentir que también puedo pensar en esos miedos (recuerdos) y sentirme tranquila, porque son cosas que ya han pasado. Entonces, descubrí que me sentía tranquila con las cosas que tenía dentro de mí.

- h. ¿Hubo algún cambio con tu movimiento al momento de expresarte? ¿Notaste otra calidad de movimiento diferente con la que sueles moverte?

Normalmente yo no juego mucho con el espacio que me rodea, me concentro tanto en una idea que hasta cierro los ojos, me concentro en mi kinesfera grande y pequeña, pero siento que al tener este tema y este contexto me enfoqué más en jugar con el espacio, con las cosas que normalmente pienso que las personas no van a ver. Cuando empiezo a bailar siento que nadie va a ver mi espalda así que no pongo una intención en ella, entonces, en esas pequeñas cosas que normalmente no pruebo, sé que me puedo enfocar más en mis pies, en la forma en como mi cabello cae, cuando muevo la cabeza, en empujarme del piso, en sentir que no es tan cómodo caer en la pared y salir de esta, y como esa sensación también cambia mi movimiento. Siento que mi calidad no cambio tanto, normalmente soy entre ligera y suave, creo que me mantuve entre esa calidad, quería probar algo más, pero me sentí más tranquila con eso.

- i. ¿Sueles danzar pensando en lo que sucede en tu interior?

Pienso que este pensamiento de “aquello que no queremos aceptar” no se puede bailar fácilmente, porque en mi opinión yo no me siento cómoda sobre eso, me hace sentir chiquita, abrumada, por eso cuando bailo trato de estar cómoda, concentrar mi cuerpo y en lo que quiero decir, así que normalmente evito esas sensaciones.

- j. Ahora que sabes el significado del arquetipo de la sombra ¿Cuál era tu forma de poder expresar todos esos sentimientos que hay en tu arquetipo de la sombra? ¿bailar? ¿pintar? ¿otra manera?

Lo que primero que hice fue escribir ciertas frases que ni siquiera me atrevo a verbalizar en mi cerebro, que se remite a sentimientos internos, ponerlos en el papel es una forma de

ponerlo en la realidad entonces, esa fue mi primera confrontación y esa confrontación luego lo lleve a la exploración.

k. ¿Cómo te sentiste luego de esta experiencia?

Un poco extraña, porque no es un sentimiento nuevo sino, es una forma de aproximarte al movimiento nuevo ... aunque no me sentía cómoda en algunos momentos, igualmente creo que lo disfrute de manera general, desde que pensé hacerlo hasta el final.

l. ¿Crees que la danza es una forma para expresarte? ¿Por qué?

Es que para mí expresar es una forma de comunicar o hacer ver al otro tu punto de vista entonces creo que, si es una forma de expresarnos porque nos conecta, no en el ámbito verbal ni escrito, nos expresamos en este lenguaje que tiene otras implicancias para mí, tiene que ver con una motivación más interna, más humana, no solo ver al otro bailar.

2. Alessia Traverso

a. ¿Cómo te sentiste cuando recibiste las indicaciones para entrar a esta exploración corporal?

Cuando leí la definición del arquetipo de sombra... yo me sentí como... es que no se si es por el contexto de cuarentena, el alejamiento social y el estar encerrados hace que todos estemos de alguna manera... más con las emociones a flor de piel, porque yo honestamente pensé que iba a ser super difícil entrar en ese estado y permitir sentir lo que fuera a sentir, investigar algo que yo considero difícil. Pensé en un montón de cosas que podía explorar, me pregunte que aspectos considero que están en mi sombra, igual no es fácil reconocerlos porque siempre esta esa idea de que es esto que encuentras, pero, al mismo tiempo, no quiero aceptar que soy de esta manera y lo descarto, es bien complicado como decirte y aceptar esas cosas tuyas. Pero, como estamos en un espacio en el que no nos vamos a juzgar y simplemente es soltar, entonces tenía como varias ideas y pensé “¿mi sombra es tan grande?” lo que primero hice fue cuestionarme como me siento ahorita por todo este contexto, cuáles eran los sentimientos más presentes ... cómo te puse en la bitácora tenía una idea pero luego en mi salió algo distinto... digamos que la exploración lo hice

por dos partes una en la tarde y otra en la noche. En la tarde si me sentí muy movilizada... me sorprendí a mí misma, dije voy a intentarlo, pero no voy a prometer nada y luego fue como... lo sentí super real y para que no se me olvide la sensación grabé un audio diciendo lo que había sentido para luego oírlo más tarde. Lo volví a escuchar más tarde y ya me sentía distinta, tal vez fue porque ya había hecho otras cosas por ejemplo: lavar los platos, conversar con mi familia, lo normal que uno realiza en su casa y, de esa forma, mi sensación cambió pero siento que siempre volvía a eso primero que surgió, igualmente ya lo miraba con otros ojos, no sé porque, pero como eso predominó pensé que ese sentimiento era el indicado para mostrar porque, quizás, yo en ese momento tenía que lidiar con eso.

b. ¿Qué entiendes por honestidad del movimiento?

Tiene mucho que ver con lo innato de cada persona, estas cosas que surgen sin darle muchas vueltas, como... creo que cuando estamos explorando, moviéndonos entramos en un estado como de... no quiero decir de concentración pero uno siente cuando estás totalmente metida en lo que haces y hay cosas que simplemente... o sea hay momentos en los que tu sientes que tu cuerpo habla antes que tu mente, y yo siento que eso son como esos chispazos de los movimientos innatos o de emociones o pensamientos o cosas innatas de nosotros, para mí esos son momentos en los que estamos siendo totalmente honestos. Porque cuando nuestra mente va antes de nuestro cuerpo empiezan aparecer estas barreras que nos ponemos, nos juzgamos o pensamos que los demás nos van a juzgar, entonces estamos llenando de contenido innecesario que pueden verse bien pero no es que sea honesto. Yo creo que cuando tú ves y sientes que ese movimiento está siendo honesto, creo que es porque esa persona está tan presente y metida en lo que está haciendo que emana esa honestidad.

c. ¿Crees que este contexto en el que nos encontramos (estado de emergencia) afecta de alguna manera tu exploración personal?

Si, yo empecé la cuarentena cuando estaba terminando mi tesis, entonces el primer mes no lo presencie tanto, una vez que lo entregué empecé a vivir la cuarentena, y pensé en aprovechar este tiempo para entrenar, pero no fue así, no me he movido desde hace tiempo y la primera vez fue por esta exploración, por eso, al principio pensaba que esto iba a ser mucho más difícil porque ... es que hay muchas cuestiones en relación al espacio que siento que son importantes, el único espacio que tengo es mi cuarto sin embargo, no lo siento completamente

mío y privado. Por ejemplo, cuando estaba grabando la exploración hay una parte donde me eché (esa parte no la subí en el video) para escuchar la música, pero sobre la música se podía escuchar a mi papa haciendo bulla y eso es lo que me molesta, me incomoda, siento que no puedo estar en este espacio y darme un tiempo para mí para retomar mi práctica. Es un proceso que me cuesta, pero quise intentarlo como probar, igualmente, hay algo que todavía me genera rechazo, solo lo hice porque me generaba mucha curiosidad esta exploración. Igual me sorprendió el sentir que pude llegar a un estado, no obstante, si bien es mi cuarto por lo que es un espacio seguro siento que a veces me da esta sensación de que estoy encerrada, pero eso no significa que estoy sola, quiero estar sola pero no puedo, entonces es complicado, me siento muy invadida todo el tiempo.

d. Durante la experiencia, ¿Consideras que pudiste ser honesta con tus movimientos?

Al comienzo, no. Primero estaba pensando que hacer y luego paso esta escena que te he comentado sobre mi papa, estaba como ... pero solo lo abraza, necesitaba algo de contención pero no quería yo misma contenerme sino, quería que alguien más lo haga y eso era imposible, desde ahí pensé que tengo que aceptar esto que siento; estaba muy abrumada y solo decidí entrar desde el piso ya que percibía que el piso me daba ese soporte que necesitaba, siendo así, solo me moví y poco a poco me di cuenta que algo conecto en mí y deduje que era esto... o sea, todo este tiempo estaba dando vueltas a que voy a realizar y de alguna manera ya tenía la sensación encima mía, eso que me cansa de mí y me produce mucha ansiedad. Esto que percibo es lo más honesto que puedo ofrecer ahora.

e. ¿Consideras que pudiste conectar de alguna manera con tu arquetipo de la sombra?

Desde que hemos hecho este proyecto me ha tenido pensando bastante en este arquetipo, sobre todo una parte en el texto que nos expone si es posible que a partir de estas calidades de nosotros es posible crear, y claro si se puede, igualmente es un proceso ... por ejemplo, si yo tengo que crear una pieza escénica desde ese tema... o sea, sí se puede, pero va a ser un proceso muy difícil porque es como buscar en ti en lo más profundo y tener que lidiar con eso, uno tiene que tener cierta fortaleza y madurez para saber manejarlo ... como yo lo veo es un tema que para mí, en este contexto de cuarentena, de la Covid-19, de extrañar a tus amigos, el cambio de vida a la que estábamos acostumbrados y más la ansiedad que genera esta situación, siento que todo ese conjunto está muy encima de mi piel, por eso, en este momento no sé qué tan bien lo manejaría, sin embargo me parece igual super interesante pero tendría que tener mucha fortaleza.

Tuve dos exploraciones, la primera vez considero que si pude conectarme, pero la segunda estuve pensando demasiado, es que me di cuenta que en mi primera exploración solo di vueltas y me puse a pensar sobre el video danza que vas a producir , por lo tanto, decidí volver a explorar para realizar algo mejor, trate de retomarlo más tarde pero sentí que no estaba siendo honesta, estaba muy en mi cabeza, por lo tanto, me cuestiono del porque me estoy preocupando si en esta exploración es importante la honestidad. Me dije a mi misma: esto es lo que hice, esto es lo que salió en ese momento y si eso es todo lo que puedo ofrecer, porque me estoy juzgando y estoy dando tantas vueltas a algo, si esta exploración fue innato y honesto, a mí me sorprendió. En resumen, creo que si llegue a conectarme.

- f. De ser afirmativa la respuesta: ¿Qué fue lo que te conectó para que puedas llegar a ese estado?

Fue la suma de todo, la música, el piso, escuchar a mi papa hacer bulla cuando estaba buscando ese momento de privacidad. Siento que fue un momento en que pasaron muchas cosas y la suma de todo eso fue abrumador, me permitió sentirme de una manera que quizás no quería sentirme. En conclusión, la situación y el contexto en ese instante fue lo que me permitió entrar en ese estado.

- g. ¿Descubriste sensaciones nuevas?

Ya me había sentido de esta manera antes pero nunca a través del movimiento sino, en situaciones que me han pasado ... pero nunca lo he originado desde el cuerpo. Yo tenía una idea de lo que iba a explorar, luego percibí otra cosa totalmente distinta, quizás eso era lo que necesitaba trabajar en ese momento. De todas las cosas que pueda tener la que estaba en primer lugar quizás sea aquella que salió. Me pareció fascinante que desde moverme saliera ese sentimiento, como si mi cuerpo lo estuviera pidiendo.

- h. ¿Hubo algún cambio con tu movimiento al momento de expresarte? ¿Notaste otra calidad de movimiento diferente con la que sueles moverte?

Es que podría ser, es que quizás he estado en una primera capa, siento que, si me dieran más tiempo de probar quien sabe hubiera salido cosas que quizás no he hecho o no he probado en ese sentido. Por eso, en mi exploración me moví como generalmente lo hago, solo que la sensación era totalmente distinta.

- i. ¿Sueles danzar pensando en lo que sucede en tu interior?

A mí me gusta conectarme conmigo, con mis emociones, sin embargo, me cuesta... o sea, mi mente no se calla y siempre pienso en lo que las demás personas piensan de mí o como yo lo voy a ver, esas cosas hacen que no me permita por lo general conectarme. Cuando me muevo lo hago pensando desde conceptos, por ejemplo, desde los músculos, desde los huesos, cosas así, pero muy rara vez desde las emociones. No sé porque pasa, creo que en parte es un poco por miedo o nervios, no quiero mostrarme totalmente honesta y por eso que no voy por ese camino, sino por otro.

- j. Ahora que sabes el significado del arquetipo de la sombra ¿Cuál era tu forma de poder expresar todos esos sentimientos que hay en tu arquetipo de la sombra? ¿bailar? ¿pintar? ¿otra manera?

La mitad de tiempo lo guardo, otro porcentaje es... como cuando ... por ejemplo, como me guardo las cosas con mucha gente o de situaciones, el lugar que tengo de desfogue es en mi casa. Me pongo a renegar, especialmente con mi papa, es el único lugar que lo boto porque les tengo tanta confianza que les puedo mostrar como soy. Entonces, esa en la manera en la que boto estos pensamientos y sentimientos, no lidio con esas situaciones que me fastidian o me ponen triste, por lo tanto, esa en la única manera como lo expreso.

- k. ¿Cómo te sentiste luego de esta experiencia?

Fue muy terapéutico ... cuando lo recuerdo me da una sensación de (empieza a temblar)... me sentí como triste, es que sé que soy de esa forma, pero no quiero ser así quisiera ser una persona práctica. Me sentí muy vulnerable y no me gusta sentirme así, quisiera ser fuerte, no me gusta que me vean de esa forma porque creo que las personas piensan que soy de esa manera, que no soy una persona fuerte, y yo no les quiero dar la razón.

- l. ¿Crees que la danza es una forma para expresarte? ¿Por qué?

El cuerpo en movimiento es capaz de botar estados a los que, quizás no accedemos con facilidad o puede que sí, pero nos permite acceder a ellos desde otro punto de vista. A parte el movimiento es tan natural e innato, es parte de nosotros desde siempre y siento que el

permitirnos movernos desde emociones o movernos desde donde lo que sea que queramos movernos, es muy valioso porque permite justamente evocar estos estados, conocerte y reconocerte, preguntarte y cuestionarte, y siento que ese momento que tuve, que hasta ahora no lo he vuelto a tener porque no me lo he permitido, yo siento que para mí fue necesario... el movimiento es importante, puedes ser bailarín todo lo q tú quieras... el moverte puede hacerte sentir feliz y muy sanador, es una herramienta pero no es tu vida... o sea, sí, pero a la vez, no... yo siento que la danza en general es una de las tantas maneras que tiene el ser humano de expresarse y compartir, y creo que no todos los tenemos que hacer por igual, cada uno tiene su propio ritmo, no todos vamos a enfrentarnos a esto de la misma manera... a lo que voy es que la danza es una de las tantas maneras que tenemos, es importante, de alguna manera, conectarnos con nuestro cuerpo en movimiento, es muy importante que lo vivamos esporádicamente porque te abre todo un campo de posibilidades y cambia tu percepción del mundo ya que es muy íntimo. Es algo necesario para uno, pero no tiene que ser obsesivo compulsivo, hay que tomarnos con calma.

3. Claudia Vargas

- a. ¿Cómo te sentiste cuando recibiste las indicaciones para entrar a esta exploración corporal?

Fue como un camino, una guía para que yo pueda construir este camino y poder entrar a ese estado.

- b. ¿Qué entiendes por honestidad del movimiento?

Como un balance entre tus reflexiones sobre lo que está pasando en tu mente y cómo este está afectando a tu movimiento, a la vez como tu movimiento puede llegar afectar a tus pensamientos. Cuando tu mente puede estar sintiendo algo y tu cuerpo dice: “al pensar en esto e activado cierto tipo de movilidad”, ese balance entre esos, entre sensaciones y reflexiones, con el tiempo cuando uno lo hace lo puede predominar o algunas veces solo entras a ese estado. Creo que ahí es donde sale justamente ese movimiento honesto cuando entras en ese estado de equilibrio y sensación.

- c. ¿Crees que este contexto en la que nos encontramos (estado de emergencia) afecto de alguna manera tu exploración personal?

A nivel de movimiento tal vez no, fue más mentalmente lo que me afecto porque he tenido estas reflexiones sobre el tiempo que nos está pasando ... es una pausa ... como estoy perdiendo mi vida... pensaba mucho en el tiempo del presente y del futuro, y una vez que empecé a moverme me dio la sensación del pasado. Siento que el tiempo influyo en toda mi exploración.

- d. Durante la experiencia, ¿Consideras que pudiste ser honesta con tus movimientos?

Considero que si fui honesta, me sorprendió porque no me había movido por un largo tiempo, de sentirme muy confusa mentalmente, estresada, ansiosa y, al mismo tiempo, pensaba sobre el tiempo de una forma negativa. Como sé sobre el procedimiento que tu pasaste en la que se requiere un grado de sensaciones y exploraciones, por esa razón, necesitaba estar concentrada, pero, al mismo tiempo, me decía a mí misma que no me obligue porque no me iba a salir algo sincero. Pero, me sorprendió ya que me sentí conectada conmigo misma de una forma muy cómoda a pesar estar en mi casa, en un espacio muy pequeño en la cual no estoy acostumbrada a moverme. Por ello, si considero que fue bastante honesto y me asombré por lo honesta que fui.

- e. ¿Consideras que pudiste conectar de alguna manera con tu arquetipo de la sombra?

Cuando estaba explorando pensaba en esta idea del tiempo y estos ciertos términos sobre el significado del arquetipo de la sombra, pero claro no quise entrar con la idea de que hoy mismo iba a encontrar mi arquetipo de la sombra, aunque igual puede pasar, pero igual entre tranquila por más que estuve estresada. Primero estaba normal, tratando de entrar y mi mente, estaba como muy activa, bastante reflexiva pensaba bastante, mi mente literalmente estaba muy presente, estaba sintiendo mi mente moverse. Generalmente yo cuando exploraba siempre buscaba esa sensación en donde tu mente se dejaba llevar por las sensaciones primordiales de tu cuerpo, como si el cuerpo estuviera liderando, y sentía que desde ahí es donde salía la verdadera honestidad. La sensación de movimiento es la que lidera los pensamientos, pero en este caso no me pasaba eso sino, que mi mente estaba bastante en conjunto y tenía participación justamente con lo que me estaba moviendo, no me sentía mal, si esa sensación hubiese pasado hace años estuviera frustrada y diciéndome: “claudia deja de pensar”, pero ahora me sentía super en

armonía. De esta manera, pensé como ... hablando en términos de lo que yo antes consideraba incorrecto al momento de explorar, me estaba pasando ahora, pero la claudia de ahora de este presente con esta coyuntura, lo estaba tomando de una forma como de aceptarlo, era como si estuviera bailando con mi yo del pasado y del ahora. Yo no tomo esta exploración como si este fuera mi arquetipo de la sombra, me puse a reflexionar hasta qué punto estos términos sobre este tema me han hecho llegar a estas conclusiones o a estos símiles del pasado y del presente, y como lo que antes considerabas de una forma y eras creyente a eso con el paso del tiempo es totalmente distinta; o sea, sigues siendo tú pero ya tienes esos pensamientos, esas creencias tomadas desde otra formas, no contrarias sino, otras formas de verlo. Me refiero que me parece como un autodescubrimiento de uno mismo, yo lo tome como una influenza, puede que este sea el camino a seguir explorando esa sensación.

- f. De ser afirmativa la respuesta: ¿Qué fue lo que te conectó para que puedas llegar a ese estado?

No sé si fue algo en específico que me conecto sino, simplemente fue gradual y que en algún momento iba a estar en ese estado, pero cuando me percate de este balance, que te he comentado, entre mi reflexión y mi sensación de movimiento, cuando llegue a sentir eso de una manera cómoda y no juzgarla como lo hacía antes, físicamente me sentí más liviana y cuando lo percibí fue el momento que entre a lo más profundo.

- g. ¿Descubriste sensaciones nuevas?

El equilibrio, el que te explique, de sensación y reflexión eso es algo nuevo.

- h. ¿Hubo algún cambio con tu movimiento al momento de expresarte? ¿Notaste otra calidad de movimiento diferente con la que sueles moverte?

No cambio, yo sentí que me moví en la forma que usualmente me muevo, pero cuando me estaba viendo en el video me percate que no fue como siempre exploro. Me gusta iniciar con curvas, ondas, con esa sensación de fluidez, pero, ahora he sentido que ha estado en una forma como muy pequeña, no necesite todo eso para poder llegar a lo que quería llegar. Fue la manera que usualmente me muevo, pero limitado, más minimizado.

- i. ¿Sueles danzar pensando en lo que sucede en tu interior?

Sí, siempre. Eso es lo que generalmente estoy haciendo, que lo interno este en el movimiento, ese es el pensamiento que tengo, pero después de esta exploración me di cuenta que no tanto, de cierta forma ha cambiado.

- j. Ahora que sabes el significado del arquetipo de la sombra ¿Cuál era tu forma de poder expresar todos esos sentimientos que hay en tu arquetipo de la sombra? ¿bailar? ¿pintar? ¿otra manera?

Antes no tenía mucho conocimiento sobre este tema, solo sabía lo básico. Creo que lo expresaba hablando o escribiendo, es que tengo un diario, así que algunas veces escribo. Después de la exploración me dio unas ganas de escribir y luego de leer para entender lo que me había pasado.

- k. ¿Cómo te sentiste luego de esta experiencia?

Me sentí poderosa como si hubiese descubierto algo, también me sentí bien analítica incluso después me puse hablar con mi mamá, estábamos hablando de una manera muy reflexiva sobre las cosas, eso me pasaba generalmente cuando exploraba porque me sentía bastante receptiva corporalmente, pero al momento de esta exploración me percibí receptiva corporal pero, a la vez, receptiva mentalmente, una parte de mi cerebro estaba muy activada así que quería reflexionar ciertas cosas, me sentía más dispuesta en moverme. En resumen, era como si cada célula de mi cuerpo estaba bien abierta, del cuerpo o del cerebro, bien receptiva para cualquier cosa.

- l. ¿Crees que la danza es una forma para expresarte? ¿Por qué?

Obvio. Es una forma muy introspectiva y, también, es compleja, como te digo requiere ese equilibrio o esa honestidad contigo, pero creo que es una manera muy sana, sobre todo, muy peculiar y muy sorprendente. Lo más chévere que me gusta sobre el movimiento es que uno, no siempre, pero uno puede descubrir sensaciones, pensamientos, reflexiones, memorias e imágenes nuevas o crear cierta reflexión de algo que tenía concebido antes y que ahora es distinto, o sea, muchas veces el cuerpo ... cuando ya estamos acostumbradas a movernos, por así decirlo, el cuerpo puede liberar ciertas cosas de la mente que estaban incrustadas, e igual para la gente que nunca se han movido, siento que de por sí es liberador y peculiar en ciertos casos porque es una

herramienta que es más compleja para expresarte en comparación a un texto o al hablar, que es más fácil, pero a pesar que es más complejo siento que es más rico pasar por ese proceso.



Anexo IV

Bitácoras de las participantes

Tenía meses sin explorar mi movimiento así que no tenía idea a que lugares entraría y si es que podría lograr entrar a ellos. El arquetipo de la sombra lo tenía en mente, pero no dejé que influyera en mi hasta estar centrada en mi movilidad. Durante este tiempo confinada la idea de la edad rondaba por mi cabeza, un sinfín de preguntas

¿Lograré recuperar este tiempo perdido? ¿Es un tiempo perdido? ¿Realmente estoy disfrutando de mi existir o solo estoy haciendo lo que se supone que haga todo el mundo?

Mi mente estaba totalmente activada, casi tanto como mi cuerpo, distinto a como usualmente me muevo, años antes siempre trataba de desconectar mi mente para poder entrar en el estado de frenesí y sensibilidad que uno busca al bailar o que yo siempre buscaba. Sin embargo, por alguna razón no me sentía incomoda o fuera de lugar, aunque la sensación era extraña, reflexión tras reflexión tomé esa sensación y pensamientos como una antítesis de cómo solía moverme, la acepté y dejé que eso dominara mi danza. Años antes hubiera entrado en una frustración gigante al tener tan activa la mente, esta idea de bailar con lo que no antes no consideraba “correcto” era como bailar con un yo del pasado.

Esa nueva sensación después de un buen tiempo de no moverme y de una increíble reflexión me llevo a lo siguiente. Uno piensa en un momento que las cosas son de una forma y para ese presente lo son, pero es distinto verlas desde un momento más lejano, donde tus pensamientos pasados cobran sentido en tu presente, pero también chocan con él, ambos son tú, un baile del yo de antes y el de hoy, un baile que se seguirá repitiendo.

Participante 1

17 de mayo de 2020.

Bitácora de Exploración Personal

Al leer lo que significa el *arquetipo de sombra*, pensé en estas características mías que muy en el fondo sé que tengo y me generan muchos conflictos. Pensé en el egoísmo, la envidia, la falta de iniciativa, la pasividad, lo “comodona” que suelo ser. Pensar en todas esas cosas no estoy segura de si me afectaron en el momento o quizás pensar en tener que moverme por primera vez desde que empezó la cuarentena, o incluso, desde que empezó el año, me movilizó bastante.

Moví todo lo que pude en mi cuarto para poder sentirme cómoda, siento que este es el único espacio en mi casa donde de alguna manera me siento segura, aunque hay momentos donde empiezo a sentir que me encierra. Puse una canción que tengo casi todos los días en mi cabeza y que más allá de que me gusté el ritmo, quizás la elegí también porque la letra de la canción me tocó mucho cuando la escuché por primera vez, y si bien no tiene nada que ver con la exploración que iba a realizar sentí que apresuraba mi cuerpo y mente para poder fluir en la exploración.

Inicialmente, pensaba moverme desde esta sensación de vacío, que siento que me invade seguido en la vida, como que desde la incertidumbre que siento sobre la vida en general y cómo a veces dejo que me invada y luego me sirve para accionar. Por eso me recosté en el piso, porque siento que en este momento lo necesitaba, como un soporte porque no me sentía lista ni cómoda probando algo desde la vertical. Y cuando estaba echada pensaba en cómo podría ser el movimiento y pensaba en que esta sensación de vacío también representa parte de lo que es mi ansiedad porque sentir el vacío me produce ansiedad y luego pensé en cómo siempre hago eso: darles muchas vueltas a las cosas. Entonces me di cuenta de que eso era lo que quería hacer,

moverme desde el sobre pensar las cosas y enredarme en mis propias ideas y sensaciones, sumergirme en mi propio caos.

Al terminar mi exploración, vi mi video y pensé en que no me gustó cómo se veía y empecé a juzgarme porque en el texto que nos compartieron decía algo sobre que las compilaciones serían parte de un video danza y luego pensé en cómo siempre hago eso, en que nunca soy al 100% y creo que eso es porque me da miedo que la gente no me acepte por como soy o me quiera por como soy y, por lo tanto, me acomodo al resto y nunca me muestro tal cual, sino que solo muestro partes de mí que por lo general trato que sea lo mejor, aunque esto de ser renegona o darle vueltas a las cosas se me escapa. Pero, creo que siempre trato de ocultar mi *sombra*. A veces pienso que es una cuestión de confianza, por ejemplo: no me puedo molestar con personas que recién conozco porque no siento la confianza para expresar mi molestia por más que me hayan ofendido o no comparta sus ideas o comportamientos, solo siento que me puedo molestar con personas en quienes confío. Con mi familia supongo que estoy tan en confianza que ¿ahí si me muestro tal cual soy? Pero, eso a veces significa que les muestro lo peor de mí siempre porque es como si con ellos botara lo que con el resto no puedo sacar. Me acomodo a las personas y cedo ante lo que creo que ellos quieren porque pienso que así ellos me van a aceptar y querer, no sé a qué se debe esto, lo hago de manera inconsciente. Lo he reconocido, pero, todavía me falta darme cuenta de cuándo lo hago.

En resumen, creo que surgieron tres aspectos que he mencionado: el sobre pensar las cosas, la ansiedad y el acomodarme al resto (¿el ceder de más?). En el vídeo creo que se visibilizan los dos primeros, el darles muchas vueltas a las cosas lo represento en estos espirales y la ansiedad cuando me quedo echada al final y sé que ya va a acabar la música y quiero poner pausa cuando acabe, pero mi cuerpo desde antes ya está queriendo levantarse antes de tiempo

para hacerlo y trato de relajarme y que, ese querer hacer desde antes no me invada, pero, es difícil. Y respecto a lo último (el acomodarme al resto), no sé si se visibiliza, pero, es la sensación general que me deja toda esta reflexión y pienso ¿cómo podría crear desde eso? Me parece algo difícil porque siento que es algo que no sé si estoy resolviendo ahora, pero es un tema que podría ser interesante trabajar, solo que no sabría ahora cómo abordarlo porque quizás necesitaría otros cuerpos en el espacio, no lo sé. Pero, en conclusión, estos tres temas son los que surgieron de la exploración y que sentí que necesitaba botar.

Participante 2

LUNES/04/2010

El arquetipo de la sombra me hace reflexionar acerca de sentimientos guardados, miedos que nunca me atrevo a verbalizar y constantemente encondo dentro de mí. Este es un estado de confrontación en el que me animo a escribir para entender un poco más de mí misma. Tengo muchas preguntas: ¿Qué es lo que realmente escondo? ¿una sensación? ¿el recuerdo de alguna mala situación? Y si decido hacer tal cosa, ¿sigue siendo parte de un instinto o de una decisión planeada?

Para empezar, siento que las primeras ideas no me motivan para comenzar a moverme. Al contrario, me paralizan y me abstraen en la mente. En este momento, la mente se encarga de encerrar todas las sensaciones negativas dentro de mí. A veces pienso que el encierro es una forma de cuidarme. Me siento alejada, desconectada y un poco desorientada.

Elijo empezar a rodar en el piso, sin ningún objetivo, cierro los ojos y mi cuerpo está colapsado. Decido levantarme, dejar que mis pies reciban el peso de todo mi cuerpo, sigo con los ojos cerrados. Doy algunos pasos y me doy cuenta que no puedo ir muy lejos, hay un montón de cosas que me rodean y voy reconociéndolas con la yema de los dedos. Me alejo, quisiera volver al

piso, pero en vez de eso comienzo a dar vueltas. Dar vueltas consigue marearme un poco, por fin pude concentrarme en algo. Regreso al piso flexionando mis rodillas y dejando que el peso de mi cabeza me lleve a la tierra. Tengo una primera idea para empezar a moverme: necesito un nuevo espacio.

VIERNES/08/2020

Hace mucho tiempo que no baila sola, normalmente elijo explorar movimientos con un compañero, pero ahora no puedo. El sentimiento que me acompaña hoy es la resignación: no puedo ir a donde quiero, no puedo bailar en donde desearía estar bailando y no puedo hacerlo acompañada de las personas que quisiera. Sin embargo, estoy en un lugar con una buena vista, amo como cae la luz en este lugar, y aunque el espacio no sea tan grande, tiene una forma que me agrada mucho. A veces pienso que el encierro es mental. Me decido a colocar la cámara en el espacio escogido y la enciendo.

Estoy sentada en el piso con los ojos cerrados, quizá así sienta que el espacio no esta pequeño. Me balanceo de un lado al otro, pruebo la resistencia del piso y la fuerza de mis brazos. Se me vienen muchas ideas a la cabeza. Esas ideas me llevan a seguir probando mi fuerza, el impacto de algunas caídas, empujarme de una pared a otra. Pienso que debería moverme de la forma que ya conozco, probar giros rápidos que me permitan seguir desplazándome. Tengo muchas ideas, pero aún me siento desconectada con la intención de mi movimiento. A veces pienso que el encierro se puede convertir en un estado de repetición infinita, un bucle temporal. No lograba concentrarme en crear movimiento y sentía que no estaba siendo honesta.

DOMINGO/10/2020

Sigo con muchas preguntas: ¿Qué es lo que está bien? ¿Qué es lo que está mal cuando me muevo? ¿Qué significa la aprobación para mí? ¿Qué pasa cuando no la tengo? Comienzo a pensar

que cuando bailo en grupo estas cuestiones suelen tener menos importancia, casi nada. ¿Por qué ahora es tan importante? ¿Por qué odio tanto estar sola? ¿Por qué siento que solo es la idea de estar sola la que me frustra? En un contexto de aislamiento, en el que siento que todas las decisiones ya están tomadas por mí, ¿qué me queda por decidir? A veces pienso que la idea del encierro es peor que el encierro.

Vuelvo al colocar la cámara en el mismo lugar, me vuelvo a sentar en la misma esquina y vuelvo a cerrar los ojos. Rápidamente se me vienen muchos pensamientos y elijo comenzar a moverme más y más rápido, logro pararme con ayuda de la pared y empiezo a caminar por todo el espacio. No puedo logra concentrarme con la bulla de la calle, con la luz del sol que, aunque no la puedo ver con los ojos cerrados calienta el piso donde camino. Me siento de nuevo, a veces necesito quedarme quieta para darme cuenta qué me está moviendo. Luego de unos minutos tengo más claridad. Abro los ojos, el lugar limitado ya no me fastidia tanto, juego con acercarme y alejarme de la cámara. Empiezo a caminar por el espacio sin dirección, pero mayor intención. Me imagino que muy adelante es el ahora y la pared es el ayer, entonces, voy y regreso, tránsito entre lo que desconozco y lo que estaba acostumbrada. El espacio del ahora no lo soporto, me quedo un segundo e intento regresar a lo que para mí significa normal, el ayer. Crear movimiento instantáneo significa para mí confrontar los pensamientos, abrir los ojos, aceptar que no estoy bien y quizá no vuelva a estar bien dentro de un corto tiempo. El espacio físico en ese momento me limitó, pero también me ayudó a construir un imaginario para la acción que decidí realizar. Así, logré dejar de perderme en el movimiento, en mis pensamientos. Decidir no hacer nada por unos minutos me impulsó a improvisar con un objetivo más claro.

LUNES/11/2020

La exploración me retó a confrontar distintas imágenes, situaciones y recuerdos. La forma de moverme no era específicamente una traducción de lo que estaba pensando o sintiendo, si no que me ayudaron a entrar en un estado en el que me sentía tranquila y podía bailar a pesar de tener muchas ideas en la cabeza. Improvisar con estas ideas en la mente me llevó a utilizar el espacio que me rodeaba como las paredes y el piso. Bailando en solo es complicado construir una narrativa de movimiento, pero creo que pude ser un poco más honesta con la intención de mi movimiento. Nunca antes había creado con sensaciones que he tratado de olvidar, pero esta exploración me ha ayudado a darme cuenta de que, así como las palabras nos ayudan a aclarar y ordenar nuestros pensamientos, la creación de movimiento instantáneo también nos ayuda a procesar y aceptar las sensaciones que tenemos dentro de nosotros en la práctica.

Participante 3

Encierro 2020.