

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



La reapropiación de los límites de potencialidades físicas y su influencia en el autocuidado en la práctica de danza contemporánea en Latinoamérica en los últimos 10 años

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Artes Escénicas con mención en Danza presentado por:

Camila de Jesus Quiroga Requejo

Asesora:

Pamela Maria Lastres Dammert

Lima, 2022

Resumen

La investigación presenta un enfoque ético acerca de la reapropiación de las limitaciones de posibilidades físicas que los bailarines suelen experimentar en sus cuerpos durante la práctica de danza contemporánea y como la influencia de esta acción, es decir, de reapropiación, influye en el autocuidado de cada bailarín desde el reconocimiento como seres humanos, pese la perspectiva profesional de la que se toma en cuenta en la investigación.

Durante la investigación se reveló una posible respuesta sobre la influencia de la reapropiación corporal en el autocuidado, validando la intención de este trabajo. Lo que nos lleva a que la importancia radica en el reconocimiento y aceptación de un cuerpo vulnerable y diferente, llenos de información y estímulos debido a la carga social. Además, se destaca que el reconocimiento de vulnerabilidad y el desarrollo de enfrentamiento a la carga social permite el empoderamiento del bailarín con respecto a su cuerpo en la práctica de danza, lo que hace que se priorice el bienestar propio, pero sin desvincular el lado colectivo ya que, desde la ética, se utiliza el concepto sobre el autocuidado como un bienestar colectivo. Además, se presentó que es la apertura de la práctica y la técnica de danza contemporánea, la que permite el vínculo con el bienestar y sus caminos para reforzar la confianza y la integración a nuevas herramientas de movimiento, lo cual hace posible la reapropiación corporal y la posibilidad de estar bien emocional y físicamente.

Abstract

In the present work, a research approach is proposed on the reappropriation of the limitations of physical possibilities that dancers usually experience or recognize in their bodies during the practice of contemporary dance and also how the influence of this action influences, that is, of the reappropriation. the self-care of each dancer from the recognition as a human being, despite the professional perspective that is taken into account in the research.

During the investigation, a possible answer on the influence of body reappropriation on self-care was revealed, validating the intention of this work. Which leads us to the fact that the importance lies in the recognition and acceptance of a vulnerable and different body, full of information and stimuli due to the social burden. In addition, it is highlighted that the recognition of vulnerability and the development of the confrontation with the social burden allows the empowerment of the dancer with respect to her body in the practice of dance, which prioritizes her own well-being, but without disassociating herself from the collective side. since, from ethics, the concept of self-care is used as a collective well-being. In addition, it was presented that it is the opening of the practice and technique of contemporary dance, which allows the link with well-being and its paths of trust and integration to new movement tools, which enables the reappropriation of the body and the possibility of being well emotionally and physically.

Tabla de Contenidos

Resumen	2
Abstract	3
Introducción	5
Capítulo 1. La reapropiación de los límites de potencialidades físicas y su influencia en el autocuidado en la práctica de Danza Contemporánea	7
Capítulo 2. Nuevas herramientas performáticas como cuidado propio y colectivo a partir de la consciencia de la vulnerabilidad corporal en Danza Contemporánea	19
Conclusiones	28
Recomendaciones	30
Lista de referencias	31



Introducción

El presente trabajo muestra mi interés personal como investigadora e intérprete de movimiento sobre la aceptación corporal y el esfuerzo que se cumple para la realización de una práctica profesional en danza contemporánea, además, cómo es posible encontrar el equilibrio para entregar esfuerzo y a la vez cuidar del cuerpo, para un cuidado propio y colectivo, que es lo que nos lleva a sentirnos bien en la cotidianidad y en la práctica profesional en danza.

La investigación presentada la reapropiación de los límites de potencialidades físicas y su influencia en el autocuidado en la práctica de danza contemporánea en Latinoamérica, como una problemática que aparece al llevar esta práctica como un camino profesional, ya que aparecen esfuerzos e imposiciones adjuntas al arte, no sólo por la misma aparición de una estética virtuosa sino también por una carga social. Es ahí donde aparece la necesidad de cuidado y la relación de bienestar de mente y cuerpo en tanto individual, como en colectivo.

En el primer capítulo me enfoco en demostrar que la reapropiación de los límites de potencialidades físicas influye en el autocuidado en danza contemporánea ya que permite desarrollar la conciencia de vulnerabilidad corporal permitiendo nuevas herramientas performáticas al intérprete. Para analizar esta problemática es necesario mencionar la importancia de la apertura de la práctica y por ende, de la técnica de la danza contemporánea, la cuál aporta al cuidado del cuerpo y es lo que permite la reapropiación de la técnica como una forma de apoyarse en el camino profesional, de percibirse como ser humano, sensible, vulnerable y fuerte desde lo que su naturaleza le permite y en relación a su círculo social.

En el siguiente enfoque, como parte del segundo capítulo, es la danza la cual permite la integración de diferentes formas de movimiento y herramientas corporales. Se trata de analizar el desarrollo de las nuevas herramientas performáticas como cuidado colectivo a partir de la conciencia de la vulnerabilidad corporal en Danza Contemporánea. Asimismo, la importancia del concepto de autocuidado, el cuál fue extraído por la interpretación del filósofo Foucault, como una práctica constante en la que el pensar en el cuidado propio afecta el entorno de cada persona, sintiéndose el cuidado individual como un cuidado colectivo y vinculándolo al bienestar social.

Es así cómo me permito explicar la perspectiva ética con la reapropiación de los límites de potencialidades físicas y su influencia en el autocuidado en la práctica de Danza Contemporánea,

debido a la apertura en la técnica, en su esencia por explorar y encontrar nuevas formas, afectando así las emociones del bailarín y generando como resultado el bienestar mental y físico causando el cuidado común, dándole importancia al autocuidado desde la danza para un bienestar social.



Capítulo 1. La reapropiación de los límites de potencialidades físicas y su influencia en el autocuidado en la práctica de Danza Contemporánea

En el presente capítulo se expondrán los conceptos principales que se mencionan en la investigación para poder generar un mejor entendimiento en la lectura. Además, se explicará la relación entre ellos y la problemática que desarrollan, pues se tomará en cuenta el marco de la danza contemporánea en los últimos 10 años y como la apertura de su práctica y la técnica permite que el intérprete se re-apropie de sus potencialidades físicas y se apropie de la danza generando integración de nuevas formas de movimiento, dejando sentir la empatía que genera la danza por el cuerpo y cómo la práctica de danza influencia al autocuidado, desde lo mencionado por Foucault, como símbolo de consciencia corporal, mental y social.

Empezaremos exponiendo el significado de Danza Contemporánea (DC) desde lo interpretado por la información encontrada. Es la DC un estilo y/o un género de danza la cual pretende generar espacios de búsqueda para más movimiento y encuentro de nuevas herramientas de movimiento, es decir, lógicas de impulso, energía, propulsión, etc. La danza moderna ya había roto con los cánones virtuosos de la danza clásica y esto fue un paso a la desvinculación para con el virtuosismo y con verticalidades corporales, pero no del todo. Los cuestionamientos sociales avanzaban tanto desde la perspectiva del arte que es durante ese tiempo donde aparece la danza contemporánea como la necesidad de buscar y seguir cuestionando ese arraigo a la estética virtuosa y sobre todo al interés de encontrar un lenguaje diferente y desinteresado de la rigidez del movimiento. La danza contemporánea surge a principios del siglo XX, en plena efervescencia del cambio de siglo. Es un comienzo de cuestionamiento de valores, y de la búsqueda de nuevas formas (Baril, 1987, citado en Martin, 2011). Entonces debido a ciertas posturas sociales es que el arte cambia, por el contexto de cada sociedad, se menciona y se entiende que el arte es el reflejo social en el que le permite a la persona y sociedad reconocerse a sí mismos desde un lado más reflexivo. La danza contemporánea empieza a practicarse y uno de los principales intereses es cuestionarse y comunicarse a través del arte, según Merom “es una forma de expresión corporal originada por la transposición que hace el bailarín, mediante una formulación personal, de un hecho, una idea, una sensación o sentimiento” es una práctica de tipo holístico que puede ser definida como

actividad sensomotriz de carácter rítmico, que implica factores físicos, psíquicos y sociales (Merom et al., 2013)

Es la danza un espacio de reconocimiento, ya que el arte reconoce e integra acciones cotidianas en su práctica. Esta vez no es un “como sí”, sino sería un “Esto es” desde los sentimientos, las emociones, una idea, integrando estas sensaciones internas que afloran en la práctica, las personas en movimiento no representan sus sentimientos pues aquellos sentimientos serían sus puntos de partida, son el motivo para la reflexión y para el movimiento. La investigación de Peñalva (2014) afirma que la danza es mucho más que tener el cuerpo en movimiento, argumentando que el hombre no está separado de sí mismo, sus acciones físicas demuestran internamente lo que le está sucediendo al individuo ya que es presente de lo que hace y demuestra.

Podemos exponer que el cuerpo y el interior no están desvinculados, se genera una proyección externa de lo que sucede en el interior de la persona en movimiento, la danza es un espacio de interacción entre el cuerpo, la mente y mantener en cuidado a su ser.

Como se mencionó anteriormente, la danza contemporánea intenta ser un espacio seguro desde su técnica, hasta la experiencia emocional. Esto puede definirse dependiendo del ritmo y cuidado que se pretende llevar, ya que existen dos tipos de práctica, elegirlo como un pasatiempo o como danza profesional. Para este trabajo es importante mencionar que la danza tiene diferentes disposiciones e imposiciones dependiendo del ritmo de práctica que se maneje y en la que se enfoca este trabajo es sobre una práctica profesional, cabe presentar el marco de la danza como profesión.

En Europa se presenta la primera obra de danza en la Ópera de París de bailarines profesionales, el cual permite relacionar la danza como un arte escénico. “Al cambiar la técnica para lograr captar la atención del público, las y los bailarines necesitaron un creciente y exigente adiestramiento, ya que la nueva técnica estaba basada en el salto y el giro. La danza se convierte así en una profesión que requiere, además de la inspiración que la convierte en arte, una preparación física importante que exige el virtuosismo” (Padilla & Coteron, 2009). Si bien, la danza contemporánea rompe con ciertos cánones del virtuosismo, se sigue sosteniendo la danza como propuesta estética, es aquí donde aparece el trabajo de exploración, reflexión y creación en la que el bailarín profesional se enfoca y debe entregar su tiempo, su cuerpo y su mente. Lo cual hace difícil mantener la idea de un espacio abierto al cuidado, ya que la exposición física y mental

que practican en su cotidiano son un gran esfuerzo tanto en danza como en la vida personal. Sin embargo, según la investigación de Padilla y Coteron la danza no desarrolla problemas físicos de riesgo mayor, ya que para ello existe la técnica, lo que daña más es cómo enfrentan alguna lesión y otros problemas en relación a su cuidado alimenticio, en el cual muchas veces se sienten obligados a estar en estricto cuidado, sin tomar en cuenta el riesgo de este. En efecto, el cuidado durante la práctica profesional en danza está encaminado a enfrentar algún problema emocional aun siendo consciente de la vulnerabilidad y fortaleza emocional como seres humanos y como personas que se cargan de energía, que se agotan. Además, se debe pensar en la perspectiva física y toda la carga social que este trae. Pese a ello, desde lo físico y desde la técnica, la danza contemporánea busca tener mayor amabilidad hacia los cuerpos, si bien la preparación y fortalecimiento físico está presente, la propia técnica de danza contemporánea permite que el movimiento aparezca desde un ángulo más natural y conocido para el cuerpo, es decir, un impulso o movimiento natural más que de la fuerza misma, como también desde el control corporal y, en la misma línea de crear un espacio amable, aparece un tipo de arte menos virtuoso.

Debido a que la danza contemporánea es una propuesta de movimiento que surge desde la búsqueda de apoyos corporales y encuentros de movimientos propios y/o naturales, se dice que es ecléctica e integradora, versátil y abierta a otras influencias de las que se irá enriqueciendo, abarcando otras disciplinas (Almahano, 2011) Puedo revelar que así como se enriquece con otras disciplinas, esta práctica no solo se limita a apoyos corporales, ya que aparecen apoyos y soportes imaginarios y espaciales que se desarrollan con la mente y el sentimiento de cada bailarín. La danza está enfocada no únicamente a la ejecución física, sino que busca también que los participantes escuchen su cuerpo, se muevan utilizando sus sensaciones, sus vivencias, sus impulsos internos, sus recuerdos (Adler, 2002) Esto permite reconocer que, si existiera alguna limitación corporal, esta apertura de la danza contemporánea permita trabajar desde ese lugar de limitación o desde la reflexión de esta. Pues la imaginación mueve los cuerpos física e internamente.

Los límites corporales, no son explícitamente una discapacidad, ciertos límites pueden estar creados desde una idea social y la valoración de un cuerpo especialmente para el arte, si bien la entrega a la práctica artística es un trabajo, no hay un cuerpo perfecto. La idea de un cuerpo

específico para el arte hace que existan ciertas limitaciones. Sin embargo, desde la práctica de danza contemporánea, aparecen herramientas que le permiten al cuerpo crear potencia desde las diferencias corporales, lo cual hace que aparezca una reconciliación con su corporalidad a partir de un cuestionamiento de la normalidad tal como se expresa en las expectativas impuestas por la sociedad en lo relativo a capacidad funcional y cánones estéticos (Moscoso, 2020).

Es certero mencionar que durante la práctica de danza contemporánea puedes encontrar que los límites corporales son parte de un constructo social, según Adrienne Rich cuestionando que lo problemático no es la discapacidad, sino la normalidad. La sociedad normaliza ciertos aspectos y es esta normalización la que, muchas veces, encasilla a los/las bailarinas, pero en esta práctica es posible pensar en diferentes cuerpos encontrando diferentes formas de movimiento, lo cual permite al intérprete pensar en su movimiento, más allá de cómo se proyecta o qué es lo que proyecta. Es así como aparece la reapropiación de la técnica y del cuerpo dentro de la práctica de danza contemporánea.

Es así como expongo que en la práctica de danza contemporánea aparece la exploración, la improvisación y la creación. En todos estos momentos la importancia radica en la búsqueda y reconocimiento de un movimiento propio desde la técnica, previamente enseñada, esto indica que hay pautas, hay una lógica en la ejecución y el reto está en apropiarse de este recurso, de adaptar la técnica a tus posibilidades corporales, en diferentes momentos como clases, ensayos, encuentros se escucha la indicación, por los profesores: “Hazla tuya” pero al pensar en los límites de potencialidades físicas aparece otro camino más, los cuales nos lleva a pensar en el prefijo “re” que según lo mencionado por Fernandez (2016) significa una repetición. Esto nos lleva a entender que se vuelve a hacer la acción de apropiación, pero desde una nueva forma. Entonces la reapropiación implicaría una nueva forma de adaptar, de ceder e imponer nuestra corporalidad a la técnica. Reapropiarse de la corporalidad es una gran herramienta para el cuidado.

Entonces considero que pensar en la reapropiación como parte de la práctica de danza contemporánea es una forma de cuidado, tanto físico, como mental y por ende, social y colectivo pues permite reconocer cada cuerpo y es el cuerpo el que soluciona ante una propuesta de movimiento desde su sentir, el cuerpo no existe solo. Si bien se menciona la reapropiación de la técnica, no está desvinculado del reconocimiento del cuerpo como un espacio en el que también

está en constante búsqueda de consciencia. Podemos apropiarnos de nuestro cuerpo desde replantearnos cómo se encuentra el cuerpo, qué le sucede al cuerpo. Básicamente te cuestionas desde la reapropiación de la técnica y el cuerpo mismo. Esto permite que se desarrolle empatía y conciencia de cuidado propio. En una revista aparece un testimonio sobre una feminista en protesta “cuando marchamos estamos en movimiento, y en ese movimiento de nuestros cuerpos estamos redescubriéndonos individual y colectivamente. Cuando el 8 de marzo bailamos en las calles desnudas, vestidas, pintadas y coloridas, mostramos que nuestro cuerpo no tiene límites, que no es mecánico y que se expresa en múltiples lenguajes y formas” (Fois, 2022). Si bien los contextos son diferentes, es parte de nuestra sociedad la experiencia expuesta y la experiencia de cada practicante de danza. Reapropiarse de la técnica y del cuerpo es una herramienta sanadora y permisiva ya que ayuda a encontrar nuevas formas de expresión.

Según lo interpretado e investigado considero que la danza contemporánea es tan amplia que hoy en día es difícil de limitarla a una técnica, sin embargo, esto ha generado que sea posible el encuentro de diferentes formas y maneras de movimiento, en la cual el cuerpo y la técnica ceden, imponen, dialogan para un mejor entendimiento y el desarrollo de una mejor escucha entre la danza y el bailarín. La danza contemporánea hace posible la búsqueda de nuevos caminos, ya que existe esa necesidad de expresar, según Almahano (2020) Desde mi perspectiva desarrollo que esta necesidad de expresar no solo desde la palabra es lo que nos hace humanos y diferentes. Encontramos expresión desde el cuerpo, incluso desde la técnica, porque es gracias a la técnica, la reflexión y la creatividad que se encuentran los nuevos caminos en el movimiento. Las narrativas que se forman aparecen desde el juego con la sensibilidad y la fisicalidad. Encuentras rutas en las que el cuerpo es capaz de entrar y en donde el bienestar sea importante. El bienestar en la danza contemporánea empieza cuando el cuerpo y la mente se sienten cómodos con lo que hacen, es darte licencia a escuchar a tu cuerpo.

Líneas arriba en este trabajo se ha mencionado la reapropiación de los límites de potencialidad físicas como un concepto integrador de la práctica de danza contemporánea y del cual hemos encontrado un aporte necesario para una vida más amable con nosotros mismos desde el cuerpo y la mente.

Entonces aparece la palabra bienestar como un concepto importante dentro de las artes y en la sociedad. Este concepto nos abre camino al aspecto ético sobre el tema de investigación. Debido a que “Estar bien” es un efecto del autocuidado en el cual, desde la perspectiva genealógica de Foucault, el cuidado de sí se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones (Chirolla, citado en Garcés & Giraldo, 2013). Podemos demostrar que, si bien aparece la acción de cuidar, se trata de desarrollar conciencia y conexión con uno mismo y plantear la importancia de sentirse y estar bien física y mentalmente, ya que el bienestar también radica en el cómo te sientes emocionalmente. Para poder conectar con este mundo interior de los sentimientos, emociones y pensamientos es importante tener en cuenta los estímulos del alrededor, que tanto aportan a la persona o no. Esto validará nuestra investigación, el Autocuidado, por tanto, “no es una actitud azarosa ni improvisada, sino que es una función reguladora que las personas desarrollan y ejecutan deliberadamente con el objeto de mantener su salud y bienestar” (Oltra, 2013. p. 89) Lo que puedo interpretar es que no se trata de ser egocéntrico desde una perspectiva negativa, se trata de pensar en sí mismos, de que sean amables y entenderse como una principal prioridad, pensar en cómo protegerse. Además, es importante pensar en sentirse bien consigo mismo para poder pensar en el resto. La danza es un trabajo en grupo, también y es donde también se pone en práctica este reconocimiento corporal y espiritual.

Existen diferentes estímulos sociales los cuales casi siempre interfieren en los dos aspectos del bienestar: físicos y mentales. Entonces aparece una tarea, a veces, un reto personal que suele ser constante en la vida de cada persona, pensar en qué tanto pueden permitir que estos estímulos afecten o no a su ser; debemos ser capaces de distanciarnos de esas ideas que incluso impactan en el arte, en la danza y diferentes actividades, imponiendo ideas, como estándares de belleza corporal o la forma de un movimiento. Para Foucault (citado en 2013) la ética es la práctica de la libertad, pero de la libertad reflexionada; afirma que “la libertad es la condición ontológica de la ética. Pero la ética es la forma reflexiva que toma libertad” Es decir, relacionamos el autocuidado con la ética debido al poder que tiene el “ser amables” con nosotros mismos y cómo al generar distanciamiento de lo exterior puede afectar el “yo” ayudando a liberarnos. Esto nos permite confirmar que existe una carga social y vivencial que puede perjudicarnos o no, y esto depende de cada persona, es así

como la libertad aparece con la práctica de las acciones éticas para con nuestro propio ser. Sin embargo, pensar en liberarnos desde el distanciamiento de algunas ideas sociales y pensar más en el cuidado propio, no llega a ser una acción netamente individual ya que al interpretar el concepto de autocuidado pensamos también en un cuidado grupal o común. Pagni afirma que “no es por el hecho de aprender a cuidar de los otros que estos sujetos establecen sus conexiones con la ética, sino que es justamente porque ellos cuidan de sí mismos”

Si bien, se dice que la sociedad es el reflejo de lo que son las personas, podemos pensar en que la importancia del cuidado propio se logrará proyectar hacia lo exterior con ciertas acciones que continúen haciendo el bien, entonces esto permitirá que el trato con la sociedad mejore y por ende exista un cuidado colectivo. Además, al cuidar del resto es posible cuidar de uno mismo ya que existe un mejor ambiente para todos. Este ambiente no solo mejora desde lo exterior y a un nivel social, pues el bienestar aparece sólo si se es consciente de la relación que tiene el cuerpo y la mente para con la sociedad. De hecho, se convierte en un proceso continuo de aprendizaje, toma de decisiones y acciones para optimizar el bienestar total de un sujeto, como previamente se menciona el término del aprendizaje toma un papel crucial dentro de la salud, el cuerpo y la expresión corporal puesto que el sujeto tiene maneras diversas de aprender o desaprender acciones que aporten a su bienestar. (Devís & Peiró, 1991). Es así como la danza funciona, no existen estos dos universos por separado, siempre hay constante escucha y diálogo. Es decir, el bienestar tiene estos dos aspectos: físico y mental.

Estos universos que conviven son parte del ser humano, no existiríamos si estuvieran por separado, pues la ciencia lo estudia como también la danza lo manifiesta. Siempre se está en relación, por ello, el bienestar se trata de mantener en equilibrio estos dos universos y no pensarlos por separado.

Para Edgar Morín existe un paradigma donde se afirma que tanto la parte cerebral como la mente van relacionadas con la parte biológica evolutiva (el cuerpo), puesto que aunque el cuerpo está en constante cambio por factores internos y externos del ser, la mente y el cerebro también están inmersos en esos cambios de diversas maneras, dependiendo de la trayectoria del sujeto, donde se generan procesos de aprendizaje y dentro del aprendizaje están los sistemas perceptivos y motores que se comunican con el entorno, dicho en otras palabras es donde se afirma en el caso

biológico que “todo está completamente integrados e interactúa entre sí conformando un sistema consistente, que evoluciona y se modifica con el tiempo a medida que la persona crece y aprende” (citado por Sarmiento, 2020)

Siguiendo la idea anterior y la cuál evidencia la conexión entre la mente, el cuerpo y el alma, como un tercer personaje, podemos decir que conviven y viven siendo afectados uno del otro, ya sea para bien o para mal y en el orden que mejor aparezca, es indispensable pensarlos de forma equilibrada para un bienestar constante y del cual es provechoso para la sociedad. Esta conexión de lo físico con lo mental resulta importante e indicadora tanto para la Psicología como para la Medicina sobre todo al hablar de prevención, ya que, una vez que se interviene para prevenir solamente a un nivel, sea psicológico o físico, a la vez se influye sobre el resto del organismo, o dicho de otra manera se produce un efecto interactivo donde, intervenir en uno afecta al otro” (Fernández, L, 1994. s,p) Como se mencionó anteriormente, siempre se están afectando el uno al otro. Por ello, la danza contemporánea como espacio de apertura al movimiento propio y amable al cuerpo, hace que la experiencia impacte en el interior, en ese sentirse bien no solo físicamente, sino también emocionalmente.

Durante la investigación para la presente tesis, se encuentra información científica que valida esta conexión cuerpo y mente, danza y bienestar: El mecanismo que podría explicar los posibles beneficios de la Danza sobre la salud mental está relacionado con la concentración de serotonina y dopamina (Jeong et al., 2005) siendo hormonas que favorecen el bienestar de la persona, desde el cerebro y lo muscular. En este caso, se menciona la danza contemporánea como práctica de movimiento, sin embargo, es cualquier danza la que genera estas hormonas, pero la importancia de la experiencia de la práctica de danza contemporánea se ve enfocada en su apertura a los cuerpos y cómo esta apertura deja en libertad a la integración y el diálogo de emociones y fisicalidades en la práctica. Así como también en el caso de los estudios con niños se halló que la Danza favorecía la mejora los niveles de estrés y emociones negativas (citado en Padilla, 2013) así como mejoraba la autoestima y la confianza (South, 2005). A partir de lo mostrado hemos desarrollado la idea de que la danza es un espacio que puede ayudar a potenciar y dar espacio a un bienestar integrador y más poderoso. Se trata de aprender y potenciar el creer en uno mismo, en confiar en uno mismo y como esta confianza se proyecta en los demás, ya que el miedo puede ser

un gran obstáculo, incluso para desarrollar la técnica de danza, pero no es imposible, incluso, reconocer y vencer es posible desde la danza.

Este diálogo entre cuerpo y mente es el equilibrio por el que diferentes artistas trabajan diariamente, pese a que se sabe que es así, las cargas externas pueden jugar en contra, es aquí donde la danza contemporánea aparece como el espacio para que el bailarín trabaje desde sus posibilidades físicas y poder llegar a esta aceptación. Ha sido importante reconocer las limitaciones de potencialidades físicas, la danza deja esa ruta de reconocimiento para encontrar la amabilidad en la ejecución de la danza, como menciona Foucault (2013) afirma que uno no puede ocuparse de sí mismo sin conocerse. El cuidado de sí es sin duda el conocimiento de sí. Es necesario saber y reconocer su cuerpo y su personalidad, aceptar lo que trae su corporalidad, sus emociones, su formación y poder resignificar cada lugar que encuentra dentro de sí mismo. El cuidado de sí es estar en paz con uno mismo, accionar para generar una mejora de cada ser, sabiendo y entendiéndose como un ser libre y dispuesto a relacionarse con otros cuerpos y mentes. A su vez, se sabe que, al relacionarse, incluso desde la danza, siendo una experiencia amable, hay ciertas verdades y estímulos que pueden afectar. Es aquí donde aparece la capacidad de soltar y ceder a las ideas sociales y pensar en uno mismo.

Según mi punto de vista, considero que las personas que se dedican al arte desde la exposición de sus cuerpos están destinados a una relación y convivencia directa y fuerte consigo mismos y con los demás, ya que el bienestar, del que mencionamos, se ve afectado constantemente. Actualmente en la sociedad y el ambiente artístico, siguen existiendo cánones del virtuosismo o de estética, pero no reflexiva, en algunos casos imaginarias pues no están establecidas directamente pero aún así se ven presentes en los pensamientos de los bailarines y es con lo que convive a diario. Esta idea hace posible que cada ser humano tenga dos opciones amoldarse a las estructuras de la sociedad o se distancie de ella, esta segunda opción tiene por resultado el bienestar de la persona y bailarín.

Si bien, hemos mencionado que en la danza contemporánea existe cierta apertura, el bailarín es un imán de ideas, pensamientos o sentimientos lo que hace que se muestre como objeto vulnerable mientras más se expone en la convivencia con los demás, sobre todo, con su cuerpo, “El término vulnerabilidad encierra una gran complejidad. Hace referencia a la posibilidad del

daño, a la finitud y a la condición mortal del ser humano” (Oltra, 2013, p. 88) Es decir, que al reconocerse y aceptarse como un cuerpo expuesto solo con existir como artista se debe aceptar como un cuerpo sensible ya que es esto lo que los hace humanos, en cada encuentro con otras miradas, personas y cuerpos logran absorber diferentes intenciones.

Es importante destacar que para ejercer como profesional de la danza se requiere trabajar arduamente con el cuerpo, el más fuerte y a la vez más frágil de los instrumentos y que se debe tener en cuenta que estos trabajadores/as están expuestos a riesgos laborales específicos de su profesión (Padilla & Corteron, 2009) Con ello, puedo destacar que el autor de esta cita no se refiere solo a riesgos físicos, ya que el cuerpo y la persona se ven afectados emocionalmente debido a las cargas negativas con las que viene cargada la danza misma, es por ellos que la danza contemporánea opta por dejar integrar una danza más amable, que aparezca de la búsqueda de cada bailarín. Pues también deja abierta la posibilidad de que la exploración sea un encuentro y reconocimiento. Agregaría que al reapropiarse de la técnica contribuye a que el bailarín desarrolle potencias donde no encontraba, lo cual genera un sentimiento de bienestar emocional. Según lo que plantea Pope y otros autores (1996), el auto-esquema entendido en términos de auto concepto, autoestima, autoimagen y autoeficacia, “constituye un aspecto básico en el desarrollo integral de cualquier persona”, en particular en los aspectos cognitivo, emocional y conductual ya que, cuando existe una valoración positiva e importante de sí mismo, se experimenta una mejor calidad de vida. Esto me permite exponer que, hasta los últimos años, la danza contemporánea va permitiendo encontrar caminos de movimiento, encontrar narrativas en la danza que permite que el bailarín se apropie de cada experiencia, valorar el cuerpo vulnerable y construir desde su corporalidad. Aceptar quién es, aceptar cómo es, pensar en lo positivo que puede ser y ser diferente. Esto permite que, desde lo físico, sea posible estar bien emocionalmente y pensar que esta apertura se expanda a una convivencia social y colectiva.

Así como la danza y la sociedad están ligadas, ya que sus cambios se han visto afectados a la par y afectando uno hacia el otro, sucede lo mismo con el cuidado. Como se mencionó anteriormente al autocuidado como un cuidado propio en el que es importante que exista un bienestar común, esto se da debido a que el/la bailarina al pensarse como individuo, es casi imposible, dejar de pensarse como colectivo. Un ejemplo sería esta perspectiva de una feminista,

Silvia Federici, ella plantea que la danza es fundamental para el proceso de reapropiación de nuestros cuerpos porque la danza permite explorarnos. Además, menciona que subvierte la jerarquía de las capacidades y nos permite reconocernos en nuestra común vulnerabilidad. (Flois, 2022). Cómo podemos rescatar, el explorar el cuerpo hace posible que la persona se sienta sensible a encontrar sentimientos y dejar aflorar emociones, además el poder reconocer esta vulnerabilidad, permite escuchar y genera consciencia de quienes nos rodean y como los rodean, como afecta y también cómo ayudarían a su ser y como se vuelven soporte para resignificar esa masa vulnerable que se forma cuando se es parte de un grupo, ya que en la práctica profesional de danza siempre se ven involucrado más de dos personas, pues no es sólo una persona, existimos en sociedad, convivimos y correr el riesgo en colectivo permite tener más fuerza, entenderse como una masa poderosa, vulnerable y humana, desarrollando apoyos emocionales en desde la comunidad en la que existen.

Sostengo que, si la danza puede cambiar nuestra forma de pensar como individuos, haría lo mismo en el trato con los demás, puede cambiar la cercanía con el resto y las acciones con los demás. Pensar el autocuidado como una acción cotidiana personal y colectiva desarrolla más apertura y empatía, no solo para con el cuerpo propio, sino que también hace capaces a los intérpretes a mejorar la relación con otros cuerpos y el encuentro con otras ideas, ser permisivos y empáticos, la escucha y la consciencia de otro cuerpo se vuelve más aguda y sensible. Esto permite un ambiente más sano, amable, disponible y abierto a las propuestas creativas y de movimiento.

Si bien, existen actitudes, acciones o hábitos cotidianos que ayudan al autocuidado, el presente trabajo enfatiza en cómo la aceptación de las limitaciones de potencialidades físicas genera búsquedas y encuentros de herramientas corporales dentro de la técnica de danza contemporánea las cuales se desarrollan como una actitud que potencia la acción de cuidado a sí mismo. Además, como esta aceptación y reapropiación del cuerpo y de la técnica al integrarse, generan estabilidad emocional, ya que el autoconocimiento y la valoración de uno mismo desde la práctica de danza hace que el ser humano sienta la posibilidad de sentirse cómodo con su cuerpo.

Después de este viaje de argumentos puedo afirmar que, si bien la primera etapa del presente trabajo genera una atmósfera más enfocada sobre el bailarín y su danza de manera individual, también aparece la importancia de ser parte de una sociedad, ya que se tiene el poder

de decidir cómo es que pueden beneficiarse o no a partir de ser colectivo. Aparecen todos estos estímulos que afectan sus creaciones y sus experiencias. Sin embargo, es parte de la vida decidir qué tomar en cuenta o que dejar ir, es así como esto forma parte de estar en equilibrio, lo cual no está tan distanciado de la experiencia profesional de un bailarín ya que, si no existiera ese conflicto, no existiría reflexión. Es así como aparece la apertura a dejar entrar nuevas herramientas o nuevas disciplinas a los futuros productos creativos.



Capítulo 2. Nuevas herramientas performáticas como cuidado propio y colectivo a partir de la consciencia de la vulnerabilidad corporal en Danza Contemporánea

En este segundo capítulo expondré el desarrollo del autocuidado como un camino en el que el cuerpo y la mente van unidos y como este reconocimiento genera consciencia de lo expuesto que se ve el cuerpo y las emociones de la persona en la sociedad, además, permite comprender la forma en que la aceptación y reapropiación corporal del intérprete desarrollan nuevas herramientas performáticas, así como desarrolla apertura de su ser, proyectando la misma idea de apertura en su arte, como también en sus vínculos sociales.

Cabe destacar que el vínculo entre la reapropiación y el autocuidado como conceptos desarrollados en el marco de la enseñanza de danza contemporánea. Estos son nuestros principales ejes detonadores, los cuales aportan a que el intérprete se reconozca como un ser vulnerable. Para pensar en la vulnerabilidad, como una característica del ser humano, según Ceberio (2020) me parece necesario mencionar el significado de la reapropiación corporal, entendiéndose “corporalidad” desde las características de un cuerpo: las posibilidades, las potencialidades y las limitaciones de cada persona. Además, la reapropiación de este como una causa del reconocimiento de sus habilidades y limitaciones para el movimiento y también como un cuerpo en constante vulnerabilidad debido la reapropiación es que aparece la invitación a reconocernos como seres vulnerables. Ese riesgo visibilizado en el que se encuentra el cuerpo encuentre la forma de estar bien consigo y es lo que genera que la mente también se encuentre expuesta y en riesgo como se mencionó en el capítulo anterior, este vínculo cuerpo y mente es el que nos proyecta cómo seres sensibles y así mismo, poderosos, ya que, el reconocerse y entenderse es una forma de aceptar quien realmente eres no sólo bailarines, intérpretes o performers son seres humanos con cuerpos frágiles, pero que tiene habilidades y potencialidades diferentes que se enfrentan a una misma técnica y estética marcada por la sociedad, esto pone en evidencia que el autocuidado se ve influenciado por la aceptación y reapropiación de las limitaciones de potencialidades físicas.

Puedo insistir en que es importante mencionar que la vulnerabilidad es una característica con la que el ser humano, muchas veces, tiene dificultad para coexistir, no sólo por el significado de

riesgo de la palabra, sino por el significado y la carga social que arrastra, sin embargo, como Ceberio (2020) menciona, cierto concepto “Vulnerabilidad” es inherente a la persona, pues no es posible no estar vulnerable al exterior, además, su reconocimiento no hace débil a la persona, ya que esta autorreflexión permite fortalecer el autoestima y la valoración de un yo dispuesto a abrirse. Es decir, que la dificultad está en despegarse de los significados sociales y aceptar nuestra verdad para poder seguir creciendo como seres humanos.

La aceptación de la vulnerabilidad física y emocional es una verdad que cuesta reconocer. La relación con la verdad debe formar parte de una preocupación personal. Foucault (citado en Garces, 2013) Si esto lo relacionamos a los bailarines, como seres humanos que son, es posible decir que su trabajo está en buscar esa verdad en su danza, puesto que la danza contemporánea es un espacio de búsqueda de movimientos, de encontrar herramientas corporales que, desde lo más amable, puedas entrar en la práctica. Para ello, es importante reconocerse y aceptar cada parte de tu cuerpo pues con ser aceptado por uno mismo, es más que suficiente para que la sociedad acepte y se familiarice con tu arte.

La danza de cada intérprete debe estar relacionada a su verdad a la naturaleza de su cuerpo y de sus ideas, por ello, es preciso pensar en el autoconocimiento. “El afán de conocerse a sí mismo debe, necesariamente, pasar por ocuparse de sí mismo. Debe dominarse el yo a fin de conseguir concretar una filosofía de vida que haga de la persona un ser más pleno” (Sossa, citado en Garces, 2013) A raíz de esta idea es pertinente afirmar que, parte de cuidar de uno mismo es reconocer ese lado humano y no solo artista, un cuerpo sensible, diferente, pero fortalecido desde la auto-observación, autorreflexión y poder ser verdadero en la danza y en la vida.

Es por ello que es relevante para este trabajo, exponer que aceptar el cuerpo es importante para reapropiarse de él y por ende de una técnica enseñada, encontrar otras formas de hacer los movimientos. Dejarse vincular con las acciones o con la danza. En el capítulo anterior se menciona una danza más libre y una técnica tan extensa que algunas ramas optan por el cuidado corporal, entonces es esta apertura la que permite ser verdaderos y auténticos para poder seguir explorando. El cambio es constante, nunca acaba como la búsqueda, el encuentro y la fluidez de un cuerpo en movimiento. Si pueden aceptar, pueden crecer en y desde su propia danza.

Es posible romantizar la práctica profesional de danza contemporánea, sin embargo,

mencionar la técnica, y algunas ramas de esta, es alejarse un poco del cuidado corporal por el que apuestan diferentes conocedores de esta danza aunque sea parte del entrenamiento. Esto se debe a que la corriente contemporánea, sobre todo, en danza ha evolucionado y crecido mucho. Si bien se menciona el concepto y el contexto actual de la danza contemporánea en el primer capítulo, en esta etapa se expondrá la situación de la técnica de la Danza Contemporánea. Junto con su desarrollo aparecen diferentes ideas y con estas técnicas, como se mencionó anteriormente todo parte de la ruptura de los estándares del virtuosismo y la estética (Masseti, 2013) Más adelante se apuesta por un movimiento cotidiano como propuesta de danza, ya que empieza la investigación desde el movimiento y no sólo la proyección de movimientos lineales. Esta práctica se piensa más sensible y amable, no sólo con respecto a las creaciones, sino a la técnica, aparecen técnicas que se encaminan hacia los impulsos naturales, prácticas que utilizan la naturaleza corporal. En cuanto al origen de estos movimientos Sánchez apunta que: “todo movimiento de danza debía nacer del anterior, la danza escénica no podía consistir en la sucesión de los pasos o las poses, sino en un flujo de movimiento constante. Ese flujo nacía del centro del cuerpo, lo que Duncan identificó como ‘plexo solar’, y fluía libremente hacia la cabeza, los brazos y las piernas, que con su movimiento moldeaban escultóricamente el espacio” (Buitrago, 2016). Si bien, esta cita resulta un ejemplo, es necesario resaltar el cuidado que el bailarín experimenta, la sensibilidad con el propio cuerpo es lo que se rescata en la práctica de danza, pese al peso de un camino profesional.

Puedo sostener la idea que aborda el cuidado corporal desde la reapropiación de límites de potencialidades, ya que, durante la investigación aparecen fuentes que relacionan el cuerpo y la mente. Dando validación a que son dos puntos trascendentes entre sí y hacia las acciones de los/las bailarinas. Además, el autocuidado aporta a la sensibilidad que un bailarín experimenta en su carrera profesional, pero no me refiero a la sensibilidad artística, con la que hacen danza y proyectan de cierta forma que actuarán una sensación. Sino a la sensibilidad que la danza contemporánea permite en su práctica para con el cuerpo, su sensibilidad humana, una sensibilidad que se da a partir de la vulnerabilidad ante su profesionalismo, esto hace posible entregarse a la danza, a la escena con un sentir vivo y verdadero. Cuidar de uno mismo causa o mejora el bienestar, se trata de entenderse física y mentalmente. La actividad física aumenta la autoestima y la confianza en sí mismo, disminuyendo el nivel de ansiedad (por ejemplo, Ekeland, Citado en

García, 2009) Sensibilizarse con esta herramienta llamada cuerpo, ya que hace posible estas mejoras emocionales, como lo menciona García, es de gran ayuda hacia el aspecto humano y de salud.

Muy probablemente en el desarrollo de este tema se pueda entender el autocuidado como una acción fácil, pues se mencionan las cargas y estándares sociales y que estas pueden ser sobrepasadas por el simple hecho de mantenerse activos físicamente, sin embargo, no lo es. Mantener esta práctica de autocuidado en la vida es complicado, incluso es difícil llegar a ello, ya que, como se mencionó, en la práctica hay muchos estímulos externos de la sociedad y de la misma disciplina. Sin embargo, la danza contemporánea propone la experiencia y la práctica de reflexión, que es lo que permite al bailarín entrar en constante escucha consigo mismo y con el resto de los cuerpos y personas.

El cuidado de sí solicita un movimiento reflexivo sobre sí mismo; continuamente se requiere un autoexamen, una revisión de los modos con los que se ha intentado orientar la conducta...se busca examinar lo acontecido a nivel del comportamiento para pulir sus formas, sus procedimientos (Garcés, 2013)

Actualmente, existen metodologías de enseñanza, creación y técnicas que dan pie a estas nuevas maneras de movimiento y práctica. El bailarín debe apropiarse de la técnica, aprenderla, entenderla y después, y para un mejor bienestar físico, encontrar la forma más amable de llevarla a la práctica, es decir, reapropiarse, ponerla en práctica de cierta forma que el cuerpo no tema en ejecutar un movimiento y seguir indagando en su propia danza, entonces es posible crear un bienestar, no sólo físico, sino también mental. Permitiendo dejar entrar otros estímulos y propuestas a su práctica.

La relación Arte y sociedad, viene dada desde el principio de la vida. Medio ambiente, el entorno, contenedores de la existencia dotan al Arte de significados, pero también construyen herramientas, estructuras y eventos que se establecen como relevantes para los grupos humanos presentes del mismo modo, los seres humanos en comunidad generan una pertenencia y representatividades (Fernandez, 2013).

Es así cómo podemos observar la relación del arte y la sociedad, cómo un causa y efecto

entre estos dos puntos de la vida. Si bien el arte se ve afectado por los productos artísticos mostrados y por la reflexión de esta, desde el arte, también ha mostrado, creado y formado vínculos entre los seres humanos y las comunidades que se forman.

Desde mi punto de vista, el arte, refiriéndome específicamente a la danza, muestra un estrecho vínculo con la sociedad, ya que, al mencionar productos artísticos, refiriéndonos a las creaciones artísticas, se ven influenciadas por temas presentados en la sociedad o problemáticas sociales. La danza es una gran herramienta para la reflexión, los problemas cotidianos/sociales son un gran incentivo, estímulo o partida para una puesta en escena o para el inicio de una exploración. Como menciona Almahano (2011), la danza como arte no nace al margen de condiciones sociales, el arte es un reflejo social. Lo que me lleva a proponer que el vínculo no es por cómo es la sociedad, sino por la forma en que se representa a través del arte y cómo afecta a cada artista o ser humano. Durante el proceso de investigación se presentó la idea de que el arte trabaja con cotidianidades, con lo que el ser humano enfrenta día a día, con los sentimientos, las situaciones, las emociones, sobre todo en esta época contemporánea y de grandes cambios, además esas nuevas formas de introducir a las personas a la danza dan permiso a explorar todas las percepciones de la sociedad que cada ser humano o artista tiene, es por ello que se presenta como reflejo social. Entonces, para que el arte exista, también se debe a todas las situaciones y problemáticas sociales, si la sociedad cambia, el arte también.

Asimismo, si bien la sociedad afecta al arte desde un punto de vista creativo e incentivador también afecta al artista debido a sus estándares de belleza y estereotipos insertados “Los estereotipos de belleza y su afectación de la imagen corporal de los sujetos en su afán de un “seudo reconocimiento” social basado en los imaginarios sociales de belleza (Buitrago, 2016) lo cual dañan la confianza del artista/bailarín. Como se mencionó anteriormente, la sociedad establece patrones y cánones que pueden desestabilizar la personalidad y la mente de un artista, es otro punto en los que se vincula el arte y la sociedad. Sin embargo, es válido mencionar que el poder de reconocimiento y de autoreflexión, como también del profesionalismo artístico es lo que empodera al ser humano, se impone esta lucha constante por cambiar las ideas o al menos criticar los cambios y mostrar la realidad que se vive y en la que viven. El bailarín como ser humano busca la forma de adaptarse, encuentra la forma de conectar y mejorar desde su arte y así aportar a la sociedad.

Entonces, es la danza un espacio en el que el ser humano o bailarín, aprende a sensibilizar, pero a la vez imponer y aportar por una mejor convivencia.

El Arte está profundamente ligado al estudiante como medio comprensivo y creativo, y del mismo modo, lo acerca a la comprensión de la sociedad de una manera sensible, transformadora, innovadora y crítica, que potencia otras áreas del conocimiento y desarrolla aspectos sensibles de su personalidad determinando una visión del mundo como Arte (Eisner, 1998, citado en Fernandez, 2009).

A raíz de ello, puedo sostener que la danza es una práctica dispuesta y abierta a desarrollar personas sensibles y reflexivas que generan crítica, produciendo encuentros y reconocimiento con su cotidianidad y con las problemáticas que experimentan. No se trata sólo de exponer la situación social, se trata de desarrollar sensibilidad en la forma de afrontar las experiencias sociales y crear empoderamiento para crecer como sociedad generando una mejor calidad de vida colectiva, se piensa en grupo y no sólo como individuo.

Cabe resaltar que anteriormente se mencionó que el autocuidado depende de un entendimiento entre la conexión del cuidado físico y mental. Entonces, para el autocuidado del bailarín, es pertinente mencionar que el cuidado físico es sentirse seguro para realizar la técnica, estar dispuesto a los movimiento y sobre todo aceptar que cualquier cuerpo puede estar disponible al movimiento, es decir, que la práctica sea amable para el cuerpo y que el dolor no sea una opción, esto afectaría a su estabilidad mental pues las emociones que afloran es un sentir y tener esta disposición mental permite ingresar otros cuerpos, cuidas a un otro como a ti mismo.

Si bien, en este trabajo nos enfocamos en el autocuidado y el bienestar del bailarín, este foco no desvincula su entorno, ya que según Foucault preocuparse por uno mismo significa una forma de dirigir la mirada: desplazarla desde el exterior, desde el mundo, desde las cosas, desde los otros, hacia uno mismo (citado en Garcés, 2013). Tiene sentido pensar en esta relación ya que, como se mencionó en el capítulo anterior, mencionar el autocuidado es pensar un bienestar colectivo, ya que las acciones que la persona realiza son pensadas en sí mismo, pero afectan su entorno, es decir, a las personas que lo acompañan, su comunidad.

Entonces, que esta apertura y cuidado colectivo da permiso a que la práctica en conjunto permite integrar otros movimientos, el bailarín es capaz de entenderse con otro cuerpo.

En este punto aparecen nuevas formas de movimiento que involucran la danza en contacto con otro, es el otorgar peso en otro cuerpo desde la confianza plena o una danza interior, una danza que nace desde el adentro, no sólo mental, pero también desde lugares que no se ven, pero existen, también, los órganos; esta pequeña danza se trata del movimiento somático. Estas técnicas predisponen al bailarín a seguir practicando la confianza en otra persona.

Así que en relación a esta cita sobre Foucault puedo explicar que el bailarín en la búsqueda de su bienestar, de estar atento y dispuesto a sus corporalidades, logra estar disponible, en escucha hacia con el otro, influenciando el ambiente en el que se encuentra y su propia danza

Siguiendo la línea de este trabajo, es así como la danza permite la integración de nuevas disciplinas y con estas, nuevas herramientas performáticas, el hecho de apertura al cuidado propio y colectivo, aparece la licencia de traer y abrirse a nuevas propuestas, los bailarines se ven dispuestos no sólo a nuevas técnicas, sino también a nuevas formas de movimiento, como también a herramientas visuales, propuestas metodológicas, disciplinas, artes plásticas, sobre todo, estás prácticas o técnicas amables a sus cuerpos como el contacto improvisación, que dan permiso a vincular la práctica escénica con el entendimiento del cuerpo y su ciencia,

El contacto Improvisación como el Body-Mind Centering tienen de piso común la danza. Sus fundadores, Steve Paxton y Bonnie Bainbridge Cohen comparten el hecho de ser bailarines con una vida dedicada a la investigación desde el cuerpo. Tacto y movimiento, para el desarrollo de sus métodos, parten de la exploración práctica y, en ambos casos, logran trazar vínculos con la ciencia (citado en Robles, 2019).

Cuyas prácticas exploran y exponen el juego eterno entre los cuerpos junto con la infinidad de características corporales, lo que le permite al bailarín tener una infinita exploración desde sus posibilidades físicas.

“En otras palabras, en ese juego de participar siendo parte de un todo, los performers encuentran espacios para diferenciarse, tomar distancia, volver a delimitarse y empujar la unidad desde lo particular” (Robles, 2019). Entonces, como parte de esta integración es que aparecen lógicas de encuentros, acciones y decisiones para el intérprete, es por ello que se vuelven herramientas performáticas. Además, aquellos encuentros con otras herramientas performáticas desarrollan acciones que no son vistas de la mejor manera, dentro de la sociedad o desde una

convivencia, el practicante de danza contemporánea puede relacionar sus vivencias escénicas con la vida cotidiana, es por ello que se vuelve tan relevante esta práctica para el autocuidado. En palabras de Eisenberg y Joly, “es un campo disciplinario en emergencia que se interesa en el movimiento del cuerpo dentro de su ambiente, en la conciencia corporal propiamente dicha y en la capacidad de ese cuerpo vivido para -educarse en tanto que cuerpo vivido” (2011, p. 149, citado en Robles, 2019).

El bailarín relaciona sus vivencias y se da la licencia de integrar las nuevas acciones en el movimiento, la improvisación, la danza por contacto, la pequeña danza como prácticas que valoran el encuentro del interior con el espacio, con el afuera y con el entorno generando invitación a cualquier cuerpo que sólo pretenda estar disponible, incluso si el cuerpo tuviera limitaciones el movimiento ya es danza y el proponer acciones ya es parte de seguir creando y practicando.

Después de lo investigado, puedo exponer que estas prácticas son, incluso, impulsores para que el bailarín se atreva a ir más allá de la técnica, a que el reconocimiento de su técnica y la reapropiación corporal no sean un límite, sino nuevos caminos, siendo estos contenedores emocionales, siendo apoyos propios, ya que son estas seguridades mentales y la confianza de un cuerpo disponible que se desarrollan durante la práctica. Confiar y ceder son acciones que surgen desde estas nuevas herramientas, que no aparecen solas, que ya existen pero que la danza contemporánea te invita a practicarlas. “Ceder es un acto de confianza y de apertura a ser recibido y aquí radica el aspecto emocional de esta práctica” (Robles, 2019).

Aparecen más de una nueva herramienta performática, por el simple hecho de seguir indagando desde la práctica de danza y la reapropiación corporal, sin embargo, estas herramientas y prácticas performáticas y también la integración de otras artes no sobrepasan el valor de la danza, ya que es la propia danza la que sale a brillar o el peso en esa exploración corporal y mental en la que juega el bailarín, incluso desde esa entrega corporal al movimiento. “Se ha dado paso a la utilización de todos aquellos elementos que puedan apoyar a la gramática corporal, no solo el cuerpo se ha transformado y alcanzado posibilidades nunca antes imaginadas que permiten la exploración de nuevas tendencias” (Escamilla, 2002). Esta cita relata un contexto antiguo, pero que sucede actualmente con la necesidad de potenciar y apoyar la danza y las ideas de los artistas, las narrativas escénicas pueden estar mejor expresadas si va más de un elemento performático es

como generar colectividad desde las diferentes prácticas de movimiento.

Ese juego en que permanece el bailarín con su humanidad y su danza no puede ser desvalorizado ya que, la integración de estos aspectos es lo que hace potente su danza y el vínculo con los demás. Además, esto influye en la sensación de plenitud, sentirse libre para accionar, es decir, desde el autocuidado, sería ser parte del profesionalismo, proponer desde ese encuentro, es pensar un arte más reflexivo, más humano, para que así compartir arte y convivir con otros seres sea un encuentro amable.

Parte de la investigación y el valor de este, es el sentido ético que si bien decidido exponerlo hacia el final, no es menos importante y es lo que he explicado en líneas atrás. El vínculo del bailarín no puede estar ligado solamente a su arte, a su danza, se tiene que reconocer como parte importante de la sociedad, ya que aporta a la reflexión y a la convivencia desde el reconocimiento propio. Entonces, es en la disposición de la danza contemporánea donde el bailarín logra sentir la necesidad de cuidado, de desarrollar un camino que genere una práctica amable lo cual apoyaría a su cuerpo como herramienta para la danza y su mente, causando un efecto de bienestar, según Foucault, de placer para consigo mismo, para su danza y su entorno. Permanecer en autocuidado aporta a su experiencia dancística debido a la empatía con el cuerpo y con las emociones que aparecen.

Es la integración de nuevos conocimientos que permite cogerse no solo de la danza, sino de las propuestas artísticas y las formas de movimiento que se revelan con el pasar de los años por la misma necesidad del ser humano. No existe una sola técnica pese a la práctica profesional. Es que después de tanto tiempo, las personas cambian y las formas artísticas también. Incluso, las ideas dancísticas sobre la investigación cómo parte de la práctica de danza contemporánea hacen posibles movimientos y danza desde un lugar más íntimo e interno del cuál no se necesita técnica, sólo entrega y conexión.

Conclusiones

Como hemos podido comprobar con lo investigado y expuesto anteriormente, la reapropiación de los límites de potencialidades influye en el autocuidado desde una perspectiva emocional, debido al desarrollo de reconocimiento y empoderamiento desde la vulnerabilidad, es decir, desde la sensibilidad con la que los bailarines ven el cuerpo, es así como el bailarín encuentra apoyo y potencia su danza. Y si bien la reapropiación de la técnica permite una práctica amable, no es la única forma de hacer danza, también abre puertas a la integración de nuevas posibilidades de movimientos, incluso, nuevas disciplinas en la práctica dancística. Estas aparecen desde plantear el autocuidado en el movimiento y las exploraciones experimentadas en la práctica (p. 8, párrafo 1) Es importante mencionar que el objetivo principal se vuelve tan importante durante la investigación ya que el autocuidado aparece como necesidad durante la práctica profesional debido al esfuerzo físico que se experimenta.

Es importante mencionar que la integración de nuevas herramientas y disciplinas para el movimiento son la causa de encontrar herramientas para hacer danza, que las herramientas o formas de movimiento sean amables para abordar la danza. La exigencia física que se le impone muchas veces encasilla la danza y la mente del bailarín. Sin embargo, al reconocer y apropiarse de las limitaciones de potencialidades físicas incita a la práctica de exploración corporal, nuevas formas e ideas para la práctica o creación en danza. Es el movimiento natural el cual aparece a raíz del reconocimiento (p.13, párrafo 2) Es por ello que aparece la necesidad de encontrar otros caminos que llevan al bailarín a explorar y cuidarse, como es la danza improvisación, no deja de ser danza contemporánea, pero si aparecen códigos de movimientos diferentes y permisivos para el cuerpo. el movimiento es danza y eso ya es una gran apertura al bienestar corporal (p.22, párrafo 3)

Pensar en cómo se genera influencia de lo corporal a lo mental, es una de las posibles respuestas de este trabajo sobre la influencia de la reapropiación a potencialidades físicas en el autocuidado. Lo cual se ve reflejado por el autocuidado, esto aparece debido a que la danza es un trabajo constante entre el cuerpo y la mente. Y no se queda ahí, sino que esta conexión implica el entorno, el individuo afecta a la sociedad, también. Por ello, es el autocuidado un camino al

cuidado social (p.14, párrafo 1) Es así cómo se reveló la interpretación sobre el efecto entre cuerpo y mente están tan presente como sucede entre individuo y colectivo, ya que uno se ve afectado por el otro, gracias a que el arte parte de trabajar desde las vivencias, desde las emociones. Estas emociones no se desvinculan del otro, la otra persona se vuelve un estímulo y es importante reconocer la convivencia y el valor del cuidado propio para el colectivo y viceversa (p.21, párrafo 3)



Recomendaciones

Es importante tener en cuenta que la información brindada es recolectada desde una mirada académica y, a su vez, artística, si bien pueden ser de gran aporte un aspecto del otro, no pueden desvincularse si se desea retomar el tema de investigación.

Recomendaciones desde el punto de vista metodológico: Recomiendo entender el objetivo del tema para poder abordar un nuevo camino metodológico, debido a que la información que se brinda es para el aporte de un enfoque académico hacia lo práctico y artístico, también. Entender la danza como espacio de apertura. Esto aportará a la sociedad desde un sentir reflexivo y humano. Es importante dejar en claro que el tema se vinculó a la empatía con el cuerpo para la experiencia. Tomar en cuenta que se enfoca en personas vinculadas a la danza o artes escénicas.

Recomendaciones desde el punto de vista académico: Es la danza una disciplina que trabaja constantemente con el cuerpo y que resuelve problemáticas debido a la conexión que tiene con la sociedad. Entonces, es importante reconocer la importancia de esta dualidad para poder encontrar información desde lo académico. Seguir el hilo de este trabajo permite reconstruirnos como individuos y colectivos. La información tiene que estar relacionada al tema de investigación, pero no está directamente enfocada en este.

Recomendaciones prácticas: Es importante pensar cuál es el grupo objetivo al que se le brindará la información, pese a que abordamos la práctica de danza en general, nos centramos en personas que llevan un camino profesional en artes escénicas, ya que la carga física es diferente. Esta investigación sería de gran aporte a las diferentes disciplinas artísticas ya que busca encontrar reconocimiento y empatía con el cuerpo y con las emociones que se viven durante una práctica artística, es decir, no sólo se limita a información para bailarines.

Lista de referencias

- Buitrago, I. (2016). La imagen corporal como una apropiación del mundo” Bogota, Colombia pp. 1-86 <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/2854>
- Ceberio, M. (2020). Aceptar nuestra vulnerabilidad nos hace más fuertes. La mente es maravillosa <https://lamenteesmaravillosa.com/aceptar-nuestra-vulnerabilidad-nos-hace-mas-fuertes/>
- Cortina, A. (2013). ¿Para qué sirve realmente la ética? Barcelona: Paidós. <https://www.revistadefilosofia.org/66-26.pdf>
- Corgano (2008). Éticas del cuerpo. Juan Domínguez. Marta Galán. Fernando Renjifo. Editorial Fundamentos. <http://archivoarte.uclm.es/wp-content/uploads/2018/11/Cornago-Oscar-eticas-cuerpo.pdf>
- Daneri, B. Martínez, N. Riet, M (2015). Isadora Duncan y su Movimiento Natural: posibles influencias en docentes de grado del Instituto Superior de Educación Física <http://164.73.136.193/isef/T%20693-.pdf>
- Escamilla, E. (2002). El cuerpo, la palabra de la danza. Revista de la Universidad de México, (607), 74 https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/50407242/15226-20624-1-PB-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1655496847&Signature=In3mnJIDsh3wACzPpTBhOoJ~V-MWdt6aI-dAE0jg3PtrYdR-yxg-dpxrsMQfrm7zVg8K1tiWmxSusmhE6yS8glcJw099NqNDPnatOeErsEhMIMhPU6gJbg1zNuGapIk8zUaDh5WANP4dlxIF8XDT1ZortsKseryxoUtvTB~HoYRKDzantTTQigd2RxxwpooRUWao4Bum95n0hvLwYPgKodAA9ce413SlyVh4SCrD7TxU0fYVtIK~6gJ9J5dQlgqQuJ0Vb8vOVAkiId5YTmEDuoHrJwkuFjHEtUo6zKsNzzwtNnDxi5oC~-2GlivlzERwzQBAMrqG5eQ3QmwI4LUIKTQ__&Key-Pair-

Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

- Fernandez, F. (2009). Arte y Sociedad Crítica. C.1 <https://critica.cl/artes-visuales/arte-y-sociedad#:~:text=El%20Arte%20se%20relaciona%20con,habitado%20amalgamables%20y%20relacionadas%20con>
- Garces, L; Giraldo, Conrado (2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado *Discusiones Filosóficas*. Año 14 N° 22. pp. 187 - 201 <http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v14n22/v14n22a12.pdf>
- García, L. (2009). Reapropiación y conciencia corporal en la tercera edad a través de la psicomotricidad N° 33, Pp 27-34. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3423306>
- Gelpi, P. (2017). Tu ciudad y su entorno también enseñan Educación Física CAPAS-Ciudad, pp 31- https://capas-c.eu/wp-content/uploads/2018/02/Actas-Jaca_3_ES_web.pdf#page=31
- Gilligan, C. (2013). Ética del cuidado. Barcelona: Fundació Víctor Grífols i Lucas https://paideia.pucp.edu.pe/cursos/pluginfile.php/3058089/mod_resource/content/1/S%38DLABO%201ARE11%202022-I.pdf
- Fois, M. (2018). Fois El feminismo es también una reapropiación de nuestro(s) cuerpo(s) (26 octubre). *Revista Emancipa*. <https://revistaemancipa.org/2018/03/21/el-feminismo-es-tambien-una-reapropiacion-de-nuestros-cuerpos/>
- Martín, L. (2011). Danza contemporánea y nuevas tecnologías. *Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, no 7
- Masetti, M. (2013). Corporalidades en la danza. In III Encuentro Platense de Investigadores sobre *Cuerpo en las Artes Escénicas y Performáticas-ECART* (La Plata, 2013)

http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/52162/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Moscoso, M. (2020). Presentación. La discapacidad más allá del relato: la abyección física en la vida social y la cultura contemporánea Vol 2020/2, pp 1-11.

Padilla, C. ; Corterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?:una revisión sistemática RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación”, núm. 24, pp. 194-197 Murcia, España
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732290038.pdf>

Robles, C. (2019). Construcción de la consciencia del espacio relacional en el performer desde las experiencias de ceder (yielding) en el Body-Mind Centering y la danza Contacto Improvisación: una investigación desde la práctica
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15683/ROBLES_LE%3%93N_CAROLA_LUC%3%8dA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Oltra, S. (2013). “El autocuidado, una responsabilidad ética” N° 9, Pp. 85-90
https://etica.uazuay.edu.ec/sites/etica.uazuay.edu.ec/files/public/SANDRA-OLTRA-El_autocuidado.pdf

SARMIENTO, L. (2020). Expandiendo la danza más allá del movimiento: hábitos y habilidades saludables Colombia. Pp. 1-107
https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/handle/001/3445/DAA-spa-2020-Expandiendo_la_danza_mas_alla_del_movimiento_habitos_y_habilidades_saludables?sequence=1&isAllowed=y