

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



El uso del Jacking y el Footwork del House Dance como herramientas para explorar la distribución del peso corporal en movimiento mediante un laboratorio de Danza Contemporánea

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Danza que
presenta:

Naomi Alyson Calderon Nuñez

Asesora:

Ana Elena Brito Arrieche

Lima, 2022

RESUMEN

La exploración corporal puede estar presente en diferentes ámbitos de la danza, pero la información que resulta de estos ámbitos sirve para propósitos diferentes, entre ellos, desde el ámbito de la investigación práctica, se encuentra que esta supone un puente hacia el pensamiento reflexivo y el descubrimiento de nuevos panoramas. En ese sentido, la presente tesis fomenta la investigación del movimiento mediante un constante análisis de lo que pasa en el cuerpo, para ello se apoya de la complementación de perspectivas y saberes entre la Danza Contemporánea y el *House Dance*, específicamente las concepciones que manejan acerca de la distribución del peso corporal en movimiento. Asimismo, la individualidad de cada bailarín resulta relevante al momento de interpretar la información que la exploración corporal ofrece, por lo que esta investigación opta por realizar un laboratorio de movimiento de manera individual que busca distinguir el rol que cumple la exploración corporal en la investigación de movimiento, identificar los aspectos del *Jacking* y el *Footwork* que se relacionan con la distribución del peso corporal, someter a prueba esos aspectos en un espacio de exploración corporal y examinar la repercusión del proceso de exploración en otros ámbitos de la Danza Contemporánea. Finalmente, se reconoce que el *House Dance* permite explorar la distribución del peso desde la dinámica de movimiento y los requerimientos físicos que propone la música *House*.

Palabras clave: distribución del peso corporal, *House Dance*, *Jacking*, *Footwork*, Danza Contemporánea, exploración corporal.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, Janeth y Leonel, por su apoyo incondicional al decidir estudiar Danza como carrera profesional, abrazando mis momentos de penumbra y dándome la fuerza para alcanzar mis sueños; y a mis hermanos, Alejandra, Akemi y Jian Pierre, por apoyarme y darme ánimos en este largo proceso.

A Andrea y Lupe, por ver mi danza con el corazón y ser un gran soporte en mi proceso a lo largo de la carrera.

A Ana, mi asesora, por guiarme con calma y disposición en este sendero desconocido de la tesis, y por radiar felicidad y calidez en todos los momentos que hemos compartido en la facultad.

A Belén, por su tiempo y dedicación, al tenderme la mano en la realización de esta tesis.

A Deborah, Ariana, Camila, Nicole y Yesennia, por compartir su amistad conmigo y hacerme saber que puedo contar con ellas en todo momento.

A todos los profesores de Danza Contemporánea y *House Dance* que he tenido hasta el momento, por compartir su energía y conocimientos conmigo.

A todos aquellos que, de una forma u otra, han sido parte de estos cinco años de formación profesional.

ÍNDICE

RESUMEN	ii
ÍNDICE	iv
ÍNDICE DE FIGURAS	v
INTRODUCCIÓN	1
ESTADO DEL ARTE.....	6
MARCO CONCEPTUAL.....	13
METODOLOGÍA.....	24
CAPÍTULO 1. La Danza Contemporánea y el <i>House Dance</i> en sus propios términos.....	27
1.1. Primera etapa: Exploración corporal del peso y su distribución.....	27
1.1.1. <i>Reflexiones de los primeros hallazgos y su transcurso en las sesiones de la primera etapa del laboratorio.....</i>	33
1.2. Segunda etapa del laboratorio: En búsqueda de la distribución del peso corporal en el Jacking y el Footwork	36
1.2.1. <i>La música</i>	36
1.2.2. <i>El Jacking.....</i>	38
1.2.3. <i>El Footwork.....</i>	43
CAPÍTULO 2. Integración de informaciones.....	59
2.1. Tercera etapa del laboratorio: Re-distribuciones del peso corporal en movimiento....	59
2.1.1. <i>La música</i>	59
2.1.2. <i>El Jacking.....</i>	61
2.1.3. <i>El Footwork.....</i>	63
2.1.4. <i>Aquello que se profundizó de los hallazgos de la tercera etapa del laboratorio..</i>	71
2.1.5. <i>Reflexiones posteriores al laboratorio.....</i>	73
CONCLUSIONES	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	80

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Posición de partida	33
Figura 2. Posición final	33
Figura 3. Propuesta de distribución de mayor y menor carga de peso en el cuerpo.....	44
Figura 4 Similitud con la triangulación de peso propuesta por Frey Faust.....	47
Figura 5. Distancia corta entre metatarso y talón	49
Figura 6. Distancia larga entre metatarso y talón	49
Figura 7. Tensión muscular para generar o suprimir un espacio.....	52
Figura 8. Primer momento de la primera versión del Shuffle	72
Figura 9. Segundo momento de la primera versión del Shuffle	72
Figura 10. Tercer momento de la primera versión del Shuffle.....	72
Figura 11. Primer momento de la segunda versión del Shuffle.....	72
Figura 12. Segundo momento de la segunda versión del Shuffle.....	72
Figura 13. Tercer momento de la segunda versión del Shuffle	72

INTRODUCCIÓN

Posiblemente, uno de los objetivos más importantes de la Danza Contemporánea ha sido valorar el saber del cuerpo en movimiento, aprender de su sabiduría para encontrar las respuestas a las preguntas que acechan el quehacer dancístico. Por lo que la búsqueda del conocimiento que está impregnado en cada movimiento representa una oportunidad para generar información que posteriormente puede potenciar la práctica y la perspectiva del bailarín. Es en este campo en el que la presente investigación se inscribe, encontrando en la Danza Contemporánea y en el *House Dance* una oportunidad para seguir indagando en ese saber que el cuerpo contiene y poder desarrollar las herramientas que le sean útiles al bailarín.

No obstante, llegar a esta información del cuerpo puede ser más difícil de lo que parece cuando no hay rutas claras para analizar el movimiento, siendo este el caso del *House Dance*. Si bien esta danza presenta dicha particularidad, no niega el hecho de que su lenguaje de movimiento se vea colmado de un increíble saber corporal, es por eso que esta tesis propuso extraer parte de este para ampliar el conocimiento que se tiene sobre la distribución del peso corporal. En ese sentido, para llevar a cabo esta iniciativa, se recurrió a las herramientas que la Danza Contemporánea emplea para investigar el movimiento, específicamente la exploración corporal.

De igual manera, la intención de aproximarme al *House Dance* por medio de los lentes de la Danza Contemporánea se debe a su capacidad de acoger la diversidad de cuerpos, movimientos y sentires que cada persona tiene para validarlos e incorporarlos en su propuesta individual, sin someterse a ninguna forma o dinámica externa. De esta forma, el presente trabajo de investigación fomenta la concepción de la Danza Contemporánea como un espacio en el que se estudia la danza en relación a los intereses, cuestionamientos y realidad de su tiempo contemporáneo, siendo la forma y la estética que adopta, consecuencia de una manera

particular de estudiar e interpretar el movimiento. Así, esta investigación promueve el estudio de la interacción y afectación del cuerpo hacia experiencias relacionadas a la materia de su cuerpo, las condiciones físicas, el estado de ánimo y su entorno; donde identificar, permite visibilizar, rectificar o potenciar.

Asimismo, encuentro valioso este estudio por impulsar la construcción de un conocimiento desde la complementación de saberes que otros territorios poseen, comprendiendo que, así como en su momento la Danza Contemporánea se apoyó de la Educación Somática, las Artes Marciales, el Teatro, etc. En esta oportunidad, el *House Dance* también representa una alternativa para compartir y complementar sus logros. Además, de esta manera, aquellos bailarines que tienen intereses alineados con el *House* o en general música o dinámicas de movimiento bastante activas y retadoras a nivel físico, podrían utilizar este trabajo como fuente de información para sus propias investigaciones teóricas o prácticas.

Específicamente, este estudio aportaría a la generación de información teórica del conocimiento intrínseco que el *Jacking* y los pasos básicos analizados en el presente trabajo poseen. Debido a que, cuando se buscó información sobre el tema, la gran mayoría eran documentos que revisaban su historia y evolución y unos cuantos abogaban ligeramente por darle un papel más importante al bailarín, pero ninguno al nivel de inmersión corporal que hubiera deseado encontrar. Además, la ruta de investigación que se maneja aquí puede servir como modelo o material de apoyo para próximas investigaciones, que junto a esta, dinamizarán y fortalecerán el vínculo entre ambos lenguajes de movimiento.

La motivación detrás de este tema de investigación surge en los primeros años de la carrera, cuando descubrí la infinidad de formas de bailar y pensar la danza, cuando empecé a valorar el bagaje de conocimientos previos a los estudios universitarios. Es así que mis antecedentes cobraron validez frente a mis ojos, esas experiencias por las que había pasado me mostraron que eso era lo que me hacía diferente y me daba una información que otros no

tenían, incluso muchas veces me ayudó en mi desenvolvimiento técnico. De esa manera, encontré que este diálogo entre diferentes lenguajes de movimiento podía ser el camino más amable de llevar el proceso de mi formación universitaria, un periodo en donde todo era confuso por las múltiples perspectivas, gustos e intereses de los demás.

De igual manera, me di cuenta que para mí, era fundamental ser consciente del manejo del peso corporal porque esto me permitía cuidar de mi cuerpo al bailar, decidir qué tanto peso entregar para evitar lesiones o para aprovecharlo como un potenciador de movimiento. Dicha habilidad que iba desarrollando cada vez más a lo largo de la carrera, me reveló que era muy necesaria para abordar las diferentes técnicas de Danza Contemporánea, y que cada una de ellas poseía una forma particular de utilizarla. Por lo que, esta atención específica en el peso resonó en las experiencias corporales que he tenido al bailar House, ya que percibía que mi cuerpo se desplazaba de manera ligera y suspendida, lo cual me sugirió que el análisis del manejo del peso en este estilo podría ser enriquecedor para el manejo de este en mi danza.

Poco a poco, esto me llevó a cuestionarme sobre la posible complementación entre la Danza Contemporánea y el *House Dance*, llegando así a la pregunta que guiaría el curso de esta tesis de licenciatura: ¿De qué manera el *Jacking* y el *Footwork* del *House Dance* podrían ayudar a explorar la distribución del peso corporal en movimiento?

Con el objetivo de llevar a cabo esta investigación, se realizó una revisión bibliográfica en el curso de Proyecto Final 1 (PF1) para observar el panorama y en el curso de Proyecto Final 2 (PF2) para terminar de construir la base teórica del trabajo. En cuanto a la parte práctica, se acogió la información de varias exploraciones corporales que se hicieron en el curso de PF1 sobre el *Jacking* y se diseñó un laboratorio de movimiento para atender la distribución del peso corporal y estudiar el *Footwork*. Dicho laboratorio se realizó de manera individual, en una frecuencia semi diaria, de lunes a viernes, por un periodo de cinco

semanas, y empleando la exploración corporal como herramienta investigativa. Además, se optó por dividirlo en tres etapas para permitir cambiar los focos de atención de manera progresiva en cuanto a la experiencia del cuerpo.

Como resultado de este proceso, dentro de los principales logros, se encontró que, en primer lugar, para este trabajo de investigación era conveniente analizar la distribución del peso corporal cuestionando qué es lo que permite la ejecución de cierta posición o movimiento. Porque de eso depende la licencia o restricción que pueda encontrar el peso al momento de ser distribuido.

En segundo lugar, el *House Dance* propone la utilización del estado del *House* (propiciado por la música y la respuesta corporal hacia ella), la intención de elevarse, la libertad de las extremidades al servicio de la polirritmia, la coordinación entre diferentes partes del cuerpo, el uso de opuestos en la organización de la postura corporal en momentos de desequilibrio, la disponibilidad articular, la gran exigencia muscular en todo el cuerpo y la velocidad, en una dinámica particular que modifica la distribución del peso en movimiento.

Y en tercer lugar, se descubrió que atravesar este proceso me ayudó a aclarar mis preocupaciones mecánicas, intereses estéticos, deseos, metas, y la mejora de mi metodología de enseñanza, significando un gran paso en la construcción de mi identidad como bailarina.

Cabe mencionar, que este trabajo de investigación también ha enfrentado algunos retos en la parte teórica y práctica. Debido a que en mi formación universitaria había estado bastante familiarizada con la investigación práctica, pensé que sería llevadero utilizar esa forma como modelo en el análisis del *Jacking* y el *Footwork*, pero no conté con un factor importante en el *House*, su dependencia de la música, lo cual me reveló que dentro de la información que había recibido hasta ese momento y en la búsqueda de material bibliográfico no habían indicios de cómo abordar las necesidades del *House* en una investigación práctica.

De allí que, durante la segunda etapa del laboratorio de movimiento se intentara hallar la distribución del peso corporal desde la percepción de la repartición de cantidades de peso, manera en la que yo interpreté la distribución debido a menciones que quedaron grabadas en mi mente como: “¿dónde está tu peso?, Siente tu peso, Transfiere el peso de tal zona a tal zona”.

Sin embargo, debido a la presión de analizar mi experiencia corporal con responsabilidad, entendí que era imposible e irrelevante llegar a tanta precisión para esta investigación. Por el contrario, eran las implicancias de ese peso en lo que me debía concentrar, tales como: la organización de la postura corporal, el funcionamiento y cuidado de los puntos de apoyo, la percepción-realidad, el imaginario, la visión integral del ser humano, la compensación entre la disponibilidad articular y la activación del tono muscular, la organicidad del cuerpo en movimiento, y la relación con los otros factores del movimiento los que me permitieron explorar la distribución del peso corporal en movimiento.

Para la organización de la información reunida en el laboratorio de movimiento, se optó por desarrollar dos capítulos. En el primer capítulo se encontrarán los hallazgos de la primera y segunda etapa de laboratorio, debido a que se requiere una aproximación a ambos ejes de la investigación (distribución del peso corporal y *Jacking, Footwork*) desde el ambiente en el que normalmente se desenvuelven. En el segundo capítulo, se presentarán los hallazgos de la tercera etapa y aquellas reflexiones que resonaron en mi práctica posterior al laboratorio, debido a que no podían ser contemplados sin antes comprender la distribución del peso corporal en el *House*, permitiendo su encuentro y retroalimentación con la Danza Contemporánea en la tercera etapa. Por lo tanto, cabe resaltar que el análisis de la información se ha visto teñida por ambas danzas y sus perspectivas.

ESTADO DEL ARTE

Tras una larga búsqueda de investigaciones académicas que den cuenta del estado en el que está el tema en cuestión, durante el periodo de revisión de fuentes no se encontraron estudios que hayan analizado la distribución del peso corporal en el *Jacking* y el *Footwork* desde la perspectiva de la Danza Contemporánea. Por tal motivo, se hizo una recopilación de la información necesaria para contextualizar al lector en tres aspectos (1) la capacidad de vincularse con otros saberes corporales por parte de la Danza Contemporánea (2) la relevancia del contexto para comprender la conexión entre la música y el *House Dance* (3) la validación de la investigación práctica.

La naturaleza de la danza contemporánea

La Danza Contemporánea ha sido constantemente cuestionada por la sociedad con la intención de precisar una forma, característica, función, limitación u otro aspecto que la defina o distinga de otras danzas. También ha sido señalada como exclusiva por tener una relación estrecha con el ámbito académico, por este motivo, el acercamiento hacia esta práctica puede ser intimidante. A finales del siglo XIX cuando se comienza a enseñar danza con fines educativos, se marca una división entre lo “artístico” y lo “común”. Este impacto perdura incluso en el idioma, al hacer una diferencia entre “danza” y “baile” (Pérez, 2008).

Con respecto al origen de la Danza Contemporánea, esta reconoce su base en la Danza Moderna y Posmoderna, las cuales surgen de la necesidad de romper con lo establecido y modificar lo que se concebía por danza. Asimismo, se nutrió del movimiento artístico Posmoderno “que permite un nuevo desbordamiento de las fronteras de las disciplinas, el cual, además, propicia el intercambio entre técnicas y métodos creativos de la música, las artes plásticas y las artes escénicas” (Brozas-Polo & Vicente, 2017, p. 84). Es por esto, que la Danza Contemporánea no se rige a una forma específica de moverse, pensar, crear, etc. En su búsqueda por generar un espacio de reflexión en la danza y acoger las necesidades de su

contexto, la diversidad se convierte en un rasgo característico. Esta diversidad se visibiliza en los cuerpos, los lenguajes de movimiento, las pedagogías, e incluso en las técnicas, que han ido mutando cada vez más de su aspecto más purista.

Estos cambios y modificaciones han acompañado el desarrollo de la Danza Contemporánea y muestra la existencia de las diversas nociones de contemporaneidad que permite propuestas individuales en vez de colocar una forma de moverse dentro de un concepto (Macias, 2009). En este caso, la relación entre ser humano/bailarín y el movimiento se fortalece, ya que se toma en cuenta las capacidades, limitaciones, intereses, conocimientos previos, contexto social, económico y político para encontrar una aproximación más amable y fuera de prejuicios. La Danza Contemporánea lleva en sí misma la práctica de la alteridad, siendo inclusiva con discursos que incluyen lo marginal, lo extraño, lo excluido, lo fragmentario, etc, estos diálogos y experiencias generan conocimiento que encuentra profundidad en las salas de ensayo y comunicación en el escenario (Giraldo, 2010).

Teniendo en cuenta lo anteriormente dicho, es prudente pensar en la danza como una invitación para conectar con nuestro cuerpo y acoger nuestras diferencias como seres humanos integrales, y aun así poder comunicarnos con otros por medio de un mismo lenguaje: la danza. Secundando esta mirada, Carlos Paolillo menciona lo siguiente:

En esa búsqueda de identificación radica la esencia de la Danza Contemporánea. En este ámbito híbrido, el aporte de su multiplicidad de riquezas culturales, junto a temáticas, ideologías y códigos estéticos recibidos como significativas influencias de la danza creada en otros lugares del mundo, da como resultado un producto local y universal a la vez (2005, p. 44).

Dentro de los estudios de la Danza Contemporánea se puede evidenciar que existe una relación horizontal entre los que la practican que propicia el encuentro e intercambio de saberes con un mismo objetivo, por lo que la división entre géneros o estilos de danza se

desdibuja cada vez más. Aun así, es importante reconocer los diferentes puntos de vista que puede haber en torno a la danza y el contexto en el que se han producido para entender por qué determinado grupo de personas baila de cierta forma y evitar la superficialidad. Es por esto que fomentar un discurso inclusivo es vital para generar un ambiente seguro en el cual los cuestionamientos detonen investigaciones prácticas y teóricas que aporten a la comunidad dancística.

El origen del *House Dance*

Con el objetivo de presentar el objeto de estudio, es fundamental saber sobre el origen y la dinámica que el *House* sostiene, lo cual permitirá observar algunos puntos de encuentro *entre este y la Danza Contemporánea a lo largo del trabajo de investigación.*

Música *House*

El género musical *House* se encuentra ubicado dentro de la Música Dance, la cual se caracteriza por producir música principalmente para bailar. La sincronización entre los movimientos corporales y la música se debe a la existencia de patrones musicales que la facilitan, por tanto, la Música Dance se dirige a promover la escucha corporal (Paredes, 2013). El término *House* como tal se popularizó a finales de los años 70 en los Estados Unidos. Fue este género el que transformó la música Disco durante el apogeo de la fiebre del *DiscoSucks*¹ en lugares como Chicago, una de las ciudades más importantes en la industria musical.

Cabe mencionar que la música *House* no fue creada por músicos, sino por *Dj's*, dentro de los pioneros que tuvieron escena en Chicago y Nueva York están: David Mancuso (Dj de “*The Loft*”), Nicky Siano (Dj de “*The Gallery*”), Larry Levan (Dj de “*The Continental Baths*” y posteriormente “*Paradise Garage*”), Frankie Knuckles (Dj de “*The Warehouse*”) y Ron

¹ Este suceso fue organizado por adeptos al Rock para revelarse contra la música Disco, quemando una cantidad inmensa de discos durante el tiempo de receso de un partido de baseball e, incluso, la misma infraestructura del estadio (Comiskey Park, Illinois), generando el caos total. Cabe recordar que, la música House surgió de la música Disco.

Hardy (Dj de “*The Music Box*”). Sin embargo, no fue hasta que Jesse Saunders y Vincent Lawrence crearon, produjeron y lanzaron el primer vinilo con su propio sello discográfico que el *House* se expandió internacionalmente. Este género musical se ha caracterizado por utilizar aparatos electrónicos y ser de corte experimental, dentro de sus métodos estaban: usar dos tocadiscos con dos ejemplares de la misma canción para editar la música, efectos especiales, sintetizadores, etc, además, el tempo oscila entre los 118 y 135 bpm (Raynolds, 2020).

Contexto en el que se propició el *House Dance*

Los inicios del *House Dance* se remontan a los inicios de la Música *House*, pero con la diferencia de que Nueva York fue el escenario principal en la danza, además, es a mediados de los años 90 que este baile social tiene bailarines entregados a la práctica, difusión y conservación del género. El *House Dance* le debe su origen a las fiestas *underground*, ya que estas eran un espacio en el que los efectos de oscuridad y luces, el alto volumen de la música, el conjunto de bailarines y la energía, creaban una vibra especial, la cual se traduce como el sentimiento y el ritmo que se generaba entre el *Dj* y los bailarines. Igualmente, la alegría, los intercambios rápidos entre bailarines en la pista de baile, la estructura del juego interno del baile, el imaginario sonoro, y el diálogo físico, tienen un rol importante a la hora de bailar (Sommer, 2001).

Asimismo, un elemento musical que contribuyó en la dinámica del *House Dance* es “la línea del bajo en lo profundo de la base, esta no se escucha claramente, pero si percibida por medio de vibraciones en el esternón, así el bailarín literalmente encarna la música. [...] música sin pausa conduce a un baile sin pausa” (Sommer, 2001, p. 74). Dentro de este mismo orden de ideas, en su libro *Performance studies: An introduction*, Richard Schechner recurre a la Neurología para investigar los efectos de ciertas prácticas rituales en el cerebro. Como resultado, encontraron que realizar acciones de manera rítmica y repetitiva fomenta, en gran

medida, entrar en un estado de trance, estado en el que las personas se sienten "poseídas", "arrastradas" o tienen "experiencias extracorporales" (2013, p. 57). Lo cual indica que la Música Dance, al ser una experiencia que reúne cuerpo y mente, puede promover una escucha corporal que finalmente desembocaría en el estado que el *House Dance* brinda.

El contexto social y político en el que se desarrolló el *House Dance* fue un factor determinante en la manera en la que este género se configuró. En esas épocas, la realidad de los barrios pobres era deplorable. Había mucha violencia, tanto entre pandillas como por parte de la policía, problemas de drogas, discriminación de clases sociales, racial, de género, entre otros. Es por esto, que los *clubs* se convirtieron en un lugar donde las personas escapaban de la realidad en la que vivían, un espacio² seguro, y esta idea se fortaleció debido a una revisión que se hacía en la puerta de entrada para despojar a la persona de todo tipo de arma, nombrada: *Check out your body at the door*³, esto fue considerado como un rito dentro del *House* (Sommer, 2001).

Afortunadamente, este acontecimiento encuentra relevancia en los recientes estudios que abogan por las condiciones del espacio como un factor importante para el aprendizaje; si bien estos estudios han sido empleados en ambientes escolares, propondría que gracias al ambiente que propiciaba la fiesta, los bailarines encontraron la posibilidad de desarrollar un movimiento particular:

La paz interior, o más bien el estado psicológico libre de estrés, alivia la mente de gastar energía física o mental en tareas que impiden la optimización del ser en el momento presente. Entonces, la mente y el cuerpo pueden fluir y

² Cuando menciono la palabra espacio me refiero al ambiente que un grupo de personas genera, no a una estructura tangible.

³ Fueron los bailarines los que popularizaron esta frase al darle un sentido metafísico, cada uno podía definirlo de manera diferente, pero hacía referencia a la sensación de libertad que experimentaban en las fiestas por abandonar las preocupaciones personales, sociales, políticas, económicas, de género, etc (*Check your body at the door*, s/f).

esforzarse más en el funcionamiento cognitivo, que se define como las "múltiples habilidades mentales, que incluyen el aprendizaje, el pensamiento, el razonamiento, el recordar, la resolución de problemas, la toma de decisiones y la atención ⁴(Fisher et al., citado en Damasco, 2020, p. 6).

En ese sentido, hay que reconocer que el estado mental libre de estrés y su relación con el cuerpo en movimiento, fue una situación propiciada por los *clubs*, y que este espacio seguro permitió que la práctica del *House* se fortalezca y poco a poco afianzara sus particularidades.

Adicionalmente, al ser las fiestas *underground* un espacio en el que se recibía a personas de diferentes clases sociales, identidades de género, más el agregado de que la costa de Nueva York fue un punto que acogió gran cantidad de migrantes de todo el mundo, la convivencia de diferentes culturas en un mismo lugar propició que el *House Dance* tenga influencia del *Voguing*, *Waacking*, *Salsa*, *Hip hop*, *Capoeira*, *Jazz*, *Tap* y muchas otras formas de movimiento (Smarth & Sekou en Mirani, 2005). Sin embargo, una de las influencias que tuvo un fuerte impacto, fueron las Danzas Africanas, las cuales desarrollaron el oído de los bailarines para identificar los múltiples beats de la música y no solo el tempo base. Esta polirritmia se plasmó en el *Footwork* y los movimientos del torso (Mirani, 2005).

Esta cultura de fiesta se empezó a incorporar en otros espacios debido al progresivo cierre de clubes *underground*, es así que se empezó a bailar en las calles, salones de ensayo, etc, logrando aumentar la cantidad de adeptos a este género. Lo cual desencadenó una necesidad de nombrar los pasos y buscar una forma de enseñarlos (Holmes, 2020)⁵. Aquella

⁴ Cita en su idioma original: Inner peace, or rather the psychological state free of stress, alleviates the mind from expending physical or mental energy on tasks that impede the optimization of being at the present moment. The mind and body can then be in flow and put more effort into cognitive functioning, which is defined as the "multiple mental abilities, including learning, thinking, reasoning, remembering, problem solving, decision making, and attention"

⁵ Información recogida de los panelistas del seminario "Sambanismo" realizado por Edson Guiu en el año 2020, llevado a cabo vía plataforma Zoom.

situación sugiere que, para lograr estos desafíos metodológicos, se estudió el movimiento mediante la observación y percepción del cuerpo, seguramente teniendo en cuenta la postura corporal y su relación con el peso, flujo, tiempo y espacio de manera práctica. Lo cual tuvo como resultado la identificación de tres elementos importantes que conforman el *House Dance*: el *Jacking*, el *Footwork* y el *Lofting* (IDF, 2011).

Aun así, algo característico en esta práctica es que siempre se han inclinado por aceptar percepciones y subjetividades personales que acompañen la estructura de los pasos básicos. Por lo que, la forma que el cuerpo adopta al bailar, dejando de lado el diseño espacial de los pies, busca ser fiel a las necesidades físicas de cada bailarín o a sus propias intenciones.



MARCO CONCEPTUAL

Conciencia Corporal

Para la presente investigación, se cree relevante discutir sobre los alcances de la conciencia corporal porque esta es una herramienta que permite llevar a cabo una exploración corporal más clara y consciente. De este modo, se ha tomado en consideración lo que tres autores entienden por dicho concepto ya que entre estos se encuentran vínculos que permiten establecer un panorama bastante amplio para definir la conciencia corporal según este trabajo de investigación.

Para empezar, es relevante observar lo que Oswaldo Sanabria y Paula Camacho (2017) citan de Soler y Garcia-Campayo en su artículo Yoga y Danza Integrada como estrategias dirigidas a la conciencia corporal en amputados de la Fuerza Pública. Desde esta mirada se menciona que la conciencia corporal se construye a partir de sensaciones físicas, entre ellas la posición corporal y la frecuencia cardíaca, y sensaciones complejas, como el dolor y la relajación. Estas permiten la percepción de los estados, procesos y acciones, es decir, el individuo es consciente antes, durante y después de realizar una acción, lo cual requiere necesariamente del autoconocimiento y la autorregulación.

Por lo que resulta claro sostener que el camino para llegar a la conciencia corporal es por medio de la conexión cuerpo-mente, ya que permite la percepción de estímulos corporales profundos, tales como estar atento a la experiencia interna del cuerpo. En ese sentido, esta explicación visibiliza la existencia de un recorrido interno que la información hace a través del cuerpo y la mente para generar o ampliar la conciencia corporal, pero también que el desarrollo de esta, implica una decisión voluntaria.

Seguidamente, en el libro *El poder silencioso de la experiencia corporal en la Danza Contemporánea*, Zulai Macias (2009) refuerza que la conciencia corporal funciona como registro de los cambios en el cuerpo, los cuales son experimentados por la exploración

sensorial y la exploración motriz. En otras palabras, la exploración proporciona al individuo, o en este caso al bailarín, la oportunidad de generar conciencia.

Por último, se señala que la conciencia corporal es un conocimiento pleno del cuerpo, lo cual provee una visión mental que posibilita el reconocimiento del aspecto individual, a su vez, saber en qué momento el cuerpo está en movimiento o tensionado (Descubre tu desarrollo psicomotor, 2009), faculta que la persona o bailarín tenga una variedad de opciones para finalmente tomar la decisión más acertada. En este caso, se identifican ciertas capacidades de la conciencia corporal y la relación directa que tiene con el conocimiento.

En conclusión, para este tema de investigación se entenderá como conciencia corporal a todo tipo de conocimiento que el cuerpo adquiere por medio de la exploración sensorial y motriz con el fin de darle la posibilidad al bailarín de reconocer lo que pasa en su cuerpo y posteriormente hacer uso de este conocimiento en su danza.

Exploración Corporal

Teniendo en cuenta las necesidades de esta investigación, se interpretará la exploración corporal como todo acto voluntario por el cual, el bailarín intenta decodificar la información corporal que recibe o que quiere adquirir, desde su propia subjetividad. Siendo a su vez, el camino por el que cuerpo y mente trabajan conjuntamente para registrar experiencias en un espacio amable de curiosidad y sin valoraciones negativas. Para construir esta definición, se recurrió a investigaciones que se relacionaron a este término de manera directa, pero también a aquellos estudios en los que no era su objetivo y que aun así surgió naturalmente en el proceso.

Para iniciar la discusión, se observará una problemática que se presentó durante el laboratorio de la tesis *Estudio del uso del sentido del gusto como herramienta para la exploración de cualidades de movimiento innatas* de Alessia Traverso (2020), egresada también de la carrera de Danza en la PUCP. Parte de su metodología fue realizar diferentes

ejercicios de exploración para investigar sobre el tema en cuestión, pero al proponer las consignas de exploración, se dio con la sorpresa de que los integrantes del laboratorio no sabían cómo explorar. Es decir, el vínculo entre el movimiento y los procesos mentales de los integrantes no había sido desarrollado conscientemente, de tal manera que no tenían el control de esta capacidad.

Este conflicto reveló que hay toda una lógica y funcionalidad investigativa detrás de la exploración corporal, pero que no se accede a ella de manera habitual y recurrente.

Afortunadamente, dentro del plan de estudios de la carrera, sí se recurre a ella con frecuencia y se la considera como una herramienta para la investigación del movimiento. En palabras de Traverso, egresada de la facultad, expresa que la exploración supone un puente hacia el pensamiento reflexivo, el uso del imaginario y el descubrimiento de nuevos panoramas. Por tal motivo, los siguientes autores profundizan en los beneficios que la exploración corporal trae al presente trabajo de investigación.

Alva Nöe menciona que “el proceso de percibir, de descubrir cómo son las cosas, es un proceso de conocer el mundo; es un proceso de habilidad de exploración” (citado en Cabellos, 2019, p. 48). En tal sentido, es importante reconocer que la exploración tiene dentro de sí, la capacidad de introducir a la persona a todo aquello que, para ella, en ese momento, es nuevo. Lo mismo sucede en la danza, al aprender un nuevo movimiento o estilo de baile, ya que el bailarín se enfrenta a aquello que no domina pero que debe o quiere dominar. Así, la actitud reflexiva que surge de las nuevas experiencias es esencial para la construcción del conocimiento.

Asimismo, Barragán defiende que es por medio de sus propias sensaciones que el bailarín aprende y desarrolla su movimiento, no a través de la imitación (citado en Basurco, 2020). De manera complementaria, dentro de la tesis de licenciatura *Los procesos de creación en danza: una exploración de las experiencias creativas de un grupo de alumnos de*

la especialidad de Danza de la PUCP, se recoge lo siguiente de una de las entrevistas que se le realizaron a los integrantes del estudio: “Yo siempre parto de dinámicas de exploración hacia los bailarines para poder ver su material de movimiento, para ver cómo se mueven, cómo se desarrollan en distintos estados, en distintas atmósferas, cómo se desarrolla su movimiento y su creatividad (...)” (citado en Castillo, 2019, p. 35). En resumen, se reconoce la exploración corporal como una herramienta que el bailarín utiliza para decodificar la información y entenderla desde sus propias experiencias.

En este momento de la discusión, es posible reconocer que lo que pasa en el cuerpo y lo que se piensa, imagina, recuerda, etc, están en constante diálogo. Por lo tanto, un trabajo dirigido a la exploración del movimiento y al descubrimiento del propio cuerpo podría contribuir a la superación de la dicotomía cuerpo y mente (Nísta-Piccolo & Wey, 2015).

Comprender esta visión permite que cuando se hable sobre la experiencia corporal, base de la exploración corporal, se entienda que no se refiere solo a la forma física, sino a todo aquello que está detrás y proporciona solidez al movimiento. Lo cual corresponde a las vivencias, subjetividades y sensibilidades del ser humano, inmensamente diferentes y únicas, además de ocupar un lugar muy importante en la manera en la que el bailarín aborda el movimiento. Esto explica que la variedad de la forma que adquiere el movimiento es el resultado directo de la singularidad de cada bailarín, por ende, la exploración corporal no valora una técnica o forma de moverse por sobre otra (Camasca, 2020).

Peso

Para la presente investigación, se ha visto necesario discutir este concepto desde los estudios y reflexiones que surgen dentro de la práctica de la Danza Contemporánea, ya que la manera en la que ha investigado y se ha aproximado a él ha construido la manera en la que esta tesis ha concebido dicho concepto. El término de “peso” como tal se propagó con mayor fuerza gracias a las investigaciones de Rudolph Von Laban, teórico alemán, y el interés de su

estudio en la danza significó un hito en el desarrollo de la Danza Contemporánea. Al respecto, muchos bailarines, coreógrafos y teóricos han compartido sus cuestionamientos y reflexiones con la intención de construir un panorama más amplio y validar diversas percepciones.

En esta gran lista se encuentra Laurence Louppe (2011), ella menciona que el peso no debería ser visto sólo como un factor de movimiento, ya que esa visión se regiría únicamente al ámbito de la biomecánica; por el contrario, debería valorarse como elemento primordial para el análisis de la Danza Contemporánea. Con esta apreciación no se pretende validar un aspecto por sobre otro, pero se espera reconocer el tratamiento del peso como la real preocupación en la práctica del bailarín y todos aquellos involucrados en el entorno de la Danza Contemporánea. Dentro de este tratamiento del peso, se identifica la asunción del propio peso y el abandono hacia la atracción gravitacional como polos que articulan principalmente el análisis del peso. En otras palabras, la relevancia del peso está en su manejo y no en su mera existencia. Por lo tanto, los siguientes autores revelarán las maneras de abordar el peso según el enfoque de este trabajo de investigación.

En este caso, resulta lógico mencionar el trabajo de Doris Humphrey, siendo ella una de las precursoras de la Danza Moderna y el estudio del peso en la danza. Se extrae de ella, la conocida *muerte vertical* [cursivas añadidas], donde conviven un trabajo de estaticidad y liberación. En el primero, se opta por fijar todo el peso del cuerpo por medio de los músculos tensores; este trabajo de mantenimiento se logra mediante los «continuos ajustes» de todo el tejido corporal. El segundo, opta por el balanceo y la caída para liberar todo ese peso. De esa investigación práctica, se desprende que las dinámicas ascendentes-descendentes se relacionan directamente con el tratamiento del peso, garantizando la posibilidad de viajar entre polos opuestos para mantener la ambivalencia de la caída y el rebote (Louppe, 2011).

Estos hallazgos permiten entender al peso corporal como una energía interior que puede guiarnos a situaciones que no están contempladas, pero también como un agente que puede ser milimétricamente controlado por nuestras decisiones. Es así, que aparece de manera insinuante, la estructura anatómica del cuerpo y con mayor énfasis en la musculatura. Lo cual conversa con la visión que Louppe propone: “si el peso constituye la materia elemental del movimiento, su objeto, su elemento, su «carga» interior, el flujo está, aún más, relacionado con el «modo» de tratamiento” (2011, p. 95). En esta reflexión se reconoce al flujo, la modulación del tono muscular, como uno de los factores que posibilitan el manejo del peso.

Posteriormente, José Limón, discípulo de Humphrey, siguió profundizando en las investigaciones de su maestra y junto a intereses personales le dio una nueva dimensión a la caída y el rebote. En esta investigación práctica, Limón se enfocó en reconocer y controlar el peso de cada parte del cuerpo haciendo un trabajo aislado de las mismas, como consecuencia, los movimientos resultaron ser fluidos y en ocasiones *flotantes* [cursivas añadidas]. La explicación de esta particularidad en sus movimientos se encuentra en que la zona que adquiere más caída, o más peso, moviliza al resto del cuerpo y genera movimientos amplios y suspendidos o pesados y pendulantes (Sánchez, s/f).

En ese sentido, es posible reconocer que cada parte del cuerpo es diferente, y el peso de estas partes responden a diferentes dinámicas, posibilidades, limitaciones, etc. Cada una de ellas requieren una forma particular para entender y controlar su peso, y así lograr el “tratamiento de peso” óptimo (para Limón), específico e integral a la vez. Asimismo, expresa que, a mayor cantidad de peso, mayor opción de propiciar el movimiento.

Décadas después, una nueva percepción sobre el tratamiento del peso se instauró con el trabajo de Merce Cunningham. El gran pilar de su propuesta técnica fue emplear la columna como un centro flexible, facilitando la ejecución de cambios de dirección rápidos e

inesperados y una inusual combinación de movimientos aislados. Esta técnica se desarrolló con la intención de preparar a los bailarines ante cualquier imprevisto que pudiera surgir al momento de la ejecución, poniendo como objetivo principal, resolver (Noland, 2013). Lo importante aquí, es el papel que el peso tuvo que tomar para lograr todas estas expectativas. De esta manera, regresa a la discusión la modulación del tono muscular, pero manteniendo directa relación con la vasta movilidad de la estructura ósea, y al igual que José Limón, el estudio de cada parte del cuerpo en pos de un funcionamiento íntegro del peso corporal.

A modo de seguir construyendo este concepto, es conveniente revisar lo que Thomas Kaltenbrunner publica en su libro *Contact improvisation : moving - dancing - interaction*. Si bien la investigación de esta tesis se desarrolla de manera individual, considero que hay tres nociones que son necesarias tener en consideración.

La primera de todas tiene que ver con la relación entre quien da peso y quien lo recibe. Por un lado, el que da, está destinado a perder parte del control, soltar el peso, pero con la repetitiva advertencia de no dejar que el cuerpo colapse. Y por el otro, el que recibe, tiene la responsabilidad de ofrecer un soporte sólido, pero sin sobreexigirse, ya que cargar más peso de lo posible es peligroso (Kaltenbrunner, 2004). Sin embargo, estos roles que el Contacto Improvisación identifica en dos cuerpos distintos también podrían ser contemplados en uno solo. Es decir, ser nuestro propio soporte y descanso, donde la musculatura descansa en la estructura ósea y así, modular el involucramiento de las partes según el movimiento que se quiera hacer, fomentando que esta búsqueda desarrolle un mejor desenvolvimiento en el manejo del peso corporal.

La segunda noción importante de este libro sugiere que es importante tener en cuenta la 3era ley de Newton, el principio de acción-reacción, donde cada acción tiene una reacción opuesta de igual magnitud (Kaltenbrunner, 2004). Entender esta realidad, podría mejorar la interacción entre dar y recibir peso porque la fuerza que se imprima en cualquier superficie

será la misma que se recibirá, y tener eso en cuenta fomentará que el bailarín sea más cuidadoso con la manera en la que se aproxima a cualquier superficie.

En tercer lugar, se encuentra que el contactero⁶ “responde y recibe retroalimentación física continua de la masa, momentum y toque de la pareja” (Kaltenbrunner, 2004, p. 45). Nuevamente, desde el ángulo de la individualidad, el cuerpo brinda y recibe información continuamente sobre su peso corporal al tener contacto con cualquier superficie y prestar especial atención a su relación con esta.

La última noción que se necesita extraer es la idea del peso emocional, ya que para entregar el peso del cuerpo se necesita sentir la disposición y el soporte, tanto físico como emocional por parte del compañero, esta confianza conducirá a situaciones y posiciones que no habían sido previamente exploradas (Kaltenbrunner, 2004). Este aspecto podría parecer insignificante, pero realmente influye de manera desmesurada en el cuerpo, por ser la razón de promover u obstaculizar el flujo del movimiento. Una vez más, esta dinámica que ocurre entre dos, también pasa de manera individual, de hecho, la afectación individual es lo que trae consecuencias al compañero, ya que el cuerpo alberga una emoción que limita sus capacidades.

Para continuar, se requiere acercar la mirada del Axis Syllabus⁷ a esta investigación, por su amplio estudio acerca del cuerpo en movimiento. Enfocándonos en dos aspectos que ayudarán a complementar los parámetros en los que se analizará la distribución del peso corporal. Por un lado, tener un conocimiento básico sobre la física mecánica, encargada del estudio del movimiento y el reposo, ya que las leyes físicas del universo también afectan al cuerpo y este no puede ser ajeno a ellas. Por otro lado, la comprensión de la anatomía articular, debido a que el cuerpo humano está en su totalidad unido por articulaciones, siendo

⁶ Persona que practica el Contacto Improvisación

⁷ El Axis Syllabus es un repositorio de información sobre el uso, la preparación, el tratamiento, la estructura, la función, la limitación y el potencial del cuerpo humano en movimiento creado por el bailarín belga Frey Faust.

estas las encargadas de manejar las partes del cuerpo (Faust, 2018). Reconocer estos aspectos será de gran ayuda para identificar limitaciones, pero también para usarlas a nuestro favor. De igual manera, se visibiliza el papel tan importante que cumplen las articulaciones al momento de distribuir el peso corporal.

Asimismo, veo relevante agregar la tesis de licenciatura de *Estudio de la relación entre los pies y la organización de la postura del cuerpo para la comprensión corporal del desequilibrio en la Danza Contemporánea* de la bailarina e investigadora Mariel Tamayo, por sostener que la organización de la postura del cuerpo y su relación con los pies afecta directamente a la distribución del peso. Así como considerar que la distribución del peso y el mantenimiento de la energía están en la misma línea porque los huesos conectados entre sí transforman el recorrido del peso en cadenas circulares para su reutilización.

Para finalizar, el libro *Poética de la Danza Contemporánea* menciona lo siguiente: “De hecho, los cuatro factores no existen en sí mismos: no son aprehendidos bajo el ángulo de su propia sustancia, sino únicamente en la relación que podemos mantener con ellos” (Louppe, 2011, p. 92). Por lo tanto, la relación entre los cuatro factores, peso, espacio, tiempo y flujo es lo que hace posible el movimiento. En ese caso, todo movimiento posee un peso determinado, un diseño espacial, una duración de tiempo y se manifiesta de una manera en particular.

En síntesis, este trabajo de investigación reconoce que analizar la distribución del peso significa analizar de qué depende esa distribución. Dentro de ellas, estarían las funciones anatómicas, las leyes físicas y lo perceptivo. En general, aquellas cosas que permiten, modifican, limitan o anulan una óptima distribución del peso corporal.

Tiempo

Debido a las implicancias del tema de investigación, es fundamental profundizar en este concepto y generar un diálogo entre algunas de las nociones que se tienen en torno a este.

Asimismo, se indagará la relación entre la música y la danza, para posteriormente construir la postura que esta tesis sostiene.

Para una disciplina que todo lo cuestiona y goza del saber que encuentra en su práctica, el investigar sobre el tiempo siempre ha estado dentro de sus preocupaciones, a veces más latente y a veces no tanto. Y dentro de sus esfuerzos, se encuentra el libro *Poéticas de la Danza Contemporánea*, donde revela una mirada innovadora sobre el tiempo:

Sabemos que las artes denominadas visuales han integrado el tiempo como agente de obras evolutivas. Pero se trata de un tiempo físico o biológico, que actuará según sus propias leyes. No un tiempo creado, comprimido, dilatado, un tiempo «producido» por las decisiones de un sujeto que inventa su tiempo. Porque, para inventar el tiempo, hace falta que uno mismo segregue su materia (Louppe, 2011, p. 137).

Esta habilidad que el bailarín desarrolla es una clara manifestación de la relación que guarda con el tiempo, pero también de la singularidad que enmarca las decisiones que producen el tiempo deseado. Como un paso más cercano a la música, el estudio de Dalcroze, en palabras de Lisa Parker, directora del programa Dalcroze Eurhythmics, se ha enfocado en la conexión del cuerpo y la música para investigar los beneficios que surgen de esta. Explica que, básicamente, los ejercicios que propone en sus clases consisten en responder físicamente a lo que se escucha, a la música; y en ese proceso de responder, se aprende sobre ella, se aprende sobre uno mismo y se aprende a interactuar con los otros. Afirma que en este proceso de experimentar la música y ser movido por ella, es que se desarrolla la escucha, la esencia de todo (2014).

Para discutir sobre la estructura de la música y el movimiento, y permitir un encuentro entre ellas, hace referencia a la anacrusa, la crusa y la metacrusa. Respectivamente, el primer término comprende la preparación del sonido o del movimiento, un claro ejemplo sería la

respiración antes de cantar una nota o el movimiento ascendente de para lanzar una pelota; el segundo término comprende la liberación del sonido o del movimiento, en este caso sería el sonido mismo o el momento en el que se está lanzando la pelota; y el tercer término comprende lo que continua del sonido o el movimiento, las vibraciones que siguen viajando después de cantar la nota o el movimiento descendente del brazo después de lanzar la pelota (Dalcroze Society of America, 2014). Estas presencias dentro de la música y el movimiento son de gran importancia para analizar la sincronía de ambos y tener una relación más cercana con el *House Dance*.

Asimismo, DeNora sostiene que la música es vista como una fuente que provee organización corporal y el surgimiento de ciertas características, tales como, energía, sincronización, resistencia, excitación (citado en Paredes, 2013, p. 70). En la misma línea, Etani, Marui, Kawase y Keller (2018) agregan que, con respecto a la cualidad que el movimiento corporal adopta en un tempo rápido, este suele balancearse de adelante hacia atrás, mientras que en un tempo lento suele balancearse de lado a lado. Por último, veo necesario agregar la coordinación, debido a que es “una organización espacio-temporal entre los movimientos de las extremidades, o entre el movimiento y la información ambiental (estímulos auditivos o visuales)” (Miura, Fujii, Okano, Kudo & Nakazawa, 2016).

En resumen, el presente trabajo de investigación analiza el tiempo no solo al determinar la duración de una acción, sino también al investigar el momento indicado para realizar un movimiento, tomando en cuenta la singularidad del bailarín y su relación con el entorno.

METODOLOGÍA

Lo primero que hice fue aclarar los ejes de la investigación por medio de la búsqueda de diversas tesis de licenciatura y maestría, artículos, libros y audiovisuales que discutan de manera directa con las modificaciones que el tema del presente trabajo tuvo durante el curso de Proyecto Final 2, escogiendo a la distribución del peso corporal y el *Jacking* y el *Footwork* como ejes principales de la investigación. Asimismo, para construir la base teórica, gran parte de la revisión y recopilación exhaustiva de información, entre ellos documentales, artículos y libros de corte histórico, antropológico, pedagógico, psicológico y sociológico, se realizó durante el curso de Proyecto Final 1, curso que forma parte del plan de estudios de la carrera de Danza de la PUCP y previo a Proyecto Final 2, la realización de la tesis.

Es así que se reconoció la gran cantidad de información corporal que los bailarines de *House* poseen, conocimiento que solo es adquirido y transmitido por la experiencia corporal al igual que todas las danzas. Sin embargo, es la Danza Contemporánea la que ha tenido más partido en el campo académico para validar el estudio y la investigación del cuerpo en movimiento como un saber más. Por lo que, Josette Féral esclarece este deseo en la Danza Contemporánea de la siguiente manera:

Quiere recuperar el poder para restituirlo al artista. Reivindica su derecho a contribuir al saber, a todo el saber, práctico y no práctico, con la misma legitimidad que la investigación más clásica. Se esfuerza por hacer cohabitar así, sin división, práctica y discurso, por convertir la práctica en un modo de investigación (2009, p. 325).

También es preciso reconocer que esta motivación latente “es profundamente subversiva porque pone en el centro del trabajo al sujeto con su sensibilidad y su individualidad, y lo pone a la escucha de las obras y el mundo” (Féral, 2009, p. 325). Aun así,

la investigación en danza es intrínseca a su práctica y la devaluación de esta no puede deberse a su naturaleza compleja y distante de resultados objetivos.

En ese sentido, comprendí que era imposible entregarle a otro cuerpo mis experiencias, ya que, como menciona Feral, cada ser humano interpreta la misma información de manera diferente, advirtiéndome que, al momento de analizar y explorar el movimiento, aquello que yo consideraba valioso podría no serlo a los ojos de los demás. Lo cual me mostró que la información que convivía en mí era el objeto de estudio que creía relevante investigar, por lo que decidí hacer el laboratorio de movimiento individualmente.

De este modo, se prosiguió a planear y realizar dicho laboratorio, el cual se dividió en tres etapas. En la primera, el enfoque estuvo en explorar y analizar cómo funciona la distribución del peso en el cuerpo en movimiento, observando la organización postural como punto de partida. Este periodo tuvo una duración de 5 días y con una frecuencia casi diaria, de lunes a viernes, además, se optó por explorar en silencio o escuchar canciones que mantengan un ambiente de calma.

En la segunda etapa, se analizó la distribución del peso corporal en seis pasos básicos del *Footwork* (*heel toe, cross step, skate, variación de skate, shuffle y farmer*), así como una revisión de las reflexiones que surgieron en torno a las exploraciones que realicé durante el curso de Proyecto Final 1 (momento en el que me enfoqué en estudiar únicamente el movimiento del *Jacking*). La duración de esta etapa fue de 10 días, también de lunes a viernes, periodo en el que se utilizó únicamente música *House*.

En la tercera etapa, se buscó experimentar corporalmente los puntos de relación que se fueron develando a partir de la información recogida durante el curso de Proyecto Final 1 y las dos primeras etapas de este laboratorio. Esta última etapa, también se realizó en un lapso de 10 días, y con la misma frecuencia que las etapas anteriores. Con respecto a la música, se utilizó una gran variedad de géneros musicales, incluyendo música *House*.

En cuanto al desarrollo de las sesiones, estas no estaban diseñadas previamente por un listado de consignas de exploración. Sino que su organización venía de este espacio de exploración que me permitía tener una aproximación desde la calma (que evite la creación de expectativas y presiones) y los cuestionamientos que iban surgiendo dentro de las sesiones (posibilitando la reformulación de los caminos que iba tomando). Así, todas las experiencias en danza que me hayan dejado alguna reflexión o idea en cuanto al movimiento, fueron las que guiaron este proceso de probar y analizar lo que ocurría. Adicionalmente, un papel muy importante en esta investigación, fue la frecuencia con la que se realizó el laboratorio, ya que la memoria trabajaba de manera más eficiente y favorecía la continuidad al retomar la práctica.

De igual manera, quisiera agregar que la primera etapa se realizó siempre con miras a generar una aproximación al posterior análisis del *Jacking* y el *Footwork*. También, cabe aclarar que, en la segunda etapa, se comprendió el análisis de la distribución del peso corporal desde la identificación de aquello a lo que el cuerpo necesita atender o solventar antes, durante o después de ejecutar los pasos básicos.

Durante la parte práctica se recogió la información encontrada en una bitácora del proceso y se realizó un registro audiovisual de cada sesión. En base a estos, con el fin de traducir el conocimiento adquirido, se realizaron informes de cada etapa del laboratorio para buscar una coherencia textual al momento de exponer los hallazgos. Adicionalmente, se revisaron fuentes audiovisuales como tutoriales, batallas, coreografías y *freestyle 's* de *House Dance* para rodearme de otras subjetividades al analizar mis propias reflexiones.

CAPÍTULO 1. La Danza Contemporánea y el *House Dance* en sus propios términos

Como se mencionó anteriormente en la Metodología, este capítulo abarcará las primeras dos etapas de la investigación práctica, en ese sentido, la primera etapa analiza las herramientas que mis patrones de movimiento emplean para manejar mi peso corporal, tales como: las funciones anatómicas, el uso de puntos de apoyo, niveles de entrega de peso en relación a la gravedad, la percepción, la imaginación y las sensaciones. Las cuales me sirvieron para discutir acerca de la importancia de conocer la singularidad de mi anatomía, la singularidad de mi tiempo, el reconocimiento del trabajo permanente e inconsciente de la coordinación entre las partes de mi cuerpo y el peso como proveedor de información.

Por su parte, la segunda etapa del laboratorio analiza los elementos de los que dependen la distribución del peso corporal para alcanzar la dinámica de movimiento que el *House Dance* demanda, tales como: el ritmo, la atmósfera musical, la letra de las canciones, la escucha de la música, la diversidad de sonidos, la sincronía entre los bpm y el movimiento, la suspensión del peso, la continuidad y el movimiento ondulante. Por último, en el apartado del *Footwork* reflexiono sobre aquellas decisiones corporales que permiten y/o facilitan la ejecución de los pasos básicos.

1.1. Primera etapa: Exploración corporal del peso y su distribución

En cuanto a esta etapa, decidí dedicar este espacio únicamente al estudio de los mecanismos involucrados en la distribución del peso por medio de la exploración corporal. De manera concreta, moviéndome y conectando ideas o pensamientos que surjan de situaciones inesperadas, las cuales, posteriormente, darán pase a una reflexión más profunda. Por tal motivo, intente probar todo tipo de movimientos, desde los más cotidianos hasta los más inusuales, desde los más pequeños hasta los más grandes. Siempre observando cómo se comportaba el peso y qué cosas eran las que lo afectaban.

Es cierto que, observar y analizar desde una infinidad de opciones podría originar demasiado caos y no llegar a nada concreto, pero la función detrás de esta inmensidad de rutas por escoger es validar todas ellas, sin jerarquizar una sobre otra (Camasca, 2020). Aun así, fue importante escoger un punto de partida: la organización de la postura. Preferí comenzar desde lo más básico y tangible, la anatomía humana. De este primer acercamiento, los cuestionamientos fueron cambiando hasta dejarlo atrás, permitiendo que sean otros los que sigan analizando la distribución del peso.

Después de probar una gran cantidad de movimientos, como lo mencioné al inicio de este apartado, llegué a la conclusión de que hay tres situaciones en las que el manejo del peso se suele encontrar. En la primera, un tipo de peso se hizo presente en todas las partes del cuerpo que cumplían la función de ser un punto de apoyo⁸, aparecía cuando buscaba anclarme al piso u otra superficie y eran momentos en donde más percibía el peso de mi cuerpo, lo cual me daba la opción de rechazar o entregarme hacia la gravedad debido a su intensidad.

Dicha percepción de la intensidad empezó a cuestionarme sobre si mi estructura ósea era capaz de sostenerme o no. Esto me hizo recordar el juego de roles que Kaltенbrunner identifica en el Contacto Improvisación, lo cual me llevó a proponer que la modulación del tono cumple el rol del que *da peso* y la estructura ósea, el que *recibe peso*, integrando en un solo cuerpo ambos roles. Asimismo, reconocí que mientras más partes de mi cuerpo se cansaban, la totalidad de mi cuerpo respondía con menor eficacia.

Continuando con esta misma experiencia, noté que con el fin de sostener el peso durante más tiempo y no ceder hacia la gravedad, tuve que mantener una ligera pero continua movilidad articular. Por lo que, comparé muchas veces la estaticidad y la movilidad en una misma posición, y definitivamente, como afirma Faust (2018), son las articulaciones las que

⁸ Zona del cuerpo que proporciona soporte por medio del contacto con una superficie

permiten la transferencia del peso, por ende, la reducción de carga percibida. Lo cual me reveló que el peso era menos angustiante porque la cantidad de peso repartida en todas las partes del cuerpo y la duración de esta carga *variaba constantemente*.

En la segunda situación, el peso proporciona dirección y hace posible el desplazamiento. Noté por primera vez, la presencia de este peso en los momentos que tenía que empujar-me para lograr un desplazamiento deseado. Pero después fui reconociendo este peso en cada cambio de dirección, identificando el surgimiento del trayecto de un punto A a un punto B por la entrega de una mayor cantidad de peso de alguna de las partes del cuerpo.

Esta apreciación dialoga con el trabajo corporal de José Limón, el cual menciona que la zona que adquiere más peso es la que moviliza al resto del cuerpo (Sánchez, s/f). Lo cual me hace pensar en que la experiencia del peso que desplaza podría beneficiar la organicidad del movimiento, ya que el resto del cuerpo no se resiste ni impone una decisión, si no que responde en cuanto a las circunstancias para seguir el flujo del movimiento.

La tercera situación es cuando el cuerpo o una parte de este, se encuentra suspendido. Al reflexionar sobre dicha suspensión, propongo que hay dos maneras diferentes por las que se puede llegar a esas dinámicas. Por un lado, utilizar una tonicidad muscular bastante alta para mantener un movimiento que aparentemente anula la gravedad, este método permite que el bailarín pueda tener total control en cuanto a la duración del movimiento. Por ejemplo, es posible visualizar este tipo de suspensión en el segmento de la obra *Second hand*⁹ de Merce Cunningham. Donde parece que los bailarines estuvieran flotando, pero en realidad se puede notar que están controlando cada fibra muscular para realizar el movimiento deseado y anular la gravedad.

Por otro lado, considero que proyectar el peso hacia una dirección en particular, es la manera de experimentar la suspensión desde su forma más real, ya que como Faust (2018)

⁹ https://www.youtube.com/watch?v=-FwiMIDQ7rI&ab_channel=BAMorg

menciona, el aprovechamiento de las leyes físicas del universo en el cuerpo en movimiento promueve que este se desarrolle de manera orgánica. Para proyectar el peso del cuerpo se genera una cadena de intenciones por parte de cada parte del cuerpo de manera secuencial para alcanzar un punto en el espacio. Acto que permite una extensión del tiempo que el cuerpo se encuentra fuera de balance, por lo que el bailarín tiene un control parcial sobre la suspensión hasta que la fuerza gravitacional vence.

Asimismo, cabe mencionar que las tres situaciones identificadas anteriormente no están sujetas a una alternancia, sino que en su mayoría ocurren de manera simultánea, esto con el fin de permitir el desarrollo del movimiento. Por lo que tiene sentido, que Yanofsky identifique el control, el inicio de los movimientos y la proyección, como algunos de los componentes dentro del aspecto motor del equilibrio (citado en Tamayo, 2019).

Siguiendo con los hallazgos, al recordar situaciones en las que me he sentido liviana al bailar y volver a intentar los mismos movimientos en el laboratorio, con la diferencia de sentirme pesada, distinguí que, dentro del reconocimiento del peso del cuerpo, está el peso real de la masa del cuerpo y la percepción que tenemos sobre esta.

Debido a que muchas partes del cuerpo son cargadas por la estructura ósea y muscular, lo cual responde a una necesidad innata de mantener una postura erguida, muchas veces no se toma conciencia sobre el peso real de la cabeza, los brazos, etc. No obstante, considero que es importante poner estas dos concepciones en el mismo nivel, ya que lo que ocurre internamente, es relevante para la investigación del cuerpo en movimiento (Barragán, citado en Basurco, 2020).

Continuando esta idea, es muy distinto bailar sabiendo que poseo piernas largas en vez de piernas cortas, así como no es lo mismo bailar cuando estoy lesionada, tampoco es lo mismo bailar en un piso de madera, que sobre el pasto. Son pensamientos, sensaciones, y muchas otras cosas las que determinan el comportamiento de mi peso, por lo que sentir,

percibir y actuar están presentes en un proceso cíclico constante (Caraker, 1994).

Inevitablemente, esta compleja relación está presente en todas las exploraciones, por lo que hace que la aproximación a este proceso de exploración tenga en cuenta y valore el sentir del cuerpo.

Posteriormente, cruzó por mi mente una imagen mental que se supone que colaboraría con mi intención de hallar una manera de identificar la distribución del peso corporal, sin embargo, me llevó a buscar lo imposible. Básicamente, imaginé que cada parte del cuerpo poseía un número porcentual que juntos correspondían al cien por ciento del peso corporal.

Este razonamiento no es totalmente descabellado si existiera una máquina que los calcule, sin embargo, en este caso no existe. Más adelante retomaré este dilema, pero por el momento, solo es necesario rescatar dos reflexiones que se desprenden de los porcentajes. La primera reflexión tiene que ver con el hecho de que cada parte del cuerpo es importante para completar el cien por ciento; y la segunda reflexión destaca que estos porcentajes varían constantemente.

Asimismo, vale la pena agregar que el uso de la imaginación fue una pieza clave para ejecutar varios movimientos de manera deseada. Si bien los estímulos externos pueden propiciar la realización de un movimiento complicado o diferente. Personalmente, decidir realizar ese movimiento o no, es lo que valoro, así como cuando imaginé que había una fuerza que provenía del techo y me suspendía de manera rítmica.

En ese sentido, utilizar el imaginario me facilitó este camino y muchos otros. Al respecto, Barragán sostiene que “el mayor potencial de la imagen radica en que es un transmisor muy efectivo de información cinestética, y hasta de transformación cinestética” (2007, p. 136). Por ende, discutir sobre la experiencia corporal implica saber que hay procesos mentales, complejos e intangibles de por medio que no son fáciles de explicar, pero que finalmente sí operan de manera concreta en la dinámica de movimiento del bailarín.

Nombrar y reconocer los procesos mentales en la primera etapa del laboratorio es un paso importante en la base de este análisis, puesto que son las sensaciones físicas y complejas las que construyen la conciencia corporal (Soler & Garcia-Campayo, citado en Sanabria & Camacho, 2017).

Por último, analizar la postura final de un movimiento y lo que hice para llegar ahí o reaccionar así, me sirvió para profundizar en el trayecto del peso. Reconociendo las tres formas más representativas de llegar a un punto de apoyo.

La primera forma la llamé posicionamiento-peso: de esta forma, una parte del cuerpo se coloca en alguna superficie material y recibe el peso de manera progresiva hasta que reconoce su límite y no recibe más. Situación que no favorece la continuidad del movimiento por una ligera sobrecarga en el punto de apoyo.

La segunda forma es, posicionamiento y peso: en esta forma, la postura y el peso llegan al mismo tiempo. Para realizar el movimiento se utiliza la cantidad exacta de peso que se requiere y es capaz de soportar la estructura ósea. Esta forma no necesita una superficie material, y también puede identificarse cuando se busca llegar a una posición en el espacio. Esta situación tampoco favorece la continuidad del movimiento porque los músculos del punto de apoyo y las partes del cuerpo cercanas a esa zona se encuentran contraídas.

La tercera forma se llama peso-posicionamiento: aquí el peso llega antes que la colocación del punto de apoyo en la superficie material, y suele exceder la cantidad que soporta el punto de apoyo, por lo que recurre al rebote como un mecanismo de ayuda. En esta situación, el tratamiento del peso favorece la continuidad del movimiento.

Asimismo, quise profundizar en la mecánica del rebote, por lo que encontré que este se dividía en dos momentos. Uno en el que el piso o superficie material absorbe el peso de la caída. Y otro en el que el contacto acumula fuerza para propulsar y salir de ahí, aunque ese

contacto haya sido mínimo, pude sentir claramente cómo ese peso debajo de mis manos se convertía en una potencia explosiva.

Es así que se reconoce que “los tejidos conectivos tensos y tonificados pueden proporcionar fuerzas estabilizadoras o ayudar a levantar o lanzar una parte del cuerpo, proporcionando equilibrio y energía potencial mientras reducen el esfuerzo” (Faust, 2018).

1.1.1. Reflexiones de los primeros hallazgos y su transcurso en las sesiones de la primera etapa del laboratorio

Lo primero que presentaré en esta sección resultó de un simple movimiento, o mejor dicho, de un simple deseo, ya que físicamente fue más exigente de lo que pensé; básicamente, pasar de la figura 1 a la figura 2. Esto desembocó en la importancia de la estructura anatómica del cuerpo, principalmente la ósea y muscular. Porque reconocer sus dimensiones, funciones anatómicas y la condición en la que se encuentran, condiciona la manera en la que el peso puede ser distribuido.

Figura 1. Posición de partida

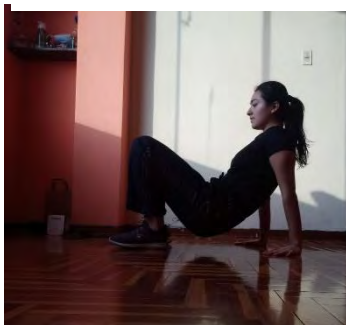
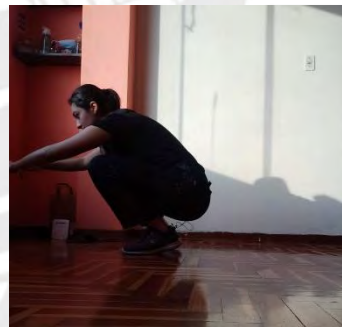


Figura 2. Posición final



Al estar en una posición y querer llegar a otra, se realizarán muchos cambios de distribución, como se dijo anteriormente, y estos serán diferentes dependiendo del camino que la estructura anatómica del cuerpo permita. En ese caso, saber que el hueso no es flexible, que las articulaciones poseen un rango de movilidad, pero limitado, que el músculo nos puede sostener, pero depende de qué tan trabajado está, y finalmente, que en caso hubiera

una lesión, esa parte no goza de todas sus facultades, es necesario para analizar el movimiento.

Todo esto surgió cuando me di cuenta que para llegar a la figura 2 el trayecto de mi movimiento no fue recto hacia adelante como quería, sino que tuve que hacer muchos reajustes en el cuerpo que me llevaron a dibujar un diseño espacial en curva para llegar adelante. Fuera de ser un fracaso, este suceso me reveló que conocer el funcionamiento de mi anatomía es una ventaja para conocer los caminos que mi cuerpo toma para distribuir el peso.

Lo siguiente que salió a flote, fue el tiempo, a raíz de analizar la acción de poner las manos para amortiguar una caída. A partir de aquello, entendí que existe un momento correcto o incorrecto para entregar, sostener, empujar, etc. La idea de un tiempo preciso para lograr un movimiento, ya sea fijado o improvisado, encontró claridad al vincular esta experiencia con conversaciones sobre el principio del tiempo en mis clases de técnica de Danza Contemporánea. Comprendiendo que este responde únicamente de manera individual, ya que todos tienen cuerpos diferentes, fortalezas diferentes, debilidades diferentes, subjetividades diferentes, y más. Hecho que confirma que son las decisiones del sujeto las que inventan su tiempo (Loupe, 2011).

Otra cosa que noté al probar posiciones y consignas de movimiento fue la coordinación. Importantísima destreza motriz que desarrollamos a lo largo de nuestra vida para movernos sin dificultad y realizar las actividades diarias. Sin embargo, al familiarizarnos con ciertos patrones, estos no representan una dificultad en nuestras propuestas de movimiento, lo problemático surge cuando se intentan nuevos patrones de movimiento a los que no estamos acostumbrados.

En algunos momentos de la exploración, hubo movimientos que me costaron coordinar, por ejemplo, cuando intentaba caminar hacia adelante mientras mi torso ejercía un

arco lateral (distribución de peso diferente a la que estoy acostumbrada). Este ejercicio señalaría que es necesario entender qué tipo de coordinación requiere cada movimiento para lograr entrar a determinada dinámica. Así comprendí que, en una dinámica de movimiento libre, aquello que determina la coordinación de movimientos son los patrones de movimiento con los que cada persona está familiarizado.

Profundizando en otro aspecto, sentir el peso en mis pies, en mis manos, en mis costillas o en cualquier otra zona, se convierte en un indicador específico de la existencia de mi cuerpo. Aunque suene irónico, muchas veces no se suele pensar a uno mismo como un cuerpo, hecho de piel, músculos, huesos, nervios, y demás. Solemos vivir con la idea del “yo”, una idea muy abstracta, que no está mal, pero que a veces invisibiliza la materialidad del cuerpo y su potencial físico, por lo tanto, sentir este peso que me vence, me ubica y me hace presente (Bainbridge, citado en Louppe, 2011).

Esta presencia no solo abarca al cuerpo en su totalidad, sino que posibilita la percepción de las partes más olvidadas, ya que el contacto de estas en el piso, por poner un ejemplo, ofrece constante retroalimentación (Kaltenbrunner, 2004), fortaleciendo la conciencia y el reencuentro con nosotros mismos.

En conclusión, este apartado ha permitido que las herramientas identificadas en la primera etapa del laboratorio generen un espacio para discutir acerca de la importancia de conocer la singularidad de nuestra anatomía, y de nuestro tiempo, de reconocer el trabajo permanente pero inconsciente de la coordinación entre las partes del cuerpo y de vislumbrar la capacidad que el peso tiene para proveer información a la conciencia. Aun así, considero que el alcance de estos hallazgos es posible no solo por una repentina atención, si no por el constante entrenamiento de la conciencia corporal que he tenido a lo largo de la carrera y que en esta investigación me ha permitido reconocer e interpretar la información que surgía de la exploración corporal.

1.2. Segunda etapa del laboratorio: En búsqueda de la distribución del peso corporal en el *Jacking* y el *Footwork*

En este apartado se compartirá la apreciación de la música y los hallazgos de esta en la segunda etapa de laboratorio. Seguidamente, discutiré sobre el *Jacking* por medio de concepciones recogidas de pioneros y adeptos al *House Dance* para exponer los hallazgos del *Jacking* reunidos durante el curso de PF 1. Finalmente, se presentará un concepto del *Footwork* que se describe de manera vinculada con la música y el *Jacking*, y que les dará pase a los hallazgos de los seis pasos básicos en cuestión: *cross step*, *heel and toe*, *skate*, *variación de skate*, *shuffle* y *farmer*.

1.2.1. La música

“Release me” - *Eltonnick feat. Jon Delinger*

“Let your feet up off the ground” - *Dennis Ferrer*

“Higher and higher” - *Wookie, Zak, Abel, Jaded*

“Get up off my seat feel the beat” - *Attacca Pesante, Shea Soul*

“Music is the answer” - *Black Coffee*

En el *House Dance*, la música es la encargada de organizar al cuerpo y lo referido al movimiento, la que enciende el motor. Por lo tanto, es necesario familiarizarse con **el ritmo**, **la atmósfera musical** y **la letra de las canciones**¹⁰, ya que el movimiento, habitualmente, se relaciona por medio de estos elementos.

Lo más relevante acerca del ritmo que se halló en las sesiones del laboratorio fue su repetición por medio de un patrón. Debido a que me permitió reconocer la estructura de la música y manifestarla en mi movimiento por medio de indicaciones para pausar o generar acentos, ya que podía anticipar en qué momento se repetiría el patrón rítmico. Asimismo,

¹⁰ A lo largo de la redacción de la segunda etapa del laboratorio, resaltaré ciertas palabras debido a la necesidad de relacionar algunas experiencias de esta etapa con consecuencias directas que permitieron identificar los aspectos del *Jacking* y el *Footwork* del *House* que se mencionan al final del capítulo.

dentro de esta estructura operan los los beats/pulsaciones por minuto (bpm¹¹), aquellos que indican la velocidad del ritmo.

En cuanto a la atmósfera musical, este puede ser expuesto por varias menciones como, “suena futurista”, “suena romántico”, “suena africano”, etc. Mi intención no es explicar cómo opera la música para que pueda transmitir estas situaciones. Pero si debo rescatar que, gracias a un conjunto de elementos musicales, el bailarín vincula la música con información previa para identificar la atmósfera musical y moverse según la concepción que tenga de esta.

Es decir, al bailar con música y percatarme de cierto ambiente sonoro, mi movimiento se ve teñido por las actitudes corporales y los pensamientos o reflexiones que se han observado o vivenciado. Por tomar el mismo ejemplo, en situaciones futuristas/tecnológicas, románticas o espacios de influencia africana.

Por último, la letra expresa de manera explícita el mensaje de la canción, pero aquello que aprecio más, es la emoción que me ofrece y su manera de llenar la estructura del ritmo. Empatizando y manifestándolo en el cuerpo por medio de calidades de movimiento ¹²propias de cada emoción según la canción.

Así, estos tres aspectos de la música indican posibles rutas para abordar el movimiento, ya que **evocan sensaciones y experiencias previas** que, como Caracker (1994) menciona, influyen en el movimiento.

Dentro de este marco, la segunda reflexión hace referencia a los bpm. Pude notar que identificar el tiempo base de la música me daba la seguridad de estar a tiempo al bailar. El cual es un objetivo muy importante en el *House Dance* y otros géneros urbanos, debido a su

¹¹ Si bien, coloquialmente y en el ámbito del House Dance se interpreta superficialmente como la velocidad de la música, merece la pena reconocer que los *beats per minute* son un sistema de emisión del tiempo pasado de subdivisiones del minuto, y muchas canciones usan el número de bpm como metrónomo, pero no siempre equivale a la velocidad.

¹² Una calidad de movimiento hace referencia a una sensación o situación que es proporcionada por la manera en la que el bailarín se mueve (interpretación construida por medio de la información que he adquirido en la carrera).

gran conexión con la música, donde ambos, música y bailarín, van de la mano. Sin embargo, una aclaración de los bpm es que el bailarín no busca moverse en cada beat, sino que lo identifica para saber en qué velocidad se debe desenvolver su movimiento.

En cuanto a la tercera reflexión, reconocí que se puede optar por representar todos los sonidos de la canción, pero también por componer y proponer junto a ella. Esta última forma me enseñó que proponer apela a mi manera de complementar la estructura fija de la música. Mientras que, en la representación se representa o interpreta cada sonido, decisión que de hecho considero muy natural porque fueron los sonidos los que en un comienzo generaron el movimiento. De esta reflexión, encuentro que es por medio de la **escucha de la música** que se entra en la **dinámica del peso que el House demanda**.

De estos acontecimientos, resumo que la música me llevó por varias situaciones que afectaron mi movimiento, situaciones muy variadas que en cierta forma emulaban lo que la Danza Contemporánea llama calidades de movimiento y consignas de movimiento¹³. Esta exploración de calidades o consignas propiciadas por la música me reveló otra forma de enriquecer mi movimiento. Indicándome que la **diversidad de sonidos** repercute de manera directa en la **modulación del flujo**, ya que son los músculos los que exteriorizan las intenciones del bailarín.

1.2.2. El Jacking

Discutir sobre el *Jacking* siempre ha sido algo controversial debido a dos posturas que rondan en la comunidad del House. Este dilema surge en los años en los que se empezó a enseñar el *House* como estilo de baile, fuera de la experiencia de la fiesta. En ese momento, algunos pioneros optaron por estructurar los pasos y darles nombres para poder enseñarlos. En esa demanda, se dieron cuenta que para realizar los pasos se tenía que experimentar en

¹³ Una consigna de movimiento se refiere a cualquier tipo de pauta para iniciar o modificar un movimiento (interpretación construida de la información que he adquirido en la carrera).

primera instancia, el *groove*, el *feeling*, el sabor¹⁴, por eso le dieron forma y nombre a eso que es tan propio y esencial: el *Jacking*. Algo con lo que algunos no estuvieron de acuerdo porque mencionaban que debía ser vivenciado, no enseñado.

Sin embargo, como yo lo veo, esta dicotomía no aporta en nada al desarrollo del *House Dance*. Por el contrario, es importante reconocer que la forma solo es una herramienta metodológica por la cual se puede iniciar una búsqueda mucho más profunda. En ese sentido, para entender la esencia del *Jacking* y de dónde viene lo que se enseña, recopilé algunas apreciaciones acerca de este.

La primera de estas es manifestada por la Federación Internacional de Danza (IDF), donde menciona que el *Jacking* es el estilo original del *House Dance*; el *Jacking* viene de Chicago e incorpora ondulaciones corporales similares a las danzas africanas. El *Jacking* implica mover el torso hacia adelante y atrás de manera ondulante, como si una ola pasara por ahí. Este movimiento es repetido y acelerado hasta alcanzar el pulso de la canción. Esta técnica es considerada el movimiento más importante en el *House Dance* porque es la base que suscita movimientos más complejos y el *Footwork*¹⁵(2011, p.4).

De acuerdo a esta descripción, el *Jacking* tiene un rol fundamental desde que se inició el *House Dance* hasta la actualidad. Asimismo, menciona que las Danzas Africanas fueron las responsables de agregar la ondulación en el cuerpo y de alguna manera ser el motor de movimiento que facilita la ejecución del vocabulario que maneja este género. En diálogo con esta definición y concorde con la forma del *Jacking*, Mirani (2005) expresa que uno de los

¹⁴ Términos que siempre están presentes en la cultura del Street dance (Hip hop, House, Locking, Popping) y ayudan a definir de dónde nace el movimiento.

¹⁵ Cita en su idioma original: “Jacking - The original style of House Dance; jacking comes from Chicago and incorporates body undulations akin to African dance. Jacking involves moving the torso forward and backward in a rippling motion, as if a wave were passing through it. This movement is repeated and sped up to match the beat of a song. This technique is considered the most important movement in House dancing because it is the foundation that initiates more complex movements and footwork”.

movimientos básicos del *House Dance* es el “Jack,” el cual es un movimiento del torso de efecto ondulante¹⁶.

Visto desde otra perspectiva, Raynolds (2020) destaca la relación entre el movimiento y la escucha del cuerpo en conexión con la música y sus placeres:

A medida que la música house evolucionaba, esta idea - la libertad obtenida mediante el abandono de la subjetividad y el autocontrol, la euforia de que el ritmo cautivara - se fue haciendo más explícita. Poco a poco, la imaginaria hipersexual fue sustituida por un delirio postsexual, reflejado en el estilo de baile de Chicago conocido como “Jacking”. En las discotecas, el baile había ido perdiendo su papel de ritual de cortejo y se abrió a lo que Hughens llama “estilo libre sin coreografía y cada vez más solitario”. El Jacking fue un paso más allá y sustituyó los empujones pélvicos y las sacudidas de trasero por un frenesí corporal total de retorcidos tics polimorfos en plan pogo (p. 82).

Por otro lado, uno de los comentarios recogidos en el libro *Love Saves the Day: A History of American Dance Music Culture 1970-1979* de Tim Lawrence, comparte cómo se manifestaba este movimiento particular en las fiestas, atribuyéndole una connotación sexual al *Jacking*: Fui a averiguar qué estaba pasando, y abrió un panorama completamente nuevo para mí. Fue una experiencia catártica, salvaje y tribal. La gente se sacaba la ropa y sus cuerpos hacían *Jacking*. Era como hacer el amor parados ¹⁷(Screamin’ Rachel, citado en Lawrence, 2004, p. 405).

Después de consultar fuentes, identificar diferentes percepciones acerca del *Jacking*, analizar el contexto y buscar un diálogo entre estas, se reconoció que estas nociones no son

¹⁶ Cita en su idioma original: “One of the basic movements of house dancing is the “Jack,” which is a movement of the torso in an almost rippling effect”.

¹⁷ Cita en su idioma original: “I went to find out what was going on, and it opened a whole new door to me. It was a cathartic, wild, tribal, experience. People were stripping off their clothes and jacking their bodies. It was like being in bed standing up. (Screamin’ Rachel)”

excluyentes, sino que se complementan desde diferentes ángulos. Por lo tanto, este trabajo de investigación reconoce al *Jacking* como una sensación y un movimiento corporal. Donde la música produce una sensación de liberación y goce que trae como consecuencia el movimiento. Además, es preciso resaltar que el *Jacking* es un movimiento muy propio que no tiene una forma establecida y responde únicamente a la música House, comprendiendo así, que la música y la danza convergen en el *Jacking*.

Así pues, los siguientes hallazgos conversan con lo expuesto recientemente y profundizan en el estado que el *House* propicia.

Como se comentó en el estado del arte, se ha encontrado que realizar acciones de manera rítmica y repetitiva fomenta, en gran medida, entrar en un estado de trance. Por lo tanto, en la **sincronía** entre la velocidad de los **bpm** y la repetición del **movimiento**, es posible decir que se encuentra el estado del *House Dance*. Estado que experimenté en las sesiones de laboratorio y donde percibí una **acumulación de energía** y una mayor **recepción de los estímulos internos**. Lo cual me reveló que el *Jacking* es un movimiento simple, pero en su constancia radica su poder. De igual manera, al analizar este suceso, encontré que el *Jacking* ofrece la oportunidad de generar conciencia debido a su aspecto motor y sensorial (Macias, 2009).

Por consiguiente, seguir ejecutando el *Jacking* me llevó a detectar la tendencia de elevarse, opuesta a la de enraizarse y a la que he estado muy expuesta en la carrera. Supuse que la **suspensión** estaba muy presente debido al manejo del peso propio del *Jacking*. Por lo que diferentes cuestionamientos y posteriores reflexiones me indicaron que el manejo del peso tenía directa correlación con la posición que los pies adoptan, **dirigiendo el peso hacia los metatarsos**. Y a su vez, significando una constante proyección del peso corporal hacia arriba y adelante.

Cabe aclarar que no es una regla bailar *House* apoyando únicamente los metatarsos, sino que responde a una necesidad. Por su característica de mantener una velocidad acelerada, los bailarines encuentran más funcional no apoyar toda la planta del pie ya que el peso no estará totalmente entregado a la tierra, sino que habrá un tono muscular más alto que rechazará la gravedad.

Como se mencionó anteriormente, el *Jacking* otorga un **trayecto elíptico** o circular en el plano sagital, dicho trayecto propone una *continuidad*, un sinfín en el movimiento, un baile sin pausa (Sommer, 2001). Asimismo, este análisis de la continuidad me mostró que se generaba un movimiento fluido por manejar con bastante cuidado la transición de un movimiento a otro. Cuidado que se traduce en la autorregulación que Soler y García-Campayo mencionan como requerimiento para la construcción de la conciencia corporal. (Como se mencionó en Sanabría y Camacho, 2017).

En la búsqueda de más particularidades del *Jacking*, recordé el **acento de la cabeza hacia atrás**, algo que me pareció interesante desde mi primera clase de *House*, esta se movía de adelante hacia atrás, pero golpeaba con mayor fuerza hacia atrás. Esta pizca de curiosidad se desbordó cuando también recordé la primera vez que escuché sobre el “espacio trasero” en el curso de Técnica de Danza Contemporánea 7. Esa nueva aproximación tuvo un gran impacto en mi manera de pensar el espacio, lo cual no pude dejar pasar al encontrar esta coincidencia.

Así empecé a explorar el espacio que está fuera del rango de la visión. Al ser un lugar desconocido, puede percibirse como un lugar riesgoso, por lo que convertir ese espacio en un lugar que conozco y en el cual me siento cómoda, podría facilitar **el manejo de mi peso corporal en una dimensión espacial que no puedo ver**. Consecuentemente, la exploración del espacio fuera del rango de la visión, desembocó en una visita hacia los diferentes espacios

que me rodean, lo cual me hizo experimentar la tridimensionalidad de mi cuerpo, situación en la que descubrí nuevos panoramas (Traverso, 2020).

Con respecto al **movimiento ondulante**, exploré la disponibilidad de las **articulaciones** y el peso. Inicialmente, noté que por momentos bloqueaba algunas partes de mi cuerpo, ya sea a nivel articular o tensando el músculo. Convenientemente, no llegué al otro extremo de la laxitud, lo cual generó cuestionamientos sobre el balance necesario entre estos dos límites en el *Jacking*.

Si se presta atención a la ondulación a nivel de la columna vertebral, se puede identificar que el tono muscular tiene una mayor participación que la disponibilidad articular, lo cual reveló que este balance es óptimo para cumplir con la dinámica del *House Dance*. A su vez, así como se menciona en el artículo web de Descubre tu desarrollo psicomotor (2016) este trabajo del reconocimiento de laxitud o tensión muscular es relevante para alcanzar el conocimiento pleno del cuerpo, ya que permite que el bailarín tome la decisión más acertada para continuar.

Complementariamente, la mecánica de pasar por todas las articulaciones del cuerpo de manera secuencial también es de gran importancia para entender la dinámica del *House Dance*. En ese sentido, Tamayo (2019) explica que los huesos conectados entre sí son los que transforman el recorrido del peso en cadenas circulares para su reutilización. Por lo tanto, la conexión entre estos dos últimos párrafos, deja en claro que la disponibilidad articular y el tono muscular trabajan de manera conjunta y específica en el *House Dance*.

1.2.3. El Footwork

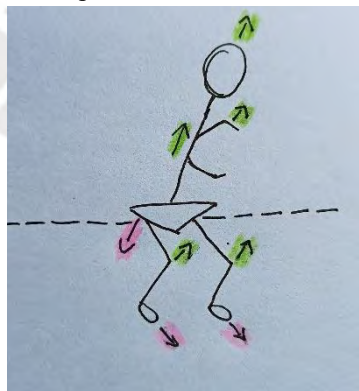
En función de lo planteado hasta este momento, el *Footwork* no se desvincula, al contrario, este llegaría a ser la extensión del *Jacking*. Por lo que encuentro pertinente incluir el concepto de *Footwork* que la Federación Internacional de Danza (IDF) formula: Conjunto de diferentes pasos básicos y sus variaciones e interpretaciones rítmicas. Se dice que el

Footwork del *House* en su totalidad inicia desde la forma en la que el *jack* mueve el centro de gravedad a través del espacio ¹⁸(2011, p. 5).

De esta manera, se puede evidenciar que el análisis del *Footwork* no solo tiene que preocuparse por ejecutar la forma del paso, sino que tiene que considerar la conexión con la música y velar por mantener la *sensación*¹⁹ del *Jacking*, de modo que el lector debe seguir relacionando la música, el *Jacking* y el *Footwork* en todo momento. Con el fin de profundizar en cada paso básico, antes mencionaré algunos hallazgos que aplican para todos ellos.

En general, casi nunca se siente el peso en los pies, estos cumplen la función de ser un apoyo momentáneo, como una estación de carga que proporciona energía para seguir. Probablemente sea porque la duración del apoyo es muy corta, muchas veces, menos de un segundo. En cuanto a la percepción del trabajo muscular y la organización de la postura base, debo admitir que fue muy difícil determinar lo que sucedía en mi cuerpo. En un inicio pensé que la mayoría del peso era cargado por la parte superior (tronco y brazos) pero al acabar el laboratorio y revisar los hallazgos elaboré una nueva teoría con la que me siento conforme, para lo cual me ayudaré de la siguiente imagen.

Figura 3. Propuesta de distribución de mayor y menor carga de peso en el cuerpo



¹⁸ Cita en su idioma original: A combination of different basic steps and their variations and rhythmic interpretations. All footwork in House dancing is said to initiate from the way the *jack* moves the centre of gravity through space.

¹⁹ Debido a las diferentes necesidades de los pasos básicos, la ondulación del *Jacking* es imperceptible visualmente pero internamente percibida.

Bajo esta lógica, encuentro que **el torso, los brazos, la cabeza y las piernas** son las que cargan con la mayoría del peso, o en todo caso las partes que presentan un tono más elevado; y **la pelvis y los pies** son los que cargan con la menor cantidad de peso, permitiendo su fácil traslado.

Por otro lado, en esa **intención** de ser ligera noté que los pensamientos y deseos internos afectan mi movimiento y capacidad de respuesta corporal. Concretamente, cuando bailo *House* y muscularmente estoy muy cansada y a punto de salirme del tiempo que propone la música, aparece el pensamiento “que no pese”²⁰. El cual muchas veces me ha ayudado a potenciar mi esfuerzo y seguir bailando. Asimismo, otras ventajas de esos momentos de agotamiento es que es más fácil identificar las zonas que cargan con un exceso de peso y te informa de las estrategias que el cuerpo tiene para **liberar el peso** y continuar bailando.

Por ejemplo, entre esas estrategias considero que los brazos son un gran mecanismo para reducir la carga del peso corporal porque al día siguiente de un entrenamiento intenso de *House* sentí mucho dolor muscular en ambos brazos, siendo ese el único esfuerzo físico que realicé el día anterior. Posiblemente esta relación no sea certera, pero el constante cuestionamiento sobre el resultado y la causa por medio de las propias sensaciones también es una forma por la que el bailarín aprende (Barragán, citado en Basurco, 2020).

Otro punto a considerar es que, por más que se percibe una aparente dilatación del tiempo gracias a la suspensión, este tiene un límite. En tal caso, la gama de posibilidades de un **paso está sujeta a su tiempo de duración** porque debe **repartir en ese tiempo** todos los micro movimientos de cada parte del cuerpo.

²⁰ Esta es una frase que he escuchado en varias clases y espacios de entrenamiento, pero no significa que sea una frase típica del House. Y cabe mencionar que normalmente me lo han dicho cuando he percibido que mi nivel de cansancio muscular era alto.

Continuando con los hallazgos, en vez de los patrones de movimiento de cada persona que determinan la coordinación hallada en la primera etapa. En esta segunda etapa es el beat el que determina la coordinación de los pasos de House, una organización espacio-temporal entre los movimientos de las extremidades (*Footwork*), y entre el movimiento y la información ambiental (música) (Miura et al., 2016).

Es claro que esta coordinación requiere de un mayor nivel de destreza corporal y auditiva, por lo que el artículo “Finger-to-Beat Coordination Skill of Non-dancers, Street Dancers, and the World Champion of a Street-Dance Competition” contribuye de manera significativa a la comprensión de la dinámica que la música *House* propone. En este estudio se analizó la acción de sincronizar la flexión y extensión del dedo índice con el beat/pulsación de la música en bailarines callejeros y no bailarines. El estudio se dividió en dos indicaciones: flexionar el dedo en el beat y extender el dedo en el beat. Como parte de sus resultados, se identificó que al proponer un patrón alto de beat por minuto (bpm), la respuesta natural de los no bailarines tendía a flexionar el dedo por más que les pidieran extenderlo; sin embargo, los bailarines (en mayor medida) sí pudieron mantener la extensión del dedo en cada beat. Estos hallazgos sugieren que los bailarines callejeros han modificado la tendencia de su coordinación intrínseca por medio de su práctica dancística (Miura et al., 2016).

Debe señalarse, por otra parte, el **uso de opuestos** en la dinámica del *Footwork*, notoria en su forma. Esta es una constante, y debe interpretarse como una compensación de pesos, debido a que **cada parte del cuerpo carga con un peso determinado**. En ese sentido, Le Boulch comprende que el equilibrio es un proceso constante de restablecimiento postural en reposo y donde la adecuada repartición de tono muscular a través de reflejos juega un papel importante (Le Boulch, citado en Tamayo, 2019). En resumidas cuentas, identificar la organización del cuerpo también es una forma de estudiar la distribución del peso corporal.

1.2.3.1. *Cross step*

Este movimiento consta de tres pasos, pie derecho a la derecha, pie izquierdo atrás y al centro y pie derecho a la izquierda adelante del pie izquierdo, manteniendo las rodillas flexionadas en todo momento; para hacerlo continuo, este debe ser replicado comenzando con el pie que quedó atrás. Los brazos no tienen un trayecto establecido, pero usualmente van de lado a lado o abriendo y cerrando. Sí intentó realizarlo, pero no lo logró, le adjunto un enlace en el cual puede visualizarlo

(<https://vimeo.com/farespucp/review/699209511/d9a2704427>).

Como se puede verificar, se trata de un intercambio de pies que provoca un desbalance en donde los brazos reaccionan para mantener el equilibrio. Si desea intentarlo, notará que las extremidades superiores empiezan a intervenir más cuando las pisadas se alejan cada vez más del centro de gravedad y la velocidad empieza a aumentar. De esta manera, se puede evidenciar la conexión que tren superior e inferior tienen para mantener el balance del cuerpo en movimiento.

Asimismo, identifiqué que este **rápido intercambio entre la recepción y propulsión del peso** se debe a la poca entrega de peso, lo cual, a su vez, se debe a la **corta duración de sus puntos de apoyo**.

Figura 4 Similitud con la triangulación de peso propuesta por Frey Faust



Posteriormente, también encontré que la relación que guardan los puntos de apoyo emula la triangulación del peso que Frey Faust propone para disminuir la carga. Puesto que el primer y segundo apoyo están ubicados al inicio y al final de una diagonal trazada en el piso y el tercer punto de apoyo sería la proyección de la coronilla hacia el plano sagital diagonal.

En cuanto al ritmo que propone el Cross step, si se opta por **variar en la duración** de una pisada u otra, la distribución del peso y la organización de la postura cambian totalmente, debido a la **alteración de las funciones** que cada parte del cuerpo tiene. Esta variación en la recepción, soporte y propulsión determina la disponibilidad del cuerpo y, por ende, el aprovechamiento de la energía creada durante el movimiento (Tamayo, 2019).

1.1.1.2. *Heel Toe*

Las indicaciones a seguir para realizar este paso son: flexionar las rodillas, estirar un pie hacia adelante para apoyar el talón y paralelamente flexionar la cadera para enviar el torso hacia adelante. Seguidamente, el pie regresa, pero esta vez apoyando el metatarso a la misma altura que el otro pie mientras que la cadera se extiende y el torso se dirige ligeramente hacia atrás. Repetir las mismas indicaciones con el otro pie. Nuevamente inserto el enlace para poder visualizarlo (<https://vimeo.com/farespucp/review/699210064/7ca88c14b3>).

Lo primero que llamó mi atención, fue **el ángulo que se formaba entre el piso y el apoyo del talón**, pude notarlo porque la distancia entre mi eje y el talón apoyado iba cambiando, a veces estaba más lejos y a veces menos. En ese momento, me di cuenta que, esto dependía de una **mayor o menor flexión de rodillas**. Al ver los videos del laboratorio y entrenar en las clases de House, a parte del laboratorio, reconocí que es preferible optar por agrandar el ángulo del pie y el piso para desarrollar mi resistencia muscular y sentirme cómoda al ejecutarlo. Sin embargo, también detecté que no se debe llegar al extremo de

bloquear las articulaciones, ya que, aunque no parezca, este problema puede ser muy recurrente al intentar agrandar el ángulo del talón y estar al tiempo de la música.

Figura 6. Distancia corta entre metatarso y talón

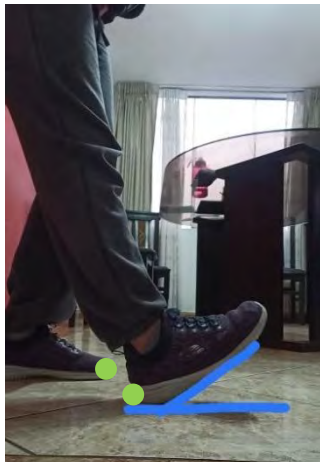
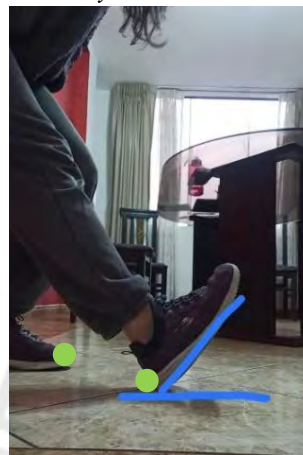


Figura 5. Distancia larga entre metatarso y talón



En este paso en particular, reconocí que las piernas tienen **bastante libertad para moverse**, si bien el recorrido es de adelante hacia atrás, estas podrían desplazarse en cualquier dirección. Asimismo, lo que caracteriza a este paso es su calidad explosiva al hacer los cambios, pero no por realizarlos de manera abrupta, al contrario, es una **fina coordinación**²¹ entre mantener la pelvis en un mismo nivel y permitir que la articulación del fémur, de las rodillas, del tobillo y de los pies se trasladen.

Al ejecutar el Heel Toe, puede sentirse **más rápido de lo normal** porque este se realiza en corcheas²². Entonces, al poseer una dinámica más acelerada y una postura de gran exigencia para mantener el balance, percibo que **la resonancia del movimiento**²³ es mínima. De hecho, Lisa Parker menciona que la metacrusa está más relacionada con música triste, relajante (Dalcroze Society of America, 2014), contraria a la música House. Por lo que este paso requiere más de una decisión en el tono muscular, que de la prolongación de la metacrusa para lograr una continuidad en el movimiento.

²¹ Organización espacio-temporal propuesta por Miura et al (2016).

²² Es decir, acelerar el movimiento al doble del tiempo de la música, lo cual en cuentas se ejecutaría en 1 y 2 y 3 y 4 y 5 y 6 y 7 y 8.

²³ Significado de Metacrusa, visto en el marco teórico.

Continuando con el tema del tono muscular, durante las sesiones del laboratorio, al exigir un poco más, el ir **adelante y atrás**, percibí un mayor involucramiento de la **musculatura trasera y frontal, respectivamente**, para no ceder a la gravedad. Por lo tanto, es viable indicar que la cercanía, la lejanía y la dirección que adopte la organización del cuerpo con respecto al piso, son puntos a considerar en el Heel Toe. Asimismo, el movimiento hacia adelante y atrás que realiza el torso puede estar relacionado con la tendencia de que el cuerpo se mueve en esas direcciones en músicas de un tempo acelerado, tal como lo expresan Etani, Marui, Kawase y Keller (2018).

1.2.3.3. *Skate*

El siguiente paso se traduce en mantener un pie de base mientras que el otro se encoge y se extiende de manera lateral. Acto seguido, el pie que desliza se convierte en el nuevo pie de base e invitar al otro a encogerse y extenderse lateralmente hacia el otro lado. Con respecto a los brazos, estos se suelen abrir y se cerrar o uno de ellos se coloca adelante y el otro atrás, como si se estuviera corriendo. A continuación, dejo el enlace para visualizar el paso básico (<https://vimeo.com/farespucp/review/699210482/4479c9fb72>). En este paso, sí es mucho más evidente que hay una pierna de base y otra en movimiento, debido a que la pierna de base se mantiene por un tiempo bastante prolongado en comparación a los otros pasos.

En este paso, opté por identificar las diferentes funciones entre la pierna que proporciona **anclaje** y la otra que **desliza**. Con respecto a la pierna de base, esta implica mantener los **músculos contraídos en una misma posición** y brindar un soporte estable hasta que llega el momento de cambiar de rol. Por otro lado, la pierna en movimiento implica una mayor exigencia en la **modulación del tono muscular para acercarse y alejarse del centro**, y posteriormente, convertirse en la de base.

En vista de completar la percepción del peso desde una mirada externa, noté que la pierna en movimiento aparentaba ser la más ligera, característica que se suele relacionar con

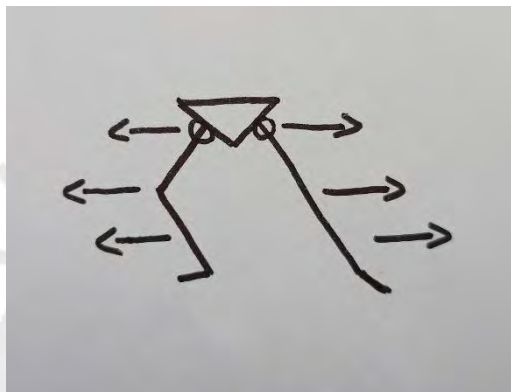
un menor trabajo corporal. Aunque, en cuanto a la distribución del peso, sea esta la que realmente realice un trabajo más complejo que la de la pierna de base.

Lo siguiente que llamó mi atención fueron los pequeños impactos que mi pie tenía contra el piso, de hecho, fueron muy pocas veces, y eso fue lo que hizo que me cuestionara: ¿Por qué no recibo más impactos?, ¿Que está haciendo mi cuerpo para no golpearse?, ¿Cómo se está distribuyendo mi peso para aproximarse al suelo? Finalmente, esas situaciones me informaron que el trayecto de la pierna en movimiento dependía de una **habilidad de coordinación**. Es por eso que el **conocimiento que el cuerpo posee** para discernir cuánta distancia hay entre cuerpo y objeto y cómo debe acercarse a él (Descubre tu desarrollo psicomotor, 2009), me parece relevante en la ejecución del Skate.

En cierto momento de la exploración, empecé a tener **problemas con el equilibrio** al estar apoyada en una sola pierna, entonces me di cuenta de que la distribución de mi peso no estaba siendo la más óptima. Encontré que, aunque la pierna en movimiento se alargue en una diagonal hacia abajo e invite al torso a continuar su misma alineación, esto no ayudaba en la ejecución del paso. Por el contrario, convenía mantener la proyección de la columna hacia arriba y como siempre ligeramente hacia adelante por el peso en los metatarsos. Si no, el peso de la cabeza y el torso era demasiado, y me desplazaba hacia adelante cuando en verdad necesitaba anclar la pierna de base para que la pierna en movimiento pueda **deslizar** sin problemas.

Pese a que, mentalmente había encontrado la solución, mi cuerpo aún no sabía cómo hacerlo. Afortunadamente, me di cuenta de que lo que quería hacer se parecía mucho a los requerimientos y a la forma de un arabesque. Así que mi cuerpo recurrió al registro de la experiencia motriz (Macias, 2009) de esta posición de ballet para comprender lo que quería lograr. Y en efecto, sí funcionó, además de cambiar totalmente mi perspectiva del Skate.

Figura 7. Tensión muscular para generar o suprimir un espacio



De manera coincidente, reconocí los requerimientos del fondú, otro paso de ballet, en los requerimientos de este paso básico. Este apareció cuando noté que para una mejor **ejecución del Skate** debía existir una **tensión al momento de acercar y alejar los aductores**.

Nuevamente, hacer uso del registro motriz me ayudó a realizarlo, pero también a reflexionar sobre esta tensión como una herramienta para dilatar el espacio.

1.2.3.4. Variación de skate

Como se puede suponer, este paso se desarrolla a partir de la misma idea del Skate, por lo que su estructura es bastante similar. En este caso, una de las piernas también se acerca y se aleja, pero el pie de base se mantiene en una misma dirección dando pequeños saltos, sin despegar el metatarso del piso. Se puede cambiar la pierna de base, pero en este análisis no prestaré atención a la transición para cambiar de lado, ya que no es parte del paso, es una decisión del bailarín. Podrá visualizar el paso en este enlace

(<https://vimeo.com/farespucp/review/699210670/442d87e543>). Por su similitud con el paso

anterior, los hallazgos de la variación del Skate, no están desligados con los del Skate. Estos siguen recogiendo información sobre lo que implica deslizar el pie, pero también de sus particularidades.

En función de lo planteado, la variación del skate sugiere que **la pierna en movimiento y la zona del cuerpo más cercana a ella** debe tener mayor cuidado en controlar su peso para que el pie pueda deslizar con libertad. Al someter a prueba algunos cambios en la parte del torso, noté que podía mantener el paso, pero solo si pensaba en todo momento que **mi peso estaba siendo enviado hacia arriba**. No puedo asegurar que la tonicidad muscular aumentó, pero mi intención de no ser una carga para la pierna, definitivamente afectó la manera en la que mi peso se repartió o, al menos, en la percepción de mi peso, lo cual confirma lo que Barragán (2007) menciona de la transformación cinestésica en esta experiencia.

Asimismo, evidencíé una **conexión pie-mano cuando había dificultad** para controlar el movimiento del pie que se acercaba y alejaba del centro, dándome la oportunidad de descifrar la información que guardaba esta dificultad corporal. Noté que cuando me concentraba en mejorar la ejecución del pie que desliza, la mano se sentía en los mismos aprietos, como si tuvieran un fuerte vínculo. Eso me demostró que el cuerpo está *interconectado*, y aunque las órdenes sean para una determinada parte del cuerpo, otras también son afectadas, al igual que cuando hay problemas en una parte del cuerpo, su totalidad está comprometida (Galand, 2015).

Por otro lado, esta conexión específica entre pie y mano, u otras, no pretende determinar una relación específica, ya que sería irresponsable determinarlo a través de la subjetividad de mi experiencia, pero sí incentiva a estar atento para hallar posibles causas del problema en cuestión.

Algo particular que sucede en la variación del skate, es que tanto la pierna de base como la que desliza pueden mantener la misma acción sin necesidad de cambiar de pierna. Con esto no me refiero a que este paso no cansa, si no que a diferencia de los pasos mencionados y los que mencionaré, no necesita realizarse hacia los dos lados²⁴. Por lo tanto, fue más fácil reconocer que mientras una pierna repetía una misma acción, la otra hacía algo totalmente distinto.

Empecé a darme cuenta de que, si observaba cada pierna por separado, podía identificar **dos diferentes calidades de movimiento, pero que al unirse creaban una sola**. Por un lado, el pie de base me remitió a la imagen de una medusa por la forma en la que se contrae y se suspende. Y por el otro lado, el pie se balanceaba de arriba hacia abajo en una curva, como en un columpio. Inmediatamente reconocí que ambas calidades de movimiento estaban muy relacionadas a **situaciones de suspensión**, donde aparentemente no hay peso. Evocando en mí la imagen de patinar en una pista de hielo, la cual algunos pioneros utilizan para decir que esa es la ilusión que el Skate y sus variantes deberían representar.

Manteniendo el tema de la **ilusión**, creo que este término es ideal para describir lo que el Skate y las variaciones del skate pueden lograr, porque, a decir verdad, este paso puede mantenerse en un mismo punto y dar la ilusión de que se está realizando un desplazamiento. Pero eso no es simple, dado que para alcanzar esa ilusión es muy importante saber en qué pierna se está depositando el peso, hasta qué momento debe mantener ese peso, en qué momento debe ir aligerando la carga para realizar un posible cambio; básicamente, un **constante trabajo de la modulación del tono**.

1.2.3.5. *Shuffle*

El Shuffle está dentro de los pasos que se componen de saltos, en este caso, compuesto por tres. Primero, el pie derecho salta y en simultáneo la pierna derecha patea;

²⁴ Derecha e izquierda

segundo, el pie izquierdo vuelve a dar un pequeño salto y la pierna que pateó aterriza; tercero, la pierna que aterrizó, salta y en simultáneo la rodilla izquierda se dobla y se acerca al centro del cuerpo. De igual manera se repite hacia el otro lado. Agrego el enlace para visualizarlo (<https://vimeo.com/farespucp/review/699210236/61454c753e>). En este paso percibo una gran elevación de tono muscular a nivel del centro, por ese motivo, considero al centro como el encargado de generar los saltos que este paso básico requiere.

Al contrario del paso anterior, el Shuffle es de los que tienen más **desplazamiento**, tanto así que la **percepción del espacio cambia notablemente**. Existe un deseo de alcanzar, en donde los brazos y las piernas potencian y direccionan ese alcance. También probé variar las intensidades y encontré que cuando me desplazo más, siento más mis brazos y menos mis piernas. Por el contrario, si me desplazo menos, siento más mis piernas y menos mis brazos. Esto me muestra que la mayor o menor exigencia de un grupo muscular también depende de la intención del movimiento.

Desde hace tiempo he reconocido en clases o al ver bailar a otros, que a veces el Shuffle tiene un aspecto de estar más parado y otras donde parece más sentado, así que quise poner a prueba esas dos formas.

Por un lado, **cuando no se flexiona mucho las rodillas**, las piernas van casi en automático, sin pensarlo mucho, simplemente desplazándose por el aire a la dirección en la que el pie intenta alcanzar. Además, las piernas suelen mantener una posición paralela, por lo que los desplazamientos tienden a ser en el plano vertical. En cuanto al torso, hay bastante libertad en direcciones y formas, mientras que en la **zona del centro** percibo la mayor exigencia muscular.

Por otro lado, **cuando las rodillas se flexionan más**, las piernas adoptan una diagonal con respecto al eje vertical y lo mismo pasa con el torso, por lo que es difícil cambiar las

direcciones y la forma del torso. Cabe mencionar que al realizar el Shuffle de esta forma, percibí una mayor exigencia muscular en los **cuádriceps**.

1.2.3.6. *Farmer*

Este último paso que se analizará a continuación también está compuesto por saltos, pero en este caso, considero que es muy difícil explicarlo y entenderlo de manera escrita.

Incluso, cuando me lo enseñaron, no lo entendí hasta después de unas semanas. Por tal motivo, solo adjuntare el enlace

(<https://vimeo.com/farespucp/review/699209849/53dbb3d6bd>).

Durante mucho tiempo, me he preguntado cómo es posible enseñar este paso debido a su dificultad, pero me llevé una gran sorpresa cuando encontré que era más fácil que surja de lo simple, lo básico, del *Jacking*. En ese caso, planteo que este aparece por una exageración de la ondulación que pasa desde los pies hasta la cabeza, con el agregado del contratiempo. Aunque, no solo es una exageración en la forma, sino en la intención, que progresivamente genera una sensación de elevación.

Con el objetivo de seguir analizando la conformación de este paso, presté atención al **recorrido elíptico de la pelvis** y pude identificar que el Farmer distribuye el peso de manera similar a una **polea**. En el momento que la pelvis se está dirigiendo hacia abajo, jala su peso, el de la cabeza, y el torso hacia abajo, mientras que las piernas suben. Después la gravedad se hace presente y las piernas bajan, momento justo en el que la pelvis está volviendo a subir, resultando un movimiento continuo.

El siguiente hallazgo que considero determinante para el tratamiento del peso, es que mientras más tiempo pase con las piernas flexionadas, más **potencia** acumulo para saltar, así sea que la potencia alcance para un solo salto. Aunque en esta **posición de preparación** parecía que no me movía, internamente podía sentir que todo mi cuerpo estaba trabajando

para despegarme del suelo, afirmando que el bailarín aprende de sus propias sensaciones (Barragán, citado en Basurco, 2020).

Asimismo, esta sería otra forma de utilizar un punto de apoyo a parte de la que se comentó previamente en los hallazgos de la primera etapa, donde se mencionó que usualmente se utiliza para proporcionar anclaje.

En cuanto a la parte superior del cuerpo, este paso me ayudó a reflexionar sobre **los brazos como aquellos que le marcan un límite a mi torso**. Es decir, al estar interconectados con el torso, este puede propiciar un aumento o descenso de velocidad en el movimiento, para **no salirme del tiempo**. Asimismo, al utilizar la **espalda** como el **motor de movimiento**²⁵ para realizar el Farmer, sentí que el movimiento tenía mucho más volumen y un descenso de tonicidad en la zona del centro. Por lo que, sentí una mayor presencia de toda la espalda.

En esta segunda etapa del laboratorio, las estructuras de los pasos del *House* siguieron cuestionando lo que entendía por distribución del peso. Paulatinamente, este proceso me indicó que era más productivo tener claro qué es lo que permite distribuir el peso corporal de la manera deseada, que pretender percibir en que parte del cuerpo hay más peso. Esto se debe a que al estar en movimiento existen una infinidad de factores que intervienen en la distribución del peso y que aparecen en el momento, donde no es posible parar y reconocer.

Es cierto, que no todo se debe analizar desde su causa, pero en este caso en específico, lo único que se tiene del *House* es el resultado. Motivo por el que resulta más conveniente indagar y profundizar en el cómo, más que en la evolución del movimiento.

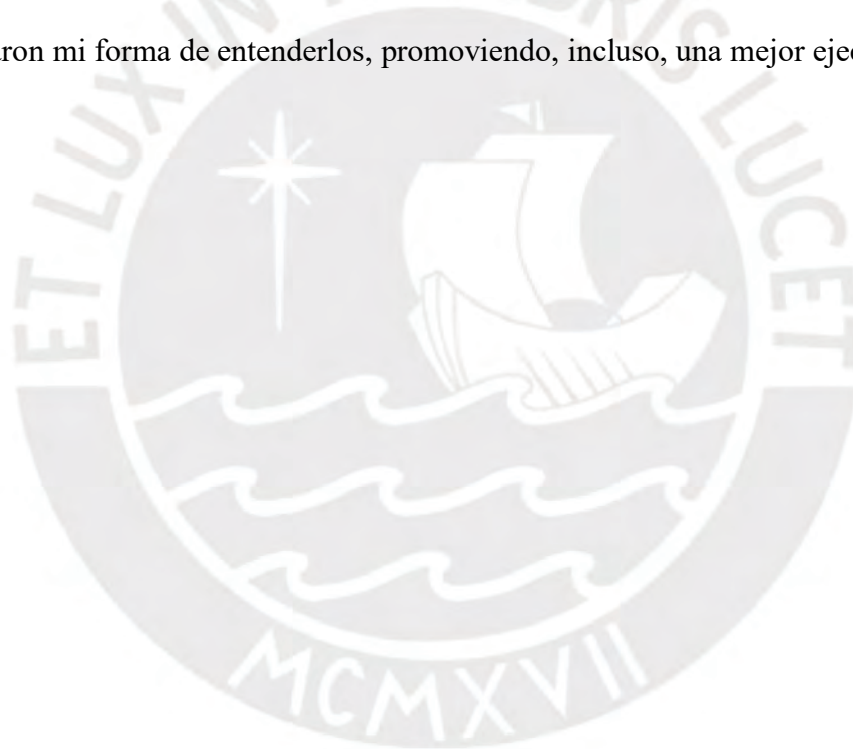
Entonces, en base a la metodología que se utilizó en el presente trabajo de investigación y el proceso de análisis y reflexión que surgieron del diálogo y la articulación con las referencias teóricas propuestas, fue posible reconocer ciertos aspectos que surgieron

²⁵ Aquella parte del cuerpo que genera y dirige el movimiento.

de esta segunda etapa, tales como: el estado del *House* propiciado por la música y la respuesta corporal a ella, la intención de elevarse (físicamente), la libertad de las extremidades al servicio de la polirritmia, la coordinación entre diferentes partes del cuerpo, el uso de opuestos en la organización de la postura corporal en momentos de desequilibrio, la disponibilidad articular, la gran exigencia muscular en todo el cuerpo y la velocidad.

En resumen, se buscó deconstruir los pasos para retar su ejecución e identificar qué es aquello de lo que el *Jacking* o *Footwork* depende o necesita para lograr su dinámica.

Adicionalmente, al deconstruir los pasos del *House*, es que llego a encontrar que las herramientas para estudiar el movimiento que vienen de la Danza Contemporánea complementaron mi forma de entenderlos, promoviendo, incluso, una mejor ejecución de los mismos.



CAPÍTULO 2. Integración de informaciones

2.1. Tercera etapa del laboratorio: Re-distribuciones del peso corporal en movimiento

En esta etapa, fue importante estar atenta a identificar cómo la distribución del peso que propone el *Jacking* y el *Footwork* en mi cuerpo me podían ayudar a seguir explorando la distribución de mi peso corporal sin necesidad de bailar House. Asimismo, tras profundizar en cada paso durante la segunda etapa pude encontrar ciertas cosas que creo que se complementan muy bien y refrescan la mirada con la que cada práctica se interpreta. Es cierto que al estar en movimiento hay una infinidad de cosas que ocurren al mismo tiempo, pero concentrarme en la distribución del peso corporal, me pudo revelar el resto de ellas. A continuación, compartiré los hallazgos y las reflexiones que detonaron en mí.

2.1.1. La música

Como se mencionó anteriormente, dentro del tiempo se encuentra el ritmo, y con respecto a este, el peso identifica unos parámetros en el cual moverse. En ese sentido, pude notar que, al seguir el ritmo, la manera en la que se distribuía el peso propiciaba la aparición de calidades de movimiento. Probé varias situaciones rítmicas, y cada una de ellas fue representada por una calidad de movimiento diferente, la más acorde según mi imaginario.

Con respecto a la velocidad del tiempo, tener un tiempo determinado en el cual moverme se convierte en un reto interesante para la distribución del peso, ya que este tiene que encontrar la mejor manera para cumplir con dichos parámetros. En ese sentido, comparé hacer el mismo movimiento en un tiempo prolongado y en un tiempo reducido.

Al hacerlo prolongado, pude prestarle mucha atención a la transferencia de peso, los cambios en la organización corporal, los cambios de rango en las articulaciones, la activación muscular y las compensaciones de peso. Además, sentía que el protagonismo del movimiento pasaba de músculo a músculo, de hueso a hueso, cada parte tenía su momento de apreciación.

Por el contrario, al ejecutar el mismo movimiento, pero en un tiempo reducido, fue difícil percibir el trabajo interno del cuerpo. Solo detecté que es una parte la que lidera y arrastra a las demás con ella, dividiendo el cuerpo en grandes bloques. Sin embargo, no hay porqué relacionar lo lento con la existencia de los micro movimientos y lo rápido con la inexistencia de estos, sino que la velocidad facilita o dificulta la percepción de los micro movimientos.

A manera de profundizar en estas reflexiones, se encuentra que esta experiencia contribuye a la superación de la dicotomía cuerpo y mente, ya que la exploración del movimiento y el descubrimiento del propio cuerpo han estado presentes (Piccolo, 2015).

Entre las últimas reflexiones, pensar en los bpm que rige la velocidad de una canción, se convirtió en un detonante para explorar sobre la enorme cantidad de posibilidades de movimiento que un minuto puede ofrecer. Sin embargo, tratar de moverme de manera libre en cada bpm fue muy incómodo porque tenía muy poco tiempo para pensar que hacer en el siguiente.

Afortunadamente, al entender que este sonido repetitivo no me daba muchas opciones para ser original en cuanto a la forma, encontré que esta intención latente por modificar mi movimiento podía ser satisfecha por una interpretación del cambio desde un lugar mucho más amplio. Por ejemplo, cambios en el tono muscular, cambios minúsculos a nivel articular, en los motores de movimiento, en las emociones, en la respiración, entre otros que no requieren de tanto tiempo.

Asimismo, el eventual agotamiento de proponer, se fue transformando en representar los sonidos de la canción. Esto me recordó a las calidades de movimiento, vistas en la segunda etapa del laboratorio, que, sumado con el deseo de alcanzar la originalidad, me indicó que al representar un sonido estridente, contenido, in crescendo, entre otros, por medio del cuerpo, paulatinamente se estaba creando o ampliando un banco de calidades de

movimiento. Los cuales, seguramente, volverían a manifestarse al volver a escuchar un sonido con características similares. Por lo que, la percepción y el descubrimiento de lo que sucede en el cuerpo permite que el bailarín vaya desarrollando una habilidad de exploración (Nöe en Cabellos, 2019).

2.1.2. El Jacking

Lo primero que decidí hacer con el *Jacking* fue adaptarlo a un ritmo más calmado, propuesto por mi movimiento o por una canción con menor cantidad de bpm. El movimiento que surgió de esta adaptación mantuvo la disponibilidad articular y la suspensión adoptó una duración más prolongada al desplazarme, así que la unión de estos se exteriorizó en una cualidad ligera.

En cuanto a la suspensión, reconocí que gracias a ella se habilitaron intervalos de tiempo que me daban la oportunidad de modificar la organización y el aterrizaje de mis puntos de apoyo. Con el fin de profundizar en esta modificación, encontré que esta era posible gracias a la anulación de la percepción del peso y la disposición del tono muscular para cumplir con las decisiones que el cuerpo deseaba tomar.

Con respecto a la anulación de la percepción del peso, la experiencia corporal me indicó que, si no deposito mi peso en alguna superficie, no puedo sentir la magnitud del peso que cargo (BainBridge, citado en Louppe, 2011). Lo cual me llevó a reconocer que, al no tener contacto con ninguna superficie, son otras fuerzas las que cargan mi peso, y no mi estructura. En tanto a la disposición del tono muscular, ya que no necesito preocuparme por cargar mi peso puedo concentrarme en modular el tono muscular para mantener o cambiar la dirección del movimiento antes de volver al contacto con el piso.

Asimismo, pude identificar que en esta modificación del *Jacking* se hallan los polos que articulan el análisis del peso según Louppe (2011), donde la suspensión representa la asunción del propio peso, y el aterrizaje de este representa el ceder hacia la atracción

gravitacional. Esto recalcaría que, tanto en la Danza Contemporánea como en el *House Dance*, y como en otras danzas, la relación de estos polos es la estructura base de la cual se manejan distintos tratamientos de peso, revelando que cada estilo de baile elige cómo llegar a la ascensión y al aterrizaje.

Por otro lado, el peso emocional que Kaltenbrunner (2004) expone, fue lo que experimenté en una de las sesiones de esta etapa. Noté que sentía el cuerpo bastante pesado, tieso, absorbido por la gravedad, pero a la vez con la sensación de ser impermeable al piso. Lo cual me llevó a poner a prueba lo que defiende sobre la ligereza que el *Jacking* brinda.

En consecuencia, opté por movilizar cada parte de mi cuerpo hacia arriba. Esta activación la realicé de pies a cabeza, y después de cabeza a pies; aunque definitivamente fue más cómodo de pies a cabeza, ya que así fue más fácil de que los saltos surjan naturalmente. Asimismo, estos pequeños saltos se dieron en un tempo rápido por la necesidad de no perder el flujo entre uno y otro, por ende, lo que se generó fue una acumulación de energía. Seguidamente, hice algunos movimientos tranquilos siendo consciente de qué partes estaban apuntando al techo e imaginando que el techo me absorbía.

Exitosamente, este calentamiento me hizo sentir más ligera, suspendida y con mucha disponibilidad articular. Por lo que, el estado y la percepción de mi peso tuvo una transformación beneficiosa, dejando de lado el peso emocional que limitaba mi movimiento.

La siguiente reflexión partió de profundizar en las compensaciones entre el rango de movilidad de las articulaciones y el nivel del tono muscular. Derivándose en una búsqueda por hallar las facilidades y limitaciones de diferentes partes del cuerpo. Dicha búsqueda me reveló que, personalmente, es más fácil retener o no liberar el peso del torso y el cuello, posiblemente porque son cargas que he aprendido a mantener quietas. En cambio, encontré mayor libertad en los brazos y las piernas, seguro porque estas están acostumbradas a la movilidad.

Así, al explorar estas nociones, encontré que movilizar las partes distales de mi cuerpo podía favorecer la movilidad de mis partes proximales, ya que reducían el bloqueo de estas. Además, el tiempo del viaje de las extremidades funcionaba como una preparación física y mental para realizar movimientos que retaban la comodidad del torso.

El último aspecto que recogí del *Jacking* fue la repetición, pero aquellas de las que varían y nunca son iguales. Si bien, esta exploración se originó de una base musical que se repite sin cambio alguno, la repetición en el movimiento tomó otra dirección. Donde variaba en términos de energía, sensaciones, emociones, etc; indicando que la repetición no es considerada como un lugar vacío, al contrario, este movimiento que se ejecuta una y otra vez despierta al cuerpo y posibilita la escucha corporal (Schechner, 2013). En ese sentido, considero que cada repetición es una oportunidad para conocer y controlar cada vez más mi peso.

A su vez, esta escucha permitió la resonancia del movimiento, ya que en múltiples ocasiones me indicó qué camino tomar, y así, propiciar una transformación en el movimiento de una manera orgánica.

2.1.3. El Footwork

Dentro de los mecanismos que el *Footwork* maneja para aliviar la carga del peso corporal, probé algunos de estos en una dinámica totalmente distinta a la del House. En primer lugar, el apoyo de los metatarsos en vez de la colocación de toda la planta, me permitió sentirme más preparada para aproximarme al suelo en el plano sagital. Respaldando esta observación, Faust (2018) menciona que la inclinación del torso propicia una aceleración natural hacia adelante, lo cual explicaría esta percepción.

En segundo lugar, a manera de repensar la función de los brazos en la segunda etapa, las diversas direcciones que las cuatro extremidades adoptan de manera coordinada, me ayudaron a reducir la responsabilidad de las partes más pesadas de mi cuerpo (cabeza, torso y

pelvis). Por lo que repartir diferentes funciones a cada una de estas, me evocó al principio del ciclo de satisfacción²⁶, donde el ceder-empujar-alcanzar-atraer se volvió una herramienta muy clara para decidir sobre la coordinación de mis extremidades.

A manera de profundizar en las extremidades y su organización, le di un espacio al uso de los brazos que propone el *Footwork*, ya que estos responden a la necesidad de mantener el equilibrio y no a una organización impuesta, relación que considero interesante implementar. Por lo tanto, me concentré en la reacción de los brazos a los movimientos que proponía, los cuales solían ser grandes, rápidos y, por momentos, riesgosos. Como resultado, efectivamente, estos fueron de gran ayuda para potenciar los movimientos que deseaba realizar. También, me revelaron la conexión entre los brazos y el centro del cuerpo al probar el apoyo de estos en diferentes superficies, lo cual me hizo más consciente de su relación.

De aquel hallazgo reconocí que el brazo no puede cargar con mucho peso, ya que se vuelve una estructura ineficiente, y que la responsabilidad de un punto de apoyo se basa en cargar una cantidad de peso que pueda manejar (Kaltenbrunner, 2004). Así, la ley de acción-reacción, vino a mi mente al preguntarme cómo quería que el piso recibiera mis puntos de apoyo. Consecutivamente, explorar esta idea me llevó a aproximarme al piso de una forma más amable, con mayor suavidad y cuidado, se desarrolló incluso una relación de respeto que no había estado tomando en cuenta anteriormente.

Desde mi experiencia, siempre he tenido problemas con el apoyo de los brazos, por lo que esta información amplió el conocimiento que tenía de mi cuerpo y su relación con el entorno.

En tercer lugar, la proyección de la cabeza y el torso hacia arriba y adelante, y la oposición de la pelvis hacia abajo y atrás, me permitió hallar un equilibrio que facilitó la dinámica de un movimiento ligero. Debido a que la relación entre las partes de mi cuerpo se

²⁶ Este es uno de los principios que maneja la práctica del Body-Mind Centering.

vio fortalecida y la percepción del peso en momentos de dificultad se redujo en situaciones de exigencia muscular.

En cuarto y último lugar, a lo largo del laboratorio, he llegado a notar que mientras más exigente sea el movimiento que propongo, este exige la activación de más grupos musculares. Desde mi experiencia, es imposible suponer que una gran suspensión sea propiciada solo por la musculatura del centro, por lo tanto, entiendo que es necesario involucrar todo el cuerpo para lograrlo, desde la punta de los pies hasta la yema de las manos. En ese sentido, la implicancia de todos los grupos musculares al ejecutar un movimiento, me permitió percibir una reducción en el peso total de mi cuerpo.

2.1.3.1. *Cross step*²⁷

La variedad en la duración del punto de apoyo y la consecuencia de aquello en el cross step fue lo primero que quise indagar en mi movimiento. Comencé esta exploración alternando diferentes puntos de apoyo, por lo que rápidamente me di cuenta que no podía guiarme del tiempo que maneja el paso original, debido a diferencias morfológicas, estructurales, funcionales, etc. En ese caso, la adaptación de cada apoyo a un tiempo rápido, me llevó a trabajar con la mínima duración de tiempo que cada apoyo podía manejar. Dándome a entender que la duración de tiempo para realizar un apoyo corresponde a la cantidad de peso que se deposita en el piso, es decir, mientras más peso deposite en cierta superficie, más me costará retirar ese apoyo.

En cuanto a la organización del paso, el siguiente punto que exploré fue el intercambio de pies, por ende, intercambio de pesos, pero esta vez en una kinesfera más grande. En atención a ello, encontré que un intercambio seguro se transformaba en una caída constante por desafiar el equilibrio del cuerpo en movimiento; este acontecimiento me reveló

²⁷ En el siguiente enlace (<https://vimeo.com/farespucp/review/699212331/720b5179bf>) podrá visualizar el registro audiovisual que complementa la lectura de este apartado.

el valor de los sabios caminos que el cuerpo propone para salvaguardar la integridad del cuerpo y mantener el balance. En ese sentido, atender a los reajustes que el cuerpo realiza, al igual que el estudio del peso que Doris Humphrey realiza en su trabajo de estaticidad y liberación, puede brindar información exclusiva de nuestro peso, nuestras necesidades, debilidades y fortalezas.

A manera de profundizar en esta nueva distribución corporal, probé mantenerme en una de las diagonales el mayor tiempo posible. Y como resultado de esos experimentos, reconocí que era mucho más fácil prolongar una suspensión al tener una parte del cuerpo que ya esté localizada en una de las direcciones de la diagonal y posteriormente, ubicar la otra parte del cuerpo en el otro extremo de la diagonal. De esa forma, la información que recibo se traduce en que generar tensión en un punto y después repartirlo a otro es más provechoso para prolongar una suspensión, en vez de buscar llegar a ambos extremos al mismo tiempo.

2.1.3.2. *Heel Toe*²⁸

Como se reconoció en la etapa anterior, el traslado del torso en este paso permite visitar el espacio delantero (dentro del rango de la visión) y trasero (fuera del rango de la visión). Por eso, en vista de seguir explorando su relación con la distribución de mi peso corporal encontré dos características, una a nivel anatómico y otra a nivel espacial.

Dentro de esas exploraciones intenté capturar el espacio delantero, donde pude notar que mis articulaciones tendían a flexionarse. Mientras que al intentar capturar el espacio trasero la mayoría de mis articulaciones se extendían. Al explorar estos opuestos, pude percibir que, al flexionar, mi peso se condensaba, y al extender, este mismo se liberaba, encontrando aquí el aspecto anatómico de esta exploración. Del aspecto espacial, reconocí que el espacio delantero adoptó un volumen circular, el cual yo podía proteger, absorber,

²⁸ En el siguiente enlace (<https://vimeo.com/farespucp/review/699212916/64ba01a64d>) podrá visualizar el registro audiovisual que complementa la lectura de este apartado.

manipular. Mientras que, del otro lado, el espacio trasero adoptó la representación de una superficie plana, la cual me podía dar soporte y/o protección, pero sin yo poder manipularla debido a que percibía su inmensidad.

De este modo, lo que quiero rescatar de ambas características, es que al flexionar todas nuestras articulaciones nos hacemos pequeños y adoptamos una postura que brinda solidez, aparenta una búsqueda de protección y bloquea nuestra relación con lo externo. Por el contrario, la extensión de articulaciones proporciona una postura efímera y un estado de entrega y liberación, por más que exponamos nuestra zona más vulnerable.

Debido a la indagación de estos espacios, no fue sorpresa que eventualmente los espacios laterales surgieran en las exploraciones. Lo cual me recordó a la tridimensionalidad que experimenté en el *Jacking* durante la segunda etapa del laboratorio, es así, que la percepción de todas las superficies de mi cuerpo me llevó a tomar conciencia del espacio en el que me encontraba y su relación con mi peso. Como, por ejemplo, sentir que el peso de la parte lateral de mi cuerpo puede ser la responsable de desplazarme hacia adelante, y así con el peso de cualquier parte del cuerpo. Aquello me informó sobre la relación tan cercana que el peso y el espacio pueden tener, pudiendo ser causa una de la otra.

2.1.3.3. *Skate*²⁹

A manera de seguir explorando la coordinación entre el cuerpo y la superficie en la que se desliza, encontrada en la segunda etapa, quise probar esta misma experiencia con otras partes del cuerpo. Entre ellas, opté por deslizar el codo y la rodilla, zonas en donde es muy riesgoso entregar mucho peso, así que con la intención de proteger la integridad de estas articulaciones y mantener el contacto con la superficie, identifiqué la importancia de percibir

²⁹ En el siguiente enlace (<https://vimeo.com/farespucp/review/699215443/b73fd98c4f>) podrá visualizar el registro audiovisual que complementa la lectura de este apartado.

y registrar diferentes cantidades de entrega de peso hasta encontrar la ideal según sus limitaciones (Descubre tu desarrollo psicomotor, 2009).

De igual forma, se necesitó explorar todas las superficies de la articulación (lateral, trasera, etc) para conocer la estructura e impedir posibles interrupciones al momento de deslizar, además de ampliar el rango de deslizamiento. Atravesar esta experiencia me indicó que el contacto que se mantiene con el piso en un deslizamiento es una herramienta muy eficaz para trasladar el peso de manera imperceptible visualmente y para desarrollar la habilidad de entrega y control del peso corporal.

Recordando también la segunda etapa, quise profundizar sobre la manera en la que el peso se distribuía en la parte inferior, es así que recuerdo la tensión entre las dos piernas al juntarse y separarse. De modo que, este tratamiento del peso cumple la función de sostener el espacio al desplazarse, por lo que lo interesante es lo que ocurre entre esa tensión, el espacio entre ambas piernas. Pude notar que ese espacio se dilataba y se suprimía, lo cual probé en otras partes del cuerpo. Aquello me llevó a ser mucho más consciente de las líneas que mi estructura forma en el espacio, pero también sobre los espacios que la tensión de dos puntos permite que existan o desaparezcan.

Asimismo, cabe reconocer, que el camino para llegar a esta tensión es producto de un trabajo a un nivel muy interno, en donde la percepción juega un papel importante, al igual que el imaginario. Innegablemente, la imaginación siempre será una herramienta de gran soporte para este tipo de movimientos por ser un transmisor de información cinestésica (Barragán, 2007).

2.1.3.4. *Variación de skate*³⁰

³⁰ En el siguiente enlace (<https://vimeo.com/farespucp/review/699213728/f146632bd5>) podrá visualizar el registro audiovisual que complementa la lectura de este apartado.

Debido a la búsqueda de una mejor ejecución del pie de la pierna en movimiento, y al igual que en el skate, preguntas como ¿cómo se prepara mi pie para pisar? ¿cómo sabe en qué momento debe pisar y cuánto peso entregar? cuestionaron la manera en la que manejo mi peso al apoyarme en una superficie sin que todos mis sentidos le presten atención a ese acto. Es decir, sin necesidad de ver donde estoy colocando el pie u otra parte del cuerpo, si no, dejar que el cuerpo se encargue de ello y mi atención pueda cumplir otra función.

En ese sentido, analicé varios apoyos y reconocí que muy probablemente después de muchos intentos de prueba y error, el cuerpo ha sabido trabajar con estos registros para crear las relaciones complejas que posibilitan el movimiento (Macías, 2009). Así, en este caso en particular, reconocí que había una coordinación entre la modulación del tono muscular y el espacio-tiempo que permitía un óptimo uso de los puntos de apoyo.

2.1.3.5. *Shuffle*³¹

Como se mencionó anteriormente, el shuffle es de los pasos que permite más desplazamiento a la hora de bailar House, por esta razón, exploré la idea de alcanzar con la parte inferior de mi cuerpo. Mediante estos alcances, sentí el empoderamiento de mis piernas, su longitud, y su potencial en el traslado, en cuanto al cuerpo en su totalidad, este ocupaba una kinesfera grande, y todos los músculos se activaban para alcanzar el objetivo. Seguidamente, registré que mientras más lejos alcanzaba, más pequeño se percibía el espacio, y dentro de ese largo trayecto hallaba la suspensión, la que hacía que el tiempo se sintiera dilatado. Así, reflexionar sobre estos resultados, me hizo más consciente de que el uso del peso podía modificar la percepción del espacio y del tiempo.

Para aclarar este fenómeno describiré dos experiencias, una que sucedió fuera del laboratorio y otra dentro de este. La primera fue en el curso de Técnica de Danza

³¹ En el siguiente enlace (<https://vimeo.com/farespucp/review/699213222/e440f18c9a>) podrá visualizar el registro audiovisual que complementa la lectura de este apartado.

Contemporánea 10, había un ejercicio en el que teníamos que utilizar el peso de la cabeza para hacer medio giro. Como se puede suponer, este giro no debería durar tanto; sin embargo, el trayecto que recorría el peso de la cabeza me hacía percibir que el medio giro duraba una eternidad. La segunda experiencia, ocurrió durante el laboratorio, donde probé el alcance de los pies en una dimensión muy grande y percibí el espacio más pequeño de lo que en realidad es, así que tenía que cambiar de dirección a cada rato.

Ambas experiencias me confirmaron la postura de Louppe acerca de la aprehensión de los factores del movimiento, ya que pude entender un poco más de cómo opera el tiempo y el espacio en la danza únicamente bajo la relación que mantienen entre ellos.

2.1.3.6 *Farmer*³²

El siguiente hallazgo no se originó del Farmer, pero derivó en este cuando decidí ahondar en la flexión y extensión de rodillas y cadera. En algún punto de la exploración, noté que la cercanía y lejanía entre las partes del cuerpo que brindaba la flexión y extensión de rodillas y cadera era un mecanismo muy orgánico y que, al exagerarlo cada vez más, se parecía bastante al Farmer. En cuanto a la forma, era igual, solo hacía falta el detalle del contratiempo para plasmarle una rítmica.

Al repetir estas acciones para seguir analizando el movimiento, también reconocí que la flexión y extensión ocurren al mismo tiempo, pero en piernas diferentes. Recordando la condensación del peso en la flexión, y la proyección de este en la extensión, hallada en el Heel toe. Por lo que, ese manejo de condensación y proyección del peso en simultáneo me hizo comprender por qué percibía este paso básico como uno de los más potentes y difíciles de entender.

³² En el siguiente enlace (<https://vimeo.com/farespucp/review/699212818/12b0f297fb>) podrá visualizar el registro audiovisual que complementa la lectura de este apartado.

En conclusión, en esta etapa del laboratorio se pusieron las particularidades del *Jacking* y el *Footwork* a disposición de una dinámica de movimiento totalmente diferente a la que el *House* propone. Es así, que estos conocimientos prácticos me sirvieron para entender la distribución de mi peso de una manera única y personal al entretelar mis experiencias, sensaciones y objetivos; reconociendo la traducción de lenguajes de movimiento como una constante para hallar un camino en común.

2.1.4. Aquello que se profundizó de los hallazgos de la tercera etapa del laboratorio³³

Una exploración que se derivó de buscar la tridimensionalidad del cuerpo fue direccionar mi peso hacia la derecha, la izquierda, adelante y atrás, pero el reto era interpretar esas direcciones desde la objetividad de un ojo externo. En ese sentido, al estar el cuerpo en movimiento, la percepción de esas direcciones podía variar, pero debía regirme a la objetividad del ojo externo. De esta manera, me percaté de que este ejercicio podía enriquecer mi conciencia espacial, además de que me permitía mantener una conexión más fuerte con el exterior, dificultando el hábito que tengo de ensimismarme y olvidarme del entorno y el resto.

Por otro lado, la presencia de la espalda en la segunda etapa fue algo que llamó mi atención y en lo que vi conveniente profundizar. Poco a poco esta idea me llevó a utilizar el imaginario, lo cual resultó en traer todo lo que estaba atrás de mí hacia adelante, traer la energía hacia adelante, el espacio hacia adelante, escarbar y traer lo más profundo y oculto hacia lo más expuesto. Esto me llevó a sentir una circularidad en el movimiento y un trayecto espacial espiralado. En cuanto a la forma que adoptó mi cuerpo con este movimiento, externamente podía verse como una posición que busca protección y quiere guardarse, pero internamente no tuve esa sensación, simplemente estaba asombrada de todo lo nuevo que aparecía (Nöe en Cabellos, 2019).

³³ En el siguiente enlace (<https://vimeo.com/farespucp/review/699211985/399eb7986f>) podrá visualizar el registro audiovisual que complementa la lectura de este apartado.

Finalmente, no quise dejar de lado las dos formas diferentes de utilizar los brazos en el Shuffle, las únicas que he podido identificar en espacios donde he practicado *House* y en la internet. De la primera forma, encontré que se perciben tres impactos y tres suspensiones en total debido a los brazos, ya que estos realzan el protagonismo de cada salto. Por el contrario, en la segunda forma, se perciben dos impactos y una suspensión en total debido a los brazos, ya que adquieren un movimiento ligado que unifica los tres saltos. Al observar estas diferencias, reconocí que la organización del cuerpo puede beneficiar o perjudicar la sensación que se quiere expresar, requerido, por ejemplo, en el ámbito escénico.

Figura 8. Primer momento de la primera versión del Shuffle



Figura 9. Segundo momento de la primera versión del Shuffle

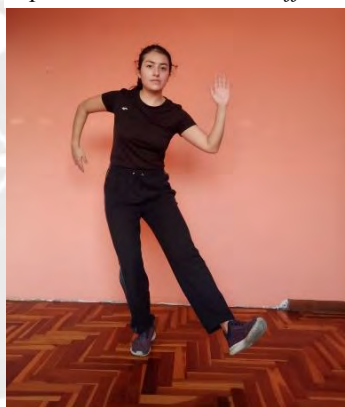


Figura 10. Tercer momento de la primera versión del Shuffle



Figura 11. Primer momento de la segunda versión del Shuffle

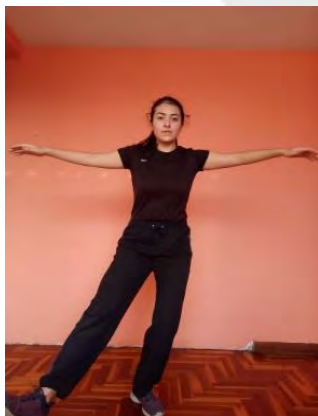


Figura 12. Segundo momento de la segunda versión del Shuffle

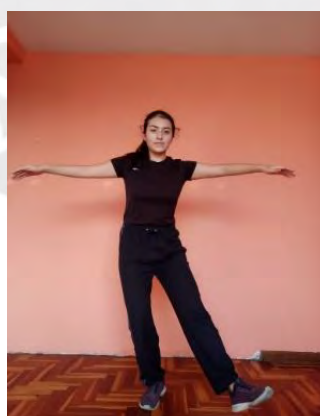
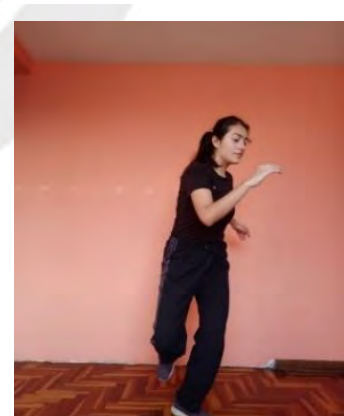


Figura 13. Tercer momento de la segunda versión del Shuffle



A modo de conclusión, este apartado presenta las reflexiones que ampliaron mi conocimiento sobre el espacio, redujeron temores, estimularon mi imaginario y cuestionaron mis preocupaciones en el ámbito de la creación escénica. Mostrando que otros ámbitos

pueden verse enriquecidos por el análisis de un enfoque único, en este caso, derivados de la distribución del peso corporal.

2.1.5. Reflexiones posteriores al laboratorio

Aunque la investigación práctica que demanda la tesis esté situada en un laboratorio de movimiento, debido a la inmersión diaria en la observación, análisis y reflexión del tema de investigación fue difícil dejar de seguir generando vínculos de manera inmediata. Por lo tanto, vi pertinente tener un espacio en el que pueda compartir las experiencias del laboratorio que han resonado en mi práctica.

En repetidas ocasiones, se ha hablado de hacer presente el espacio y, claramente, el mismo cuerpo también, pero en esta ocasión pondré como foco el tiempo. Así, en una tarea del curso de Técnica de Danza Contemporánea 10, surgen cuestionamientos acerca de cómo llenar el tiempo, si el espacio se habita ¿qué se hace con el tiempo? Es así, que el tiempo pasa a ser un acompañante, donde su presencia y ausencia dependen de mí. Por lo tanto, realicé una exploración en la que me planteé no permitir que exista un tiempo muerto, en el sentido de que, a pesar de estar en un momento de pausa, el flujo sigue manteniendo el cuerpo presente, preparado y alerta. De esta forma pude experimentar los diversos grados de velocidad propiciados por mi movimiento, donde encontré que transitar por estas variantes podría desarrollar una habilidad para controlar la percepción del tiempo en aquellos que cumplan el rol de espectador.

Asimismo, durante una frase de movimiento estudiada en el mismo curso, la ejecución de una suspensión y el constante análisis que realicé sobre la proyección en este trabajo de investigación, me llevaron a reconocer dos caminos diferentes para llegar a la proyección del peso. La primera es cuando todos mis músculos buscan alcanzar una dirección en particular al mismo tiempo; y la segunda es cuando cada músculo de mi cuerpo busca alcanzar una dirección, pero de manera secuencial, donde lo primero que se activa es el área

más lejana de mi cuerpo hasta llegar al área más cercana con respecto al punto que quiero alcanzar. De estas dos diferencias, personalmente, identifiqué que la segunda extiende la duración de la proyección porque se da de manera progresiva. Por el contrario, la primera forma concentra todo el proceso en un acto explosivo.

Por último, en una de las exploraciones de las clases de Julia Egorova, facilitadora del curso House smoothie, me encontré en una posición bastante demandante y en donde no podía articular con facilidad ya que mis piernas y brazos estaban totalmente extendidos apoyando únicamente mis pies y manos en el piso. En esa posición tenía que buscar una manera de volver a acercar mis extremidades a mi centro, pero las circunstancias no estaban a mi favor. Sin embargo, gracias a la sabiduría de mi cuerpo, mi pelvis tomó el control y se convirtió en el motor de movimiento, lo cual generó que su movimiento tridimensional transfiriera el peso por medio de ondulaciones por todas las articulaciones, y así como en el mar, el peso viajó de un lado a otro (Simcik, 2017). Esto logró desbloquear mis articulaciones y reducir la exigencia muscular para poder regresar a una posición cómoda.

En resumidas cuentas, este conjunto de reflexiones son una manifestación de lo que el constante análisis ha hecho resonar en mi práctica, incluso después de cerrar el laboratorio. Dándome a conocer que los cuestionamientos que surgieron de este proceso de investigación me acompañarán toda la vida y enriquecerán mi forma de ver la danza, porque aquello que me ha gustado, me ha hecho sentir cómoda o me ha mostrado una posible manera de llegar a un objetivo, me incita a profundizar en ellos para forjar mi identidad como bailarina.

CONCLUSIONES

Los múltiples cuestionamientos con respecto a los dos lenguajes de movimiento que más influenciaron en mi práctica, finalmente, encontraron su camino en la realización de esta tesis. Donde la mirada con la que la Danza Contemporánea aborda el movimiento me permitió reconocer aquella información que el *Jacking* y el *Footwork* cargan. De esta manera pude vislumbrar el trabajo interno del cuerpo en el *House Dance*, y así complementar mi entendimiento sobre el peso en la danza por medio de una perspectiva diferente. Por eso, cabe mencionar que todo lo que resultó de esta investigación no derivó únicamente en la distribución del peso corporal como se esperaba, pero sí partió de su observación y análisis crítico, siendo el eje y nexo hacia otras informaciones igualmente de valiosas para el cuerpo en movimiento.

Dichos resultados que surgieron durante el laboratorio me fueron informando del camino por el que estaba optando mi investigación práctica y la manera en la que posteriormente se organizaría la información. De tal forma que, al utilizar la exploración corporal como herramienta para analizar la distribución del peso del cuerpo en movimiento, se encontraron dos momentos diferentes. Uno donde se exploró desde movimientos libres y dinámicas propias, y otro cuando se implementaron estructuras específicas del *House Dance*. Es así que al reflexionar sobre estos momentos encontré que el primero surgió de una necesidad de construir yo misma una base con la cual después enfrentaría la segunda y tercera etapa del laboratorio.

Esto me permitió filtrar, comprobar o prescindir de la gran cantidad de información práctica y teórica que había recibido en la carrera y otros espacios de danza, experimentando y hallando por mi propia búsqueda lo que sabía y lo que no, de la distribución del peso corporal. Aunque la decisión me haya parecido acertada, ese periodo no fue suficiente para sentir que tenía una postura sólida de cómo hallar la distribución del peso corporal. Aun así,

continué con el laboratorio y descubrí que, de hecho, esta primera etapa fue realmente valiosa porque sirvió como un momento de preparación para introducirme en el campo de mi investigación.

En la misma línea de los mecanismos que se utilizaron para recoger la información de la exploración corporal, hallé que la percepción, la conciencia corporal, el imaginario y la imaginación fueron herramientas muy útiles que estuvieron presentes de distintas maneras.

Para empezar, en todo momento ejercitaba la percepción, todos mis sentidos estaban en alerta para sentir cómo se comportaba mi cuerpo y recoger cualquier tipo de información que pudiese aparecer y así cuestionar su existencia o ausencia. Esto mantenía una relación bastante estrecha con la conciencia corporal, ya que esta me permitía contrastar registros pasados que tenía mi cuerpo y aquellos que eran nuevos. En cuanto al imaginario también estuvo presente, pero en un nivel más subconsciente, ya que la idea de "estar hacia arriba" o "una fuerza que me jala" estaba impregnada en mí sin saberlo, hasta que reflexioné sobre estos pensamientos cuando bailo House. Y finalmente, he encontrado que, principalmente, el surgimiento de la imaginación está en la música, porque es ella la que pintaba el entorno que me rodeaba.

En ese sentido, el desarrollo de las exploraciones fue guiado de manera orgánica por las curiosidades que surgían del presente, junto a la calma que este método de investigación me brindó por no tener la presión de llegar a un producto al final de la sesión. Estas dos situaciones fueron vitales para visitar y relacionar otras dimensiones del cuerpo con la distribución del peso corporal, ya que las fronteras entre lo que buscaba y lo que llamaba mi atención se volvían difusas, generando un campo bastante amplio de posibilidades. Así, el análisis posterior de dicho proceso me reveló que esta forma de aproximarme a la exploración corporal es la manera con la que me siento más cómoda y acorde a mi forma de ser. En

resumen, comprendí que la exploración corporal me permite entender el objeto de estudio desde mi propia lógica, desde una traducción de lenguajes.

En cuanto a la tarea de buscar los aspectos del *Jacking* y el *Footwork* para esta investigación, encontré que por medio del reconocimiento de similitudes entre la Danza Contemporánea y el *House Dance*, así como la búsqueda de respuestas a dificultades que siempre he enfrentado en mi práctica dancística pude identificar algunos de ellos. Aunque estas ópticas nunca fueron establecidas conscientemente, dichas preocupaciones latentes intervinieron como herramientas para poner a dialogar ambos lenguajes de movimiento. Este acontecimiento involuntario podría ser visto como algo contraproducente, pero, por el contrario, me mostró que fuera de ser una molestia o una distracción, las preocupaciones internas también favorecen la creación de vínculos porque aumenta la disposición de buscar respuestas en otros territorios.

Aun así, a pesar de esa fuerte influencia en el desarrollo de las sesiones, empezaron a surgir otras herramientas que también posibilitaron identificar los aspectos del *Jacking* y el *Footwork* y someterlos a un proceso de exploración, tales como: la organización de la postura corporal, el funcionamiento y cuidado de los puntos de apoyo, la percepción-realidad, el imaginario, la visión integral del ser humano, la compensación entre la disponibilidad articular y la activación del tono muscular, la organicidad del cuerpo en movimiento, y la relación con los otros factores del movimiento (flujo, tiempo, espacio).

Algo que también considero importante reflexionar, es la complejidad que se experimentó al investigar el movimiento, reconocí que desde un comienzo esperaba poder percibir todos los cambios de mi cuerpo. Si bien es posible cierto grado de percepción y de hecho es importante desarrollar esta habilidad, no es la única forma de investigar y, personalmente, ahora que este periodo de investigación acabó ya no lo considero la mejor forma de investigar, sino solo una más dentro de una larga lista. Y debido a esta nueva forma

de pensar, contemplo que la investigación práctica surgirá siempre que me aproxime con una pregunta hacia cualquier práctica de movimiento.

Por otro lado, al juntar los alcances que he tenido debido a este proceso de investigación, puedo afirmar que ha sido una experiencia muy enriquecedora porque también ha beneficiado dos ámbitos de la danza en los que anteriormente no me había sentido segura.

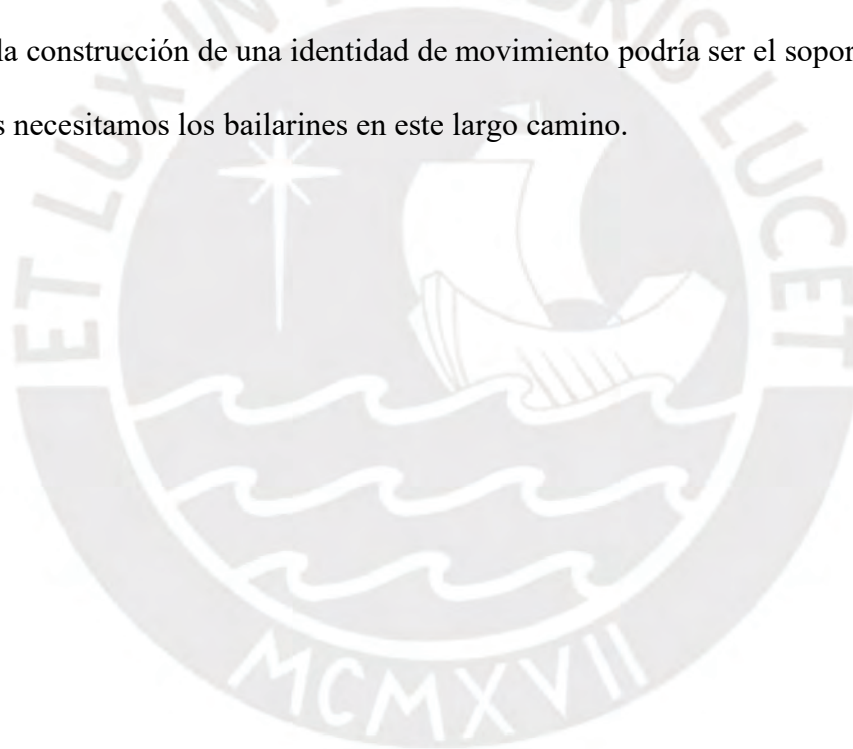
El primero es en el ámbito escénico, puesto que mi entendimiento del concepto de cuerpo presente, había sido parcial durante mis años de formación. Sin embargo, al realmente sentir que mis movimientos definen el tiempo; que construyen una arquitectura voluble y que al mismo tiempo se halla en una que la contiene y sostiene; y que tienen la capacidad de imprimir cualquier textura a los ojos de los demás, entendí este concepto que había escuchado en numerosas situaciones. El segundo ámbito es el pedagógico, especialmente en mi metodología, ya que por medio de la identificación de los aspectos del *Jacking* y el *Footwork* y las rutas que opté para explorarlos, aclararon mis intereses y mi propuesta para que otros se aproximen a la experiencia práctica.

En cuanto a lo que me ha permitido explorar el *Jacking* y el *Footwork*, personalmente siempre he tenido un gran respeto por la destreza física del House, pensaba: ¿cómo es que se ve tan fácil, sin esfuerzo, libre y divertido, pero al mismo tiempo maneja el cuerpo de manera exigente? Y esto ocurre en todos los niveles, manteniendo la misma sensación de ligereza cuando están parados, a un nivel medio o incluso en el piso. Por lo que mi intuición fue una pieza clave en el desarrollo de esta tesis, ya que algo me decía que había una información muy importante detrás.

Así, en el *House Dance*, reconocí que mi interés por esta danza fue la que me permitió llevar a cabo este proceso de manera provechosa y motivada, pero también cuestionándome sobre la fuerte conexión con este género. Lo cual terminó revelándome que siento una

conexión particular con esta danza porque hallo en ella algunos destellos que son parte de mi identidad de movimiento y abrazo con alegría.

Por último, se reconoce que para aquellos que estudian la danza, practicar cualquier estilo de baile representa una gran oportunidad para encontrar y explorar la danza desde sus gustos, goces y disfrutes. En ese sentido, este trabajo de investigación me ha revelado que cada pensamiento, decisión y acto que hacemos para desarrollar la habilidad de "dominar" un estilo de baile nos informa sobre nuestro modo de estudiar el movimiento. Fortaleciendo nuestra individualidad en el amplio terreno de la danza que nos alberga, pero también a otros, un espacio en el que encontramos nuestro lugar cuando reconocemos nuestras convicciones. Por lo tanto, la construcción de una identidad de movimiento podría ser el soporte que muchas veces necesitamos los bailarines en este largo camino.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barragán, R. (2007). El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 3(1), 105-159.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297023469005>
- Basurco, S. (2020). *Apropiación de herramientas somáticas para la enseñanza de la danza (estudio analítico con la promoción 2013-2017)*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/16876>
- Brozas-Polo, M. & Vicente, M. (2016). La diversidad corporal en la Danza Contemporánea: una mirada retrospectiva al siglo XX. *Arte, Individuo Y Sociedad*, 29(1), 71-87.
<https://doi.org/10.5209/ARIS.51727>
- Cabellos, M. (2019). *El potencial comunicativo del movimiento en Danza Contemporánea: una experiencia perceptiva compartida*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/15873>
- Camasca, B. (2020). *Estudio de estrategias de participación para la exploración corporal del espectador en la propuesta escénica de Danza Contemporánea 'UNIR'*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/16881>
- Caraker, C. (2019). Body-Mind Centering as a somatic approach to dance education.[Publicación de Blog]. Recuperado de <https://cathiecaraker.com/body-mind-centering-as-a-somatic-approach-to-dance-education/>

- Castillo, S. (2019). *Los procesos de creación en danza: una exploración de las experiencias creativas de un grupo de alumnos de la especialidad de Danza de la PUCP*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/15052>
- Dalcroze Society of America. (2014, 9 de agosto). *Dalcroze Eurhythmics with Lisa Parker* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=wEyyeoc_t-U&t=9s&ab_channel=DalcrozeSocietyofAmerica
- Damasco, L. (2020). *Ebb and Floorwork: Harmonizing the body with the floor to achieve Flow* [Tesis de maestría. University of California Irvine]. UC Irvine.
<https://escholarship.org/uc/item/24n3m847>
- Descubre tu desarrollo psicomotor. (2009, 12 de febrero). *Conciencia corporal*.
<https://descubretudesarrollopsicomotor.blogia.com/>
- Etani, T., Marui, A., Kawase, S. & Keller, P. (2018) Optimal Tempo for Groove: Its Relation to Directions of Body Movement and Japanese nori. *Front. Psychol.* 9(462).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00462>
- Faust, F. (2018). *Human movement lexicon 5th edition*. The Axis Syllabus.
- Féral, J. (2009). «Dosier “Scanner”. Investigación y creación». *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre*, (35), 321-326.
<https://raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/view/252849>
- Galand, R. (2015). *Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza*. Fondo metropolitano de la Cultura, las Artes y las Ciencias.
- Giraldo, C. (2012). Tres reflexiones sobre la Danza Contemporánea como experiencia de alteridad en la institución educativa. *Revista La Tadeo*, (77), 95-101.
- International Dance Federation. (2015, mayo). *IDF Technical Rules. Discipline: House*. [Archivo de pdf]. International Dance Federation.

[http://www.idfdance.com/files/firma.idfdance/upload/files/Rules/IDF%20House%20Rules%202015-2018\(1\).pdf](http://www.idfdance.com/files/firma.idfdance/upload/files/Rules/IDF%20House%20Rules%202015-2018(1).pdf)

Kaltenbrunner, T. (2004). *Contact improvisation : moving - dancing –interaction*. Meyer and Meyer Sport.

Lawrence, T. (2004). *Love saves the day: A history of American dance music culture, 1970–1979*. Duke University Press.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=qldH2yR41bIC&oi=fnd&pg=PR5&dq=house+dance&ots=K0zvolFWG8&sig=DKSFioDN_284Q1TUCbhCSRr7tqw#v=onepage&q=house%20dance&f=false

Loupe, L. (2011). *Poética de la Danza Contemporánea*. Ediciones Universidad de Salamanca.

Macias, Z. (2009). *El poder silencioso de la experiencia corporal en la Danza Contemporánea*. Artezblai SL.

Mirani, C. (2005, 1 de agosto). *Spin Slide and Jack: A History of House Dancing*. 5Mag.net. <https://5mag.net/features/house-dance-and-dancing/>

Miura, A., Fujii, S., Okano, M., Kudo, K. & Nakazawa, K. (2016). Finger-to-Beat Coordination Skill of Non-dancers, Street Dancers, and the World Champion of a Street-Dance Competition. *Front. Psychol.* 7(542). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00542/full>

Nísta-Piccolo, V. & Wey, W. (2015). *Movimiento y expresión corporal: En Educación Infantil*. Narcea Ediciones.

Noland, C. (2013). Inheriting the Avant-Garde: Merce Cunningham, Marcel Duchamp, and the "Legacy Plan". *Dance Research Journal*, 45(2), 85-121.

doi:10.1017/S0149767713000028

- Paolillo, C. (2005). Danza latinoamericana movimientos con identidad. *ARTES La Revista*, 5(9), 42–45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1329233>
- Paredes, J. (2013). Música dance, una experiencia de éxtasis a través del cuerpo. Reflexiones en torno a una etnografía realizada en tres fiestas de Santiago de Chile. *Resonancias*, (32), 65-76. <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/4576>
- Pérez, C. (2008). *Proposiciones en torno a la Historia de la Danza*. LOM.
- Raynolds, S. (2020). *Energy Flash. A Journey through Rave Music and Dance Culture*. Contraediciones, S. L.
- Sanabria, O. & Camacho, P. (2017). Yoga y danza integrada como estrategias dirigidas a la conciencia corporal en amputados de la fuerza pública. *Revista De Psicoterapia*, 28(108), 209-227. <http://ojs.revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/186>
- Sánchez, M. (s/f). *Técnicas de danza: Huellas en el cuerpo*. <https://www.coursehero.com/file/65346827/Tecnicas-de-Danza-Huellas-en-el-Cuerpopdf/>
- Schechner, R. (2013). *Performance studies: An introduction*. Routledge.
- Simcik, L. (2017). Undulations Painted/Draped on Sidebent Spinal Curves: Transverse, Longitudinal and Torsional Waves. *The Axis Syllabus*.
- Sommer, S. (2001). "C'mon to My House": Underground-House Dancing. *Dance Research Journal*, 33(2), 72-86. <https://www.semanticscholar.org/paper/C%27mon-to-my-house%3A-Underground-House-Dancing-Sommer/25719a5249e176462c11f7786beec1503799a1ce?p2df>
- Tamayo, M. (2019). *Estudio de la relación entre los pies y la organización de la postura del cuerpo para la comprensión corporal del desequilibrio en la Danza Contemporánea*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14421>

Traverso, A. (2020). *Estudio del uso del sentido del gusto como herramienta para la exploración de cualidades de movimiento innatas*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP.

<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/16875>

