Diálogos en movimiento: Reflexiones teórico-metodológicas de la danza como recurso de investigación interdisciplinar.

Lorena Campo Aráuz
Universidad Politécnica Salesiana (UPS)
campoloren@yahoo.com

Ana María Palys
Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE)
ampalysreyes@yahoo.com

Patricia Passo
Universidad Rey Juan Carlos (URJC)
patricia@patriciapasso.com

Silvia Tamayo
Casa de la Cultura Ecuatoriana (CCE)
silvitalu@hotmail.com

Recibido: 03/02/18
Aceptado: 06/02/18
Publicado: 09/02/18

Resumen

Se advierte que, en la sociedad occidental contemporánea, en general, predomina una forma de enseñanza totalizante, homogeneizante, que sobreestima los procesos mentales y que nos ha ido distanciando de nuestros cuerpos. Existe la necesidad de integrar a la cotidianidad de nuestra existencia el cuerpo en movimiento, que se visibiliza con mayor énfasis en la danza y el ejecutante. Con esta perspectiva, en enero 2017 la Universidad Politécnica Salesiana (UPS) de Ecuador promovió el encuentro *Metodologías Alternativas de la Danza*, siendo pionera en abrir un espacio de reflexión e intercambio de saberes entre bailarines, académicos y la comunidad interesada en conocer los procesos de la danza. Estas actividades forman parte de la propuesta de la danza como recurso de investigación desarrollada por Lorena Campo Aráuz. El objetivo es el promover el diálogo entre las distintas investigaciones trabajadas por bailarines que están vinculados a instituciones académicas de Ecuador y el mundo. Se busca superar la visión limitada de objetivación del arte en general, la corporalidad, la danza y el movimiento como elementos de descripción folclórica y meramente recreativa, evidenciando su potencialidad creativa, terapéutica y generadora de conocimiento.

Palabras clave: Danza; estudio del movimiento; Investigación interdisciplinar; Antropología de la danza.

Abstract
In Western society, a form of totalizing and homogenizing way of teaching predominates. This teaching overestimates the mental processes and has distanced us from our bodies. There is a need to integrate the body in movement into the daily life of our existence, which becomes visible with greater emphasis on the dance and the performer. With this perspective, in January 2017, the Politécnica Salesiana University of Ecuador, promoted the *Alternative Methodologies of Dance* meeting, being a pioneer in opening a space for reflection and exchange of knowledge among dancers, academics and the community interested in knowing the processes of dance. These activities are part of the dance proposal as a research resource developed by Lorena Campo Aráuz. The objective is to promote dialogue between different researches made by dancers that are linked to academic institutions of Ecuador and the world. It seeks to overcome the limited vision of objectification of art in general, corporeality, dance and movement as elements of folkloric descriptions and merely recreational, evidencing its creative, therapeutic and knowledge generating potential.

Keywords: Dance; Movement studies; interdisciplinar research; Anthropology of Dance.

Sumario

1. Introducción.
1.1. La danza como objeto de conocimiento.
1.2. La danza como recurso de investigación.
1.2.1. Las participantes.
2. Prácticas que indisciplinan la disciplina.
3. La danza fusión oriental.
4. Testimonio: La Danza Oriental, para todos los cuerpos, mentes y espíritus.
5. Bibliografía

1. Introducción.[1]

En enero del 2017 se desarrollaron las jornadas *Metodologías Alternativas de Danza Fusión* en La Universidad Politécnica Salesiana de Quito, Ecuador. Dicho evento fue organizado por las carreras de Antropología, Psicología y el Grupo de Investigación en Estudios de la Cultura. El objetivo fue vincular reflexiones teórico-metodológicas de la danza en los ámbitos académicos y el uso que hacen de los mismos en la comunidad desde distintos espacios geográficos y de gestión.

Dentro de este evento se realizó el seminario ***La danza como recurso de investigación*** en el que se presentaron distintas ponencias sobre la importancia de la danza, que en esencia es movimiento, para el desarrollo integral de los seres humanos. Es así que desde diversas categorías de análisis, provenientes de varios contextos de experiencia profesional, se expusieron problemáticas e

[1] Por Lorena Campo Aráuz y Ana María Palys.

implicaciones de las disciplinas dancísticas en la vida creativa, social, espiritual, cotidiana, es decir todas las dimensiones de la condición humana. Esta línea de comprensión de la práctica dancística está relacionada estrechamente con la noción de separación entre el cuerpo y la mente o entre la sensación corpórea y el intelecto. En el ámbito de la discusión académica se suele considerar que "la experiencia que nos ofrece el cuerpo ha sido descartada como fuente de conocimiento científico racional, aunque es fuente de expresión y memoria" (Campo, 2016, p. 11). Por tal motivo, el diálogo acerca de los potenciales ámbitos de estudio que ofrece la danza es una tarea que implica a actores más allá de los escenarios festivos o artísticos.

1.1. La danza como objeto de conocimiento.

La danza y por ende los danzantes han sido instaurados en los textos literarios y académicos como objetos de estudio, sin posibilidad de autoreflexionar su propia práctica. Son ejecutantes, no sujetos generadores de conocimiento. La razón podría ser que, a diferencia de otras manifestaciones artísticas, la danza – como las demás artes escénicas- se muestra inestable y de difícil registro para reflexión posterior, al menos hasta la masificación del uso de video. Tal vez por ello la historiografía de la danza sea más escasa en comparación, por ejemplo, de la pintura o la escultura que tienen extensa producción escrita.

La sabiduría del cuerpo –y las posibilidades de vida que permite- ha sido colocada fuera de los espacios de producción del saber, porque ha sido calificada como instancia que obstaculiza el conocimiento "neutral". Occidente, desde la concepción platónica hasta otras que se ufanan de materialistas y de compleja discusión han percibido al cuerpo y sus producciones como aspectos ligados a la naturaleza, lo femenino y la emotividad, elementos todos ellos cercanos a la subalternidad. Esta concepción de lo corporal se puede evidenciar incluso en espacios supuestamente más abiertos como el arte. Una de las expresiones máximas del cuerpo, la danza, no ha recibido el mismo nivel de interés de análisis académico que otras artes, como la pintura, la escultura o la música. Tal vez porque emerge del cuerpo y el artista se presenta totalmente. O quizás porque la danza es una expresión efímera, que desaparece a los ojos del espectador luego de su exhibición y aunque se repite la obra, esta se rehace en cada repetición, nunca es la misma.

Como parte de las prácticas culturales aparece referenciada en estudios sociales o folclóricos, dentro de los archivos de la vida festiva de los pueblos. Uno de los casos más emblemáticos en el uso de la danza como objeto de conocimiento para la construcción de un discurso cultural es la relación entre el líder político Gamal Abdel Nasser y el ballet Reda Troupe desde la década de los 50´s. Se afirma que el grupo fue clave para la divulgación de las ideas nacionalistas de Nasser y el crecimiento de su poder político. De esta alianza se produjo "un patrimonio inmaterial clave para sostener el éxito en la sociedad egipcia" (Mottillo, 2014, p. 5). En este caso, la práctica de la danza desde un ballet de carácter nacional está ligada al concepto de "etnicidad", espacio desde el cual la gente puede expresarse. Al parecer la ideología nacionalista del nasserismo encontró un aliado y un vocero en expresiones artísticas como la popularidad de la cantante Umm Kulthum y los movimientos locales y marginales de la Reda Troupe (Hall, S. 1991). Esta compañía nacional de danza egipcia generaría,

según Hall (1991) una revolución conceptual de la implicación de la danza como profesión, pues generó una vinculación afectiva de ellos con la imagen de lo que se dio a conocer como el *pueblo árabe*. Al mismo tiempo que los egipcios se autoreconocían como etnia propia. Hasta la actualidad, las coreografías, pasos de danza y vestuarios exhibidos por la Reda Troupe son transmitidos dentro de las enseñanzas básicas de la cultura egipcia.

La danza como objeto de estudio forma parte de disciplinas como la Antropología (Antropología de la danza, Antropología del Cuerpo o Etnocoreología), Pedagogía, los Estudios Culturales e incluso las Neurociencias. No obstante, la danza en sí misma, en sus múltiples disciplinas, posee sus propios métodos, pedagogías, lenguajes, protocolos y objetivos particulares, que generan conocimientos tan completos y relevantes del desarrollo y comportamiento humano que contribuyen a varios ámbitos de investigación y prácticas disciplinares.

1.2. *La danza como recurso de investigación*

La danza es también una disciplina independiente que cuenta con un bagaje de conocimientos y experiencias, que aportan a otras disciplinas o intereses investigativos. Puede ser pensada también como sujeto que genera conocimiento. Bajo esta percepción, la danza no solo es un objeto observable y disfrutable, sino un tejido de sujetos que ponen en evidencia sus propios cuerpos, sus subjetividades. En cuanto “el sujeto no existe al margen de una determinada ecología cultural e intelectual, de un marco teórico y método de reflexión analítica” (Dupret, M. y Sánchez Parga, J., 2013, p.97), no son objetos, pues participan de la construcción del mundo material y simbólico, deben ser pensados como sujetos. Los danzantes, los bailarines, las personas que practican la danza son creadores constantes, cuyo trabajo contribuye a la generación de nuevas aplicaciones en espacios diversos que no son necesariamente festivos o escénicos.

Pese a estar presente, el cuerpo es un misterio. Es el depositario de imágenes fantasmales, pero también de memoria colectiva e individual; no podemos escapar a ello. El cuerpo nos aparece como algo evidente, “pero nada es, finalmente, más inaprehensible que él. Nunca es un dato indiscutible, sino el efecto de una construcción social y cultural” (Le Breton, 1995, p. 14).

No solo se conoce el cuerpo (como nos enseñaron las ciencias médicas), sino a través de él, siendo esta la mayor sabiduría que guarda la práctica de la danza. Se puede teorizar sobre ello, pero si nos quedamos en este nivel nos estacionaríamos en un fragmento aislado de lo que realmente implica. Se puede reflexionar académicamente, como en este trabajo, pero lo que importa es que la danza nos ofrece una imagen de la integridad del saber, pues no es posible separarse del cuerpo para recorrer el camino del conocimiento. También pensamos con el cuerpo y podemos pensar sobre el mismo. Esta complejidad se ve reflejada en la práctica de la danza. Los bailarines saben que para alcanzar la técnica, primero conocen sus cuerpos y, más allá del manejo de la técnica, al practicar la danza conocen nuevas cosas sobre sí mismos y el cosmos.

Por otro lado, si hablamos de la relación entre lo pedagógico y lo terapéutico, aunque hoy en día educación y terapia son “epicentros de diferente experiencia,

intención e interpretación" (Panhofer, 2009, p.32),[2] la danza y sus múltiples herramientas se encuentran presentes en estos campos, contribuyendo al enriquecimiento de estas ramas del conocimiento y accionando de diferente manera según el ámbito al que se adscribe. Veamos muy brevemente cuáles son las especificidades de cada campo de acción y de qué manera la danza interviene en cada uno de ellos:

Danza educativa. El campo educativo centra su objetivo en "formar". En este ámbito se encuentra la danza como disciplina en sus múltiples escuelas, tendencias y épocas. Se distinguen las escuelas y disciplinas muy codificadas como la danza académica o la técnica Graham. Dentro de lo posmoderno, escuelas como Release[3] y Contact Improvisation son ejemplos de técnicas no codificadas, aunque sí con principios de movimiento muy claros.

Danza Terapéutica. Utiliza las propiedades catárticas, integrativas, meditativas y potenciadoras de la conciencia corporal, propias de la danza, aplicadas en ámbitos más allá de lo pedagógico. El objetivo es ofrecer estos elementos a favor de individuos tanto con características psíquicas o físicas especiales así como a individuos sanos que eligen la danza como medio de autoconocimiento y crecimiento personal. Figuras relevantes en este ámbito son Maria Fux, de Argentina, y Wolfang Stange del Reino Unido. (Panhofer, 2009, págs. 32-33). La Expresión Corporal, (Stokoe en Argentina, Martha Schinca y Mercedes Ridocci en Espana, entre otros), siendo una disciplina que pertenece al campo educativo y artístico, cuenta con herramientas -como el uso del tiempo, el ritmo, el tono corporal, el espacio- que en tanto potencian la expresión y la emoción, llegan a ser terapéuticos.[4] Otros ejemplos de danza que se podría calificar de terapéutica son las propuestas de Cinco Ritmos (Gabrielle Roth), descrito por su creadora como Chamanismo urbano; Body Mind Centering. (Bonnie Bainbridge Cohen) basada en el desarrollo del movimiento a través de un profundo conocimiento anatómico y fisiológico; Biodanza (Rolando Toro), que estimula la expresión espontánea a través de la música.

Finalmente, ya en el ámbito de la terapia propiamente dicha, la Danza Movimiento Terapia (DMT) "Es una técnica psicoterapéutica, basada en la relación cuerpo–mente, que trata de profundizar en la conexión entre moción y emoción". (Panhofer, 2009, intro). Con pioneras que provenían del mundo de la danza y que posteriormente se vincularon de manera formal a la Psicologia, la DMT, se apoya en fundamentos científicos psicoterapéuticos (Mee- kums, 2002; Rodríguez, 2009), además de teorías sobre la comunicación no verbal, la Psicología del desarrollo humano y sistemas de análisis del movimiento (Santana, 2009). La DMT *se diferencia de otras terapias corporales en que no*

---

[2] Según el estudio de H. Panhoffer, *Therapeuin* (terapia) significaba originalmente, además de "curar" y "tratar", "formar" y "educar". Así, en la antigüedad griega, la danza formaba parte de un conjunto de terapias destinadas a restablecer la salud física y mental, concebida como un todo inseparable. Recordemos que La OMS, desde 1946, describe la salud como el bienestar completo tanto corporal como espiritual y social, haciendo referencia a la salud desde una perspectiva ecológica y social más amplia.

[3] Release es un conjunto de técnicas de danza contemporánea que integra a su práctica los conceptos de alineación propios de la Ideokinesis de Mabel E. Todd.

[4] Aunque por supuesto no son una terapia psicológica propiamente dicha.

es una pedagogía, no enseña al paciente a modificar sus movimientos sino que trabaja a partir del movimiento espontáneo del individuo. (Vella y Torres, 2012, p.148).

1.2.1. *Las participantes*

Dentro de este contexto, en el evento académico de la Universidad Politécnica Salesiana se presentaron las conferencias de investigadoras de la danza provenientes de distintas instituciones académicas. Como criterios de selección de conferencistas se consideró que estuvieran vinculadas a la práctica dancística y que tuvieran publicaciones sobre sus reflexiones e investigaciones respecto a este trabajo. Aunque no fue intencional, todas las ponentes fueron mujeres, especialmente porque en el ámbito de la danza hay muchos hombres, pero en ese momento ninguno podía acreditar el requisito de publicación, siendo un dato anecdótico interesante porque implica una presencia contraria a lo que generalmente se observa en el mundo de la Academia y la investigación, donde los autores hombres suelen publicar más que sus pares mujeres. Así fue como se conformó una mesa redonda de discusión con cinco expositoras:

1. Lorena Campo Aráuz (Ecuador), profesora investigadora de la Universidad Politécnica Salesiana, presentó el libro *Memorias en movimiento. Testimonios corporales sobre el diagnóstico del "trastorno bipolar"* (2016), en el que se destaca la propuesta de bitácoras corporales que implica trabajar el cuerpo en la búsqueda y construcción de una cartografía de memorias y sensaciones vinculadas a experiencias determinadas y aplicadas en sesiones de psicoterapia. Destaca la investigación con el método co-laborativo emprendida con mujeres diagnosticadas con trastorno bipolar, quienes construyeron autorrelatos desde sus cuerpos en movimiento, partiendo del principio de la memoria afectiva.
2. Patricia Passo (Brasil), profesora de la Universidad Rey Juan Carlos España, que presentó una temática relacionada al contenido de su libro *Fusión. El Universo que danza. Visión antropológica de la danza en Oriente y Occidente* (2011), en el que trata el significado unificador del movimiento, la comunión de espiritualidad y el cuerpo, rigor académico y experiencia empírica. Una exposición antropológica de la danza. Recalcó que al ejercer una actividad dancística lo que conmueve es lo que hay por detrás del paso, para que eso nos transforme o movilice.
3. Ana M. Palys Reyes (Ecuador), profesora de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) socializó los resultados de su investigación de Maestría para la Universidad Andina Simon Bolivar, *El Disciplinamiento del Cuerpo y el Movimiento y la Producción de Subjetividad en la Danza Profesional de la ciudad de Quito. Prácticas 2013 – 2014,* en el que destacó la educación corporal y la construcción de valores éticos, estéticos y culturales en los individuos, como una forma de evidenciar los valores culturales instalados en el cuerpo y la conducta de los individuos.
4. Tatiana Bichara (Brasil), docente del Instituto de Altos Estudios Nacionales (IAEN) contó el trayecto teórico-metodológico elegido para su investigación de doctorado sobre el Taller de Danza y Expresión Corporal en la ciudad de Sao Paulo desde agosto de 2001.

5. La maestra Silvia Tamayo de la Casa de la Cultura Ecuatoriana (CCE), quien expuso una versión testimonial de la enseñanza de la danza del vientre en la ciudad de Quito, publicada en su libro *La bella danza* (2016).

A modo de memoria del evento, se han seleccionado tres ponencias que muestran la diversidad de propuestas de análisis y aplicabilidad de la danza como recurso de investigación, siguiendo el hilo conductor de lo expuesto en esta primera parte del presente artículo. A continuación, presentamos las reflexiones teóricas de Ana María Palys y Patricia Passo de acuerdo a las exposiciones señaladas. Finalmente, el testimonio de Silvia Tamayo sobre su práctica como maestra de danza del vientre.

2. Prácticas que indisciplinan la disciplina[5]

> No es a un lado de la técnica que el individuo se vuelve o no expresivo, sino dentro de ella, dependiendo de si interviene o no en la producción del movimiento y la acción.
> (Islas, 1995, p.229)

La presente ponencia, *Prácticas que indisciplinan la disciplina*, parte de un trabajo investigativo académico más extenso realizado en Quito para la Universidad Andina Simón Bolívar (Palys, 2016). En aquel trabajo se realizaron entrevistas a veinticinco profesionales que conforman el panorama de la danza quiteña actual, cuyas prácticas de entrenamiento se encuentran dentro un rango de técnicas y estilos que abarcan el Ballet (diferentes escuelas), Danza Moderna (Graham, Limón) y varias tendencias de Danza Contemporánea (Release, Contact Improvisation, Flying Low), además de técnicas más allá de la danza como Alexander, Feldenkrais, Body Mind Centering, Yoga, entre otras, que actualmente están dentro de las disciplinas corporales abordadas por un número creciente de bailarines quiteños como parte de su entrenamiento.

El tema central que fue eje del mencionado trabajo académico y del que parte esta ponencia tiene que ver con la educación corporal y el establecimiento de parámetros éticos, estéticos y culturales en los individuos. Pierre Bourdieu (2007) dice:

> (...) uno no terminaría nunca de enumerar los valores hechos cuerpo (...) por la (...) persuasión de una pedagogía implícita, capaz de inculcar toda una cosmología, una ética, una metafísica, una política, a través de mandatos tan insignificantes como "estate derecho" o "no sostengas el cuchillo en la mano izquierda" y de inscribir en los detalles en apariencia más insignificantes del vestir, de la compostura o de las maneras corporales y verbales, los principios fundamentales de la arbitrariedad cultural, situados así fuera de la influencia de la conciencia y de la explicitación (p.112).

[5] Por Ana María Palys Reyes.

Partiremos entonces de la relación entre educación corporal y subjetividad, pero iremos más allá de las prácticas corporales cotidianas de la cultura para aterrizar en las prácticas corporales *extra cotidianas* (Islas, 1995, p. 201), en este caso, aquellas prácticas disciplinares utilizadas para formar bailarines profesionales, es decir, las diferentes técnicas dentro de la danza –y más allá de la danza- y su relación con la construcción no solo corporal sino ideológica de quienes se entrenan en ellas.[6]

No todas las técnicas de entrenamiento son iguales. Existen diferencias en cuanto al margen de libertad y elaboración que cada una de ellas permite al individuo, y con esto nos referimos específicamente a la creatividad y el desarrollo de la propia expresión. Dentro de la relación disciplinamiento - construcción de subjetividad, el enfoque principal que planteamos en esta intervención tiene que ver con el hecho de que la creatividad, o la expresividad de un individuo, en este caso, de un bailarín, todo lo contrario de ser un "don" del cielo, -y por ello naturalizado como algo propio solo de ciertos individuos- es producto de la estructura de las disciplinas dancísticas en las que entrenan, de las circunstancias pedagógicas, y de los contextos culturales en los que se insertan.

Empecemos por hacer una distinción entre aquellas técnicas estrictamente codificadas, como el Ballet y Graham, entre otras, que establecen muy estrictamente los pasos y frases de movimiento y cuyo objetivo no es el de ofrecer herramientas para el desarrollo de la auto-expresión, sino el de preparar cuerpos para que sean efectivos instrumento al servicio de la coreografía,[7] y aquellas técnicas que abordan el cuerpo y el movimiento no desde la codificación de pasos y secuencias, sino a partir de principios y objetivos muy claros a partir de los cuales el bailarín explora, conoce y desarrolla sus propias posibilidades expresivas. Esto sin duda tiene largos alcances en el desarrollo no sólo de la capacidad de creación en el campo de la danza, sino en la forma de ser y estar en el mundo de quienes recibieron una u otra formación.

Con respecto a las técnicas de entrenamiento físico altamente codificadas, que operan a través de la reiteración, nos preguntamos, ¿puede el individuo formado en las mismas escapar de las normativas impuestas a pesar de que lleva impresas en el cuerpo las huellas de estos disciplinamientos? Dice Judith Butler (2002): "Que la reiteración sea necesaria es una señal de que la materialización nunca es completa, de que los cuerpos nunca acatan enteramente las normas mediante las cuales se impone su materialización" (p.18). Entre los lineamientos corporales y subjetivos que los discursos de cada técnica disciplinar instalan en los cuerpos y las respuestas que se pueden observar en los mismos, está la posibilidad de cada persona para salir de la norma y responder de maneras inesperadas. Escabullirse de las imposiciones externas parece posible y

[6] En palabras de Joshua Montem (2008): "El estudio de la danza puede ser entendido como más que solo entrenamiento para la fuerza, flexibilidad y coordinación. Cualquier técnica dada también llevará un subtexto, una ideología, una filosofía, un paradigma somático" (p.64).

[7] Para Lepecki (2009), a lo largo de la historia de la danza occidental "estos elementos de la coreografía (…) han sido: una habitación cerrada con un suelo plano y blando; al menos un cuerpo, adecuadamente disciplinado; una disponibilidad de ese cuerpo a someterse a las órdenes de moverse; (…)" (p.90).

saludable. Si "el poder se ha introducido en el cuerpo" (Foucault, 1979, p.105), es precisamente desde el cuerpo y sus prácticas *otras* de donde vendrán los correlatos contestatarios a la normatividad disciplinar.[8]

Precisamente, en contraposición a las técnicas dancisticas altamente codificadas, están aquellas técnicas en la danza y más allá de la danza que hacen énfasis en que el individuo -bailarín profesional o no- saque a la luz sus propios materiales creativos. Quisiera referirme en primer lugar a aquellas prácticas que trascienden la danza y que se agrupan dentro de lo que se conoce hoy en día como técnicas somáticas: Feldenkrais, Alexander, Body Mind Centering, Eutonía, entre otras. Todas ellas, con sus respectivos enfoques de aproximación al cuerpo y al movimiento, comparten el hecho de potenciar la conciencia del individuo a través del conocimiento de la propia realidad corporal. Con esto propician la integración del ser, la ruptura con la concepción cartesiana moderna de la existencia que divide cuerpo - mente. Estas técnicas comparten lo que Elsa Gindler[9] a inicios del siglo pasado, denominó simplemente "trabajo con el ser humano" (Brooks, 1992, p.293).

¿Pero que son las técnicas somáticas? Thomas Hanna[10] (1979), define lo somático como "el campo que estudia el soma: es decir, el cuerpo percibido desde adentro por la percepción de la primera persona" (p.198). Se refiere de este modo a la conciencia somática[11], conciencia que tiene que ver con el autoconocimiento corporal en el terreno de la propiocepción y de la interocepción. En estas técnicas, la atención puesta en nuestros procesos corporales psicomotrices y -dependiendo de la técnica- también fisiológicos, conlleva, por un lado, la integración de los órganos, huesos y tejidos que nos componen al acervo de nuestra conciencia. Por otro lado, a nivel psicomotriz, está conciencia implica la modificación y control de aquellos patrones posturales y de movimiento erróneos, resultando en un estado de mayor libertad y bienestar. Dice Thomas Hanna: "A mayor rango de consciencia mayor será el rango de autonomía y auto-regulación, por lo que puede decirse que la consciencia somática es el instrumento de la libertad humana, la cual puede expandirse mediante el aprendizaje consciente de sí mismo". (citado en Castro y Uribe, 1998).

A su vez, aquellas técnicas de danza que se agrupan dentro de lo posmoderno, como el Release (que en realidad es una compilación de técnicas que parten de

---

[8] Castro Gomez (2007) dice: "…en una teoría heterárquica del poder no es posible hablar de estructuras que actúan con independencia de la acción de los sujetos, como si tuvieran vida propia, sino que es necesario considerar en primer lugar las prácticas de subjetivación, ya que como bien lo dice Foucault*, el poder pasa siempre por el cuerpo"* (p. 167).

[9] Elsa Gindler (1885 – 1961) fue una maestra alemana, pionera en el enfoque somático del trabajo corporal.

[10] Thomas Hanna (1928 - 1990). Filósofo y docente. Acuñó el término *Somático* en la década de 1970 para describir los diversos enfoques que integran cuerpo-mente. (Por ejemplo las técnicas Alexander y Feldenkrais). Fundó la revista *Somática*: Revista de las Artes de cuerpo-mente y las Ciencias. "Hanna se consideraba a sí mismo un escritor, filósofo y profesor, *no* un trabajador del cuerpo" (Mower, 1990, p.73).

[11] Diferente de aquella conciencia que asociamos con el estado de vigilia y también diferente de aquel tipo de conciencia corporal psicológica basada en "el cuerpo de la simbolización", es decir, la imagen que tenemos de nuestro cuerpo en relación a determinados paradigmas y estándares sociales (Castro y Uribe, 1998, p.34).

la Ideokinesis) y el Contact Improvisation -entre otras- de una u otra forma, comparten aproximaciones corporales propias de las técnicas somáticas y constituyen un punto de quiebre con respecto a las técnicas altamente codificadas de la danza. Cabe mencionar a la Expresión Corporal,[12] disciplina que partiendo del pensamiento de Rudolph Laban: "Danza libre, creativa, expresiva",[13] explora de manera sistemática y profunda la expresión del individuo a partir de temas de estudio alrededor del cuerpo, el uso del tiempo/ritmo, y el espacio.

¿Qué pasa con el aspecto creativo de los bailarines y el hecho de haber sido expuestos a un tipo de formación u otra? ¿Qué pasa particularmente con los bailarines quiteños? Dentro del campo de la danza quiteña, pudimos constatar a través de nuestra propia experiencia y en las entrevistas realizadas que, en general, aquellos bailarines que en Quito recibieron una educación restringida, por ejemplo, a la técnica del ballet -disciplina de codificación muy estricta- tuvieron mucha menos predisposición a la exploración de sus propias exploraciones creativas. Si a esto le sumamos formas de enseñanza que, lejos de incentivar la autoconfianza del individuo, tienden a minarla,[14] no debe extrañarnos este resultado.

Por otro lado, en el transcurso de nuestra investigación, pudimos corroborar que los bailarines que fueron producto de espacios alternativos como el FDI[15] cuya constante fue un tipo de enseñanza no coercitiva y donde además se abordó el cuerpo y el movimiento no desde la estricta codificación técnica, sino desde la exploración creativa del lenguaje corporal, desarrollaron la autoconfianza necesaria para dar forma a sus búsquedas y convertirlas en propuestas coreográficas.[16] Sebastián Salvador, bailarín producto de estos procesos, dice: "Yo pude encontrar en el FDI la libertad para expresar mis cosas. Estoy agradecido de que mi formación haya tenido ese énfasis en la conciencia y también en el trabajo de improvisación, dentro de lo cual puedes descubrir todo lo que puedes hacer con tu cuerpo".[17] Desde el punto de vista profesional, esto marca una diferencia notable frente a aquellos bailarines formados en las instituciones tradicionales donde preponderó el enfoque unidireccional de la danza clásica. Lejos de querer generalizar, de idealizar espacios y procesos –que por supuesto no fueron perfectos- o de condenar otros, hemos tomado estos ejemplos acerca del enfoque pedagógico de la danza institucional y de la danza independiente en la ciudad de Quito, para corroborar la idea de que el acto de crear es, en efecto, producto de circunstancias técnicas y pedagógicas.

---

[12] Los orígenes de la Expresión Corporal como disciplina los encontramos en la Europa de inicios del siglo XX, con la Escuela alemana de Rudolph Bode y pioneros como Rudolph Von Laban e Isadora Duncan. Hoy en día existen formaciones muy específicas en Argentina, con la Escuela de Patricia Stokoe, y en España con Martha Schinca, Mercedes Ridocci y Joaquín Benito Vallejo.
[13] Rudolph Von Laban, 1879 – 1958. Teórico, arquitecto, maestro de danza. Creador de la *Labanotacion*. *Danza Educativa Moderna* es uno de los pilares de su pensamiento.
[14] Como en efecto –y esto lo corroboramos en este trabajo investigativo y por nuestra propia experiencia- fue administrada gran parte de la enseñanza ballet en Quito, sobre todo dentro del ámbito institucional oficial.
[15] Frente de Danza Independiente, fundado en 1984.
[16] Es tema aparte la madurez de estas propuestas creativas a la hora de ser puestas en escena y cotejadas por un público.
[17] Sebastian Salvador, entrevistado por Ana Palys. Diciembre 2014.

En este marco de reflexiones, utilizamos la expresión *prácticas que indisciplinan la disciplina*, para referirnos precisamente a ese conjunto de entrenamientos que, en Quito, se posicionan desde otro lugar con respecto a las aproximaciones tradicionales al cuerpo y el movimiento[18]. A nivel de entrenamiento físico, estas prácticas se caracterizan por no estar enfocadas en lograr una corporalidad adecuada a las estéticas tradicionales propias de la danza académica. Josie Cáceres[19] plantea en su trabajo creativo: "Busco la diversidad, busco cuerpos distintos, no quiero nada homogéneo; sí estoy planteando un trabajo estético, pero no una sola estética, no la que podemos reconocer como la estética de danza tradicional. Prefiero encontrar en la diversidad una manera más interesante de expresión".

Podemos mencionar a Esteban Donoso y lo que hace años fue su propuesta escénica con una clara postura estética y política a través del colectivo "Gatos en la barriga";[20] Cecilia Andrade, una de las fundadoras del FDI, y su trabajo autónomo como maestra y coreógrafa; Irina Pontón, Carolina Vasconez, y Josie Caceres, que hace más de veinte años formaron parte del FDI y que hoy en día conforman el colectivo "El cuarto piso"; Marcela Correa, de la USFQ y la aproximación de sus conocimientos en Danza Movimiento Terapia a una propuesta escénica; Sofía Barriga y su práctica en la línea del Contact Improvisation; otros bailarines/maestros como Ernesto Ortiz de la Universidad de Cuenca y Christian Masabanda de la Compañía Nacional de Danza. Lugares de encuentro y experimentación como "Cedex" y "Espacio Vacío", donde frecuentemente se propician talleres con maestros nacionales e internacionales, dirigidos tanto a bailarines independientes como a aquellos pertenecientes a espacios institucionales. Los entrenamientos cruzados de múltiples informaciones, entre ellas el acervo corporal de las prácticas somáticas –por la formación que algunos de los bailarines mencionados tienen o están llevando a cabo- se suman así a una tendencia de crecimiento en autoconciencia corporal de un sector cada vez más amplio de bailarines quiteños. Estas prácticas dancísticas quiteñas *indisciplinan la disciplina* porque se alejan del abordaje tradicional que acondiciona cuerpos sin tomar en cuenta la dimensión creativa, humana, holística, de toda práctica artística corporal.

Todo esto nos lleva a mirar la formación de los bailarines profesionales de la ciudad de Quito a nivel institucional. Es inevitable cuestionar no sólo las técnicas que hasta ahora se han considerado fundamentales en su cotidiano entrenamiento, sino y sobre todo, el cómo fueron implantadas, los modos de

[18] Aproximadamente a partir la década de los noventas, dentro del contexto de la danza independiente quiteña, empiezan a tener lugar prácticas de entrenamiento alternativas en relación a los entrenamientos tradicionales de la danza clásica e incluso la danza moderna.

[19] Bailarina independiente, desde el año 2016 es directora de la Compañía Nacional de Danza del Ecuador.

[20] Gatos en la Barriga, se define como "un espacio de experimentación y producción en Danza dedicado a investigar el cuerpo como un lugar de cruce entre la cultura, la subjetividad y la estética. Enfatizamos el trabajo interdisciplinario y el sostenimiento de los procesos creativos. Actualmente Gatos en la Barriga desarrolla el Laboratorio de Danza, cuyo trabajo se instala en distintos espacios urbanos y explora sus intrincaciones con el cuerpo, la memoria y los modos de habitarlo". En: Facebook.com. Gatos en la barriga.

aproximación al cuerpo, la concepción y orientación de la creatividad. Como hemos dicho, las prácticas corporales dentro y más allá de la danza no sólo construyen la corporalidad de un individuo, sino que pasan a ser constitutivas de su forma de pensar, de su forma integral de ser.

Se evidencia por esto la necesidad de un cambio en el enfoque de la formación del bailarín profesional quiteño. En el proceso de las entrevistas llevadas a cabo, surgieron reflexiones y recomendaciones que apuntan a la implementación de una formación ecléctica. Por supuesto, es importante elegir una experticia, sin embargo, el hecho de estar informado de varias técnicas corporales dentro y fuera la danza puede ser decisivo al hablar no sólo de la versatilidad del bailarín, sino al referirnos a sistemas de pensamiento y valores propios de las diferentes disciplinas. Una formación ecléctica en la danza puede evitar los efectos disciplinadores unidireccionales en el cuerpo y el movimiento, también en cuanto a esquemas de pensamiento y valores culturales. Cada técnica en efecto enriquece, pero también neutraliza a la otra en la construcción de corporalidades, patrones de movimiento, cosmovisiones.

Los disciplinamientos dancísticos y extra dancísticos son ante todo tecnologías corporales, y en tanto tales, si son practicadas desde un lugar de conciencia y no de ciego automatismo, pueden ser poderosas herramientas de crecimiento. Al proporcionar un rango más amplio de opciones formativas, estamos contribuyendo a ensanchar la visión artística y humana del individuo. Hablamos no de un bailarín objeto, sino de un ser humano más consciente, más conectado consigo mismo. Un bailarín artista empoderado de su capacidad creativa. Hay técnicas, tecnologías, que ciertamente facilitan este ideal más que otras.

3. La danza fusión oriental[21]

> La bailarina del futuro será aquella cuyo cuerpo y alma hayan crecido tan armónicamente que el lenguaje natural de ese alma se convierta en movimiento del cuerpo. La bailarina no pertenecerá a una nación, sino a toda la humanidad.
>
> Isadora Duncan

La danza fusión oriental conecta al hombre con la génesis del movimiento humano, ayudándole a comprender cómo ha llegado hasta aquí y conectándolo con su ancestralidad. Conocer los orígenes siempre reconforta y da sentido a nuestra existencia. El movimiento primordial no tiene razas, etnias, edades, ni género, él pertenece al principio de la creación, contracción y expansión, movimientos concéntricos, vibratorios e infinito. Esta técnica dancística es terapéutica y sanadora, sus movimientos están basados en la geometría sagrada; más allá de su simbolismo reside un profundo conocimiento del cuerpo físico y emocional.

[21] Por Patricia Passo.

3.1. La existencia de un principio común, atemporal, inherente a todas las danzas, independiente de la geografía, historia o factores culturales.

Me dedicaba a perderme de cuerpo y alma en pueblos lejanos, del próximo y medio Oriente; me sumergía en distintas culturas para provocar en mí el miedo a perderme, a sentir la ausencia de referencias externas, moldeando mi cuerpo en nuevas formas, sentir el pulso de mi corazón en otro ritmo, descubriendo otras maneras de ser yo misma.

El contacto con seres tan diferentes a mí, sus formas de vidas tan ajenas, así como sus intrigantes y penetrantes miradas, provocaron que me acercara cada vez más a mi propia esencia. Incluso llegué a pensar que mi excesivo desapego me desenraizaría… tuve miedo a la inmensidad de posibilidades de ser, pero cada vez tenía más solidez en mis propios pasos, más fuerza en mi centro, menos certezas y más preguntas. ¿Por qué puedo sentir, expresarme y emocionarme con movimientos corporales tan distintos a mi origen?

Sentía mi cuerpo cada vez más moldeable y receptivo, conseguía comunicarme profunda y libremente sin necesidad de un lenguaje verbal. Pude tocar y ser tocada por muchos corazones, por seres que viven en condiciones que me resultaban casi imposibles de concebir.
Viví por temporadas con una tribu gitana en el desierto de Thar, donde una de ellas llegó a convertirse en mi mejor amiga, Raki, aun hoy puedo sentirla muy profundamente… ¿pero, cómo era posible si apenas conseguíamos intercambiar pocas palabras? La respuesta está en la misma génesis de la danza.

La primera vez que la humanidad bailó lo hizo para comunicarse con fuerzas desconocidas, sobrenaturales; la danza es un lenguaje corporal utilizado para conectar al hombre con lo intangible. La fisicalidad es una respuesta a ésta fuerza, el hombre primitivo ya sabía que la existencia humana era una realidad del cuerpo y del espíritu.

Por este motivo, yo no podía buscar respuestas en la técnica de la danza, en la ejecución de pasos, en el aspecto formal del cuerpo. La respuesta a mis inquietudes pertenecía a la realidad no tangible. Lo que dificultaba bastante las cosas, dado que además de viajera y aventurera, era docente y pertenecía apasionadamente al ámbito académico. Las barreras que pude encontrar en este ambiente a mi exótica pasión supusieron un desafío aún más motivador, yo quería demostrar que lo que experimentaba era válido y valioso. Como profesora de la carrera universitaria de danza, percibía cuán enriquecedor era para mis alumnos mi libertad de ver y entender la danza.

Seguí investigando, y si volvemos a los factores históricos llegamos a la conclusión de que el movimiento pélvico es la madre de todas las danzas. Si la primera vez que la humanidad bailó lo hizo para comunicarse con las fuerzas ocultas; el mayor misterio de la vida, el nacimiento, la vida y la muerte, fue bailado por los vientres femeninos en la antigüedad, las venus y estatuas antiguas colaboraron con esta idea.

La sociedad matrifocal adoraba a la diosa, el cuerpo femenino era asociado a las fuerzas de la naturaleza; y símbolos como la luna, la serpiente, la mariposa, las mareas y las estaciones del año, eran asociados a la diosa, por lo que fueron y son fuentes de inspiración en la creación del vocabulario de la danza.

La historia sigue su curso…Si bien la danza va desarrollándose y ganando otras funciones, el vínculo con el ritual no se ha perdido, aunque no pudiera apreciarse de forma evidente, seguía viva.

> *La danza se torna no solo productora de efectos mágicos, sino de placer psicofísico, muy cercano al placer estético, a la concepción artística, cuando une al ritmo corporal el de los ruidos acompasados, que con el transcurso de los siglos llegaron a ser música, más o menos rudimentaria, auxiliada por el canto. Y con el tiempo llega incluso a desaparecer, en la mente del hombre primitivo, el originario fundamento de ciertas danzas, mas no por eso las dejan de realizar.* Luis Bonilla (1964, p.30)

La danza iba tejiendo la historia de la propia humanidad, las funciones que ejercen todas las lenguas es precisamente el de inmortalizar la historia. Es así como hemos presenciado la necesidad del hombre de escenificar su propia existencia; con las danzas imitativas primero, luego con la estratificación social mediante el nacimiento del folclore, con los regionalismos y los desarrollos culturales a través de las danzas étnicas, con la superación de la humanidad en el afán de evolución y desarrollo con las danzas clásicas, con la desconstrucción mediante la danza moderna, la autonomía expresiva de la danza contemporánea, etc. En todos estos procesos evolutivos de la danza a lo largo de la historia, con todas sus etapas, los trazos ritualísticos de la danza se mantienen presentes.

Las danzas étnicas están compuestas por elementos correspondientes al principio dancístico y a las cualidades de movimientos que revelan el modo de vivir y la cultura de la gente. Éstas son mutables y adaptables, el pueblo *rom* (nómadas) nos enseña esto con maestría dado que consiguen adaptarse al entorno y apropiarse de los gestos corporales con irreverencia y naturalidad.

En mi estudio hice un recorrido por las cuatro danzas étnicas (la danza oriental, la danza del pueblo *rom*, la danza flamenca y la danza india). Adentré por los meandros de sus tecnicismos y sus peculiaridades para encontrar los puntos convergentes entre ellas. Hice un breve recorrido histórico por la danza en occidente percibiendo cómo algunos elementos, aunque enmascarados, permanecieron inmutables a lo largo de la historia.

3.2. Las 4 modalidades de la danza

- ✓ Danza oriental
- ✓ Danza del pueblo *rom*
- ✓ Danza flamenca
- ✓ Danza clásica de India

La danza oriental o *Raks Sharki*, conocida popularmente en occidente como la danza del vientre, ha sido fuertemente relacionada a los principios ritualísticos y orginiarios de la danza, una modalidad que desarrolló una eximia y profunda técnica de movimiento de la zona pélvica. Se mantuvo fuertemente anclada en los principios ritualísticos ancestrales que utilizaban los movimientos pélvicos para comunicarse con los dioses, y expresar así sus incertidumbres sobre los misterios de la vida y de la muerte. Aunque esta movilidad pélvica sea una característica de la danza oriental, su historia la lleva a desarrollar un papel de mensajera del femenino, a la vez que se trasforma en una potente herramienta expresiva y de comunicación.

Esta danza tuvo su apogeo y principal desarrollo en las comunidades de mujeres llamadas *harenes*.

> *La palabra harén en español proviene del francés "harem", la cual a su vez deriva de arim, "mujeres" en la lengua árabe clásica. Su significado literal es "lo vedado". Los harenes eran pues lugares reservados a las mujeres, que en la Edad Media eran consideradas pertenencias, símbolos de poder y riqueza. También se ha defendido la idea de que harén proviene de "harim", el santuario de la Meca en el cual está prohibido matar a hombres o animales durante la época de peregrinación. También vinculado a la peregrinación está el término "haram", que se refiere a las ropas que los peregrinos se quitaban para realizar una procesión que se realiza al desnudo, ya que las prendas en este caso simbolizan los pecados. (De Patricia Passo, 2011, p.52-54)*

> *En el Antiguo Egipto "la institución del harén real aparece, desde los primeros momentos de la época histórica, a la vez que la administración real (…) las neferut, las Bellezas vivas de Palacio, cuyos cantos, bailes y comportamiento estaban destinados a distraer a Su Majestad." Christiane Desroches Noblecourt. (De Patricia Passo, 2011, p.52-54)*

Su carácter híbrido es innegable, puesto que se compuso por una amalgama de gestos y movimientos pertenecientes a diferentes tribus y culturas del próximo y medio Oriente. La descripción de José Luis Navarro García (2002, p.29) puede ayudarnos a visualizar e imaginar un poco mejor cómo se ejecutaba este baile:

> *Eran danzas sinuosas, caracterizadas por una sensualidad refinada, dulce, llenas de improvisaciones (...) destacan los movimientos rotatorios de cadera y las contracciones violentas de los músculos del vientre (...) así como una especie de temblor o vibración que recorría todo su cuerpo y que culminaba con rápidos movimientos de hombros, y que ese alternaba con poses y actitudes cargadas de feminidad. Se hacían braceos y movimientos de manos y abundaban las sugerentes contorsiones del torso. Algunas bailarinas, arrodilladas, inclinaban el cuerpo hacia atrás hasta tocar el suelo con la cabeza, en una figura que hoy se sigue haciendo y que servía para incitar a los espectadores a que les pusiesen unas monedas en la frente (...) Estos bailes descendían de las antiguas danzas rituales dedicados a la diosa de la fertilidad y, por eso, era precisamente el vientre el que se convertía en centro de sus movimientos. Se bailaba además con los pies descalzos, otro vestigio*

de las ceremonias paganas originales, porque así era como se sentían más cerca de la madre tierra.

Su carácter devocional seguía latente y se mezclaba con las angustias terrenales, ejerciendo el papel de liberación, empoderamiento, comunicación, conexión, disfrute, deleite y placer. Dado que hasta los días actuales la tenue línea que divide el sacro del profano, el masculino del femenino, y la vida de la muerte sigue siendo misteriosa y provocadora; esta danza navega entre prejuicios, malas interpretaciones y fanatismos, siendo bastante difícil el acceso a su forma de realización correcta y genuina.

La danza del pueblo *rom*, popularmente conocida como la danza de los gitanos, es una forma de entender el movimiento apropiándose del entorno, experimentando la existencia. Pero por sobre todo es una actitud pedante la vida, o quizá sería más correcto afirmar que ¡es la propia vida!
Hay mucha controversia respecto al origen del pueblo rom, pero la más aceptada es la que sostiene que provienen de alguna región próxima entre la India y Pakistán, probablemente se asentaron durante un tiempo entre Persia y Asia menor, y desde allí siguieron viaje. Se dividieron entre Europa central, norte de África, y posteriormente fueron hacia América.
Algunas de las siguientes descripciones colaboran con la idea de que, aunque exista una enorme diversidad entre las tribus gitanas, podríamos afirmar que el pueblo *rom* posee rasgos comunes e impresionantes semejanzas.

Uno de los rasgos más notables en la historia de los gitanos es la sorprendente similitud de sus ocupaciones en todas las regiones del globo donde han penetrado; no sólo son parecidos en facciones y en su aire y andar, pero además exhiben por doquiera idénticas inclinaciones y se buscan el pan por iguales medios. (De George Borrow 1999, p.54)

Su tez es más que morena, pues casi la de un mulato, y su cabellos, que cuelga en dos largas guedejas a los lados de la cara, es negro como el carbón y áspero como la crin de un caballo (…) No hay en Sevilla ojos femeninos que puedan sostener su mirada: tan aguda y penetrante (…) la boca hermosa y casi delicada (…) las dos hileras de blanquísimos dientes (…) Grandes anillos de oro falso se bambolean en los rasgados agujeros de sus orejas… (De George Borrow, 1999, p.84)

Es verdad que los gitanos se apropian del material artístico disponible en el lugar donde se asientan, pero a la vez mantienen una forma muy particular de realizar los movimientos; se puede reconocer el carácter despretensioso, austero, audaz, salvaje y genuino en sus gestos. La compenetración musical es una característica importante y fomentada desde muy temprana edad, dada la estrecha relación que tienen con la música.

A pesar de la diversidad que se pueda encontrar en el pueblo rom, éstos mantienen vivos aquellos movimientos que heredaron de sus ancestros; como es la utilización de las vueltas, los gestos expresivos, las filigranas de manos, y las torsiones de torso, cadera y cabeza. Marginalizada, vulgarizada y poco

valorada, esta danza nos ayuda a comprender la capacidad del hombre de moldearse, adaptarse, expresarse, y entregarse al presente sin capas ni velos.

La danza flamenca nace en territorio español, más precisamente en el sur de España (Andalucía), que fue donde se asentaron los gitanos que migraron a España y donde los musulmanes establecieron sus califatos. Todo esto dota al baile flamenco de influencias moriscas, andaluzas, gitanas y negras (cabe recordar la influencia de las colonias americanas en territorio español). Su carácter híbrido y la cuna de su origen dotaron a este arte de la picardía, la frescura y la sensualidad, tal y como nos describe José Luis Navarro García en su libro "Historia del baile flamenco":

> *Los andaluces pusieron la sal, la frescura, la gracia, la elegancia y la picardía; los gitanos el temperamento y la garra interpretativa; los negros con las danzas que, desde el siglo XV, sucesivamente nos han ido llegando del Caribe, la sensualidad de sus contoneos, el descaro de sus quiebros y sus ritmos binarios.(De Patricia Passo, 2011, p.106)*

Este baile, actualmente muy conocido y popularizado en todo el mundo por sus virtuosos zapateados, se desarrolló a lo largo de la historia. Podemos encontrar descripciones dancísticas muy similares a las danzas orientales ritualísticas:

> *Un espectáculo verdaderamente sugestivo que, por su carácter oriental, fascina a los extranjeros son las danzas que los gitanos que viven el Camino del Monte Sacro organizan en sus cuevas (…) constituyen un rito, porque las ejecutan las bailaoras en la exaltación de una fiebre que las va dominando, que las va poseyendo, que las hace vibrar con estremecimientos medulares… (De Navarro García y Eulalia, 2005, p.83)*

Se sabe que el trabajo de los pies se desarrolló a posteriori, y que las torsiones corporales, los giros, los meneos, los paseos y los gestos expresivos eran parte importante del baile.

> *El baile de mujer era 'de cintura para arriba' es decir, garbo en la figura, movimientos de caderas, giros y quiebros, braceos, juego de manos, muy breves apuntes de pies y mucha expresividad en la cara. Por el contrario, el baile de hombre era sobrio, de figura erguida y bien compuesta y se lucía 'de cintura para abajo' con zapateados…(De Navarro García y Eulalia, 2005, p.59)*

Bailado por mujeres y cantado por hombres en sus orígenes, la danza flamenca creció enormemente dada, principalmente, la necesidad de los gitanos de hacer arte para vivir, así como vivir para el arte. Ellos popularizaran el arte flamenco y lo preservaran. En un principio, las actuaciones eran callejeras o en cuevas, ya que durante mucho tiempo estuvo marginalizado e incomprendido por la mayoría de la gente, dado su carácter desgarrador, así como su aspecto catártico y sensual a la vez. Su ritmo se fue desarrollando creando diferentes palos (compás) para cada hora del día o emoción pertinente. Además de su importante desarrollo musical, su baile también tuvo una trayectoria de galopante crecimiento. Podemos decir que es una danza étnica que inspira la creación de

otra modalidad, el clásico español (abarca elementos del flamenco, del folclore español y de la danza clásica occidental). Mundialmente conocido y bailado, el flamenco sigue desarrollándose durante largo años, dando lugar en la actualidad a la diversidad de estilos que florecen. Aquí os dejo una descripción de sus orígenes, que es lo más relevante para el presente estudio.

> *Hay que ver a una mujer hermosa cómo, al compás de la música de este baile que parece compuesto de gemidos de dolor y gritos de alegría, se mueve y contonea en mil giros diversos, y cómo en sus airosos movimientos y expresivas posiciones embriaga, haciendo surgir fantásticos ensueños de delicias, ya extiende sus brazos ofreciéndolos como amorosa cuna, ya dulcemente los recoge como cabeza, y tierna su mirada parece ofrecer su mejilla, ya como arrepentida y ruborosa se retira como avergonzada de la erótica expansión. Y cómo presa por amorosa fiebre, torna con más provocativos movimientos, y las deleitables ondulaciones y lánguidos cimbreos del cuerpo derraman gracia y sentimiento que ya no sólo atacan los sentidos, sino que se apoderan del espíritu engolfándolo en sueños que duran todavía cuando el baile ha acabado. Es un cuadro completo, una obra de arte (De Navarro García y Eulalia, 2005, p.48).*

La danza clásica de la India está íntimamente relacionada con la filosofía hinduista. La religión hindú está basada en las escrituras antiguas, los vedas, en cuyo tratado se describe no solo la religión sino que también la sociedad, la medicina y las artes. El quinto veda es el tratado dedicado a las artes escénicas, y es en éstos escritos que están basados los pilares de las ocho danzas clásicas de India.

Dado que la India estuvo dividida en reinos, además de factores como su dimensionalidad y diversidad territorial, cada región desarrolló una danza clásica según sus peculiaridades regionales y devocionales, aunque todas mantuvieron sólidas bases en estas escrituras védicas.

Para los bailarines y estudiantes de arte, el hecho de que estas danzas estén catalogadas es fundamental; no solo para la preservación del conocimiento, sino también para el desarrollo, diseminación y manutención de su precioso legado. El hecho de que la religión hinduista haya trascendido el rito y sea parte de la filosofía social, además de que su tratado de base mencione la relevancia del arte, hace que, ¿al revés? de las diversas sociedades del mundo, la sociedad india considere a la danza y al bailarín como maestros de gran relevancia social.

> *La danza, como camino para llegar a lo divino, infunde un gran respeto entre la población de la India. Se considera el baile, y el arte en general, como una actividad suprema. Pero, además, se habla de éxtasis, de éxtasis en la danza, de placer de movimiento como germen creador. Lo erótico en el mito de la génesis se asocia a la unión divina, mediante la dualidad-integración del binomio-pareja Shiva y Shakti. En esta unión hay baile, erotismo, placer y espiritualidad, todo a la vez. (De Patricia Passo, 2011, p.118)*

Aunque las escrituras védicas son la base de este arte, aun hoy en día su enseñanza está basada en la trasmisión oral y hereditaria. Normalmente, la

persona que se dedica a este arte de la danza se entrega en manos de un maestro que dedica su tiempo y conocimiento a preparar e iniciar a esta persona como bailarina. El aspecto devocional de la danza estuvo preservado hasta el día de hoy; y aunque cada región de la India tuvo su historia personal, en líneas generales la danza solo salió de los templos después de la invasión inglesa a mediados del siglo XX. Los ingleses llevaron la danza a los palacios y, aunque algunos historiadores consideran que eso fragilizó el estrecho vínculo devocional del baile, lo cierto es que dieron un gran valor a este arte y reconocieron su exquisita técnica y conocimiento.

> *Delicada en el cuerpo, suave ¿el? las facciones, perfecta en la forma', ella cautivaba los corazones de los caballeros Ingleses con su gracia y encanto, embelesaba a los más sofisticados con su conversación e ingenio y extasiaba a la élite con su nautch (actuación) que algunos de ellos consideraban 'superior a todas las Óperas del mundo. (De Pran Nevile, 2006, p.56)*

Ya a principios del siglo XX el filósofo de la danza Rudolf Laban teorizó sobre la danza ¿en qué obra? observando la naturaleza del hombre, su comportamiento, su relación con el entorno, y sus gestos cotidianos. Sus estudios posibilitaron a los bailarines, y a los amantes del arte de la danza, abordar su teoría, analizarla, estructurarla y percibir las divergencias y convergencias entre los géneros. Todo su esfuerzo consistió en hacernos ver la danza como algunos entresijos de la vida misma. Laban vio la danza en todo, y todo en la danza.

Aquí algunos principios de la danza encontrados en las danzas ancestrales, en distintas danzas étnicas, en las danzas clásicas en Oriente, en la historia de la danza en Occidente y en los estudios de Laban (1993):

- El dualismo corporal
- La zona pélvica como punto de equilibrio
- Tridimensionalidad espacial
- Énfasis en la trayectoria del movimiento (¿resaltar el proceso?)
- Uso de movimientos circulares
- Principio catártico de la danza
- Presencia de mitos y símbolos
- La teatralidad del gesto danzado
- La presencia de la danza en la vida
- Reconocimiento de nuestra existencia psico-física

Nuestra experiencia mundana es elaborada y recreada constantemente de acuerdo a nuestra vivencia psicofísica. Los sentimientos son el pegamento que nos mantiene unidos, sin embargo, están basados en la anatomía.

El hombre primitivo perduró porque aprendió a desarrollarse a partir de las sensaciones e interacciones con su entorno, para sobrevivir era necesario sentir en la piel. Percibió así que nuestra materia era moldeable y adaptable, siendo esto lo que quizá le hizo fuerte y resistente.

Así mismo, su comprensión y vivencia corporal resultaban en su biotípico y delimitaban sus acciones, la intimidad entre el cuerpo y la psique eran

experimentadas en las sensaciones a todo momento. De la misma forma, podemos percibir este proceso en el desarrollo de un bebé e imaginar los principios de nuestra existencia, así como el origen de nuestras conquistas.

"(…) El cuerpo es un proceso vivo organizador que siente y reflexiona sobre su propia progresión y forma. (…)" (De Patricia Passo, 2011, p.31).

El estado de presencia y concentración que muchas veces tenemos que volver a buscar o desarrollar a lo largo de nuestra existencia ha sido una fuerza latente y necesaria para que el hombre antiguo pudiese sobrevivir. Nuestro estado de adormecimiento físico actual es la respuesta al desarrollo social adquirido a lo largo de los siglos, en una sociedad donde nuestras necesidades básicas están sectorizadas y tercerizadas. No quiero decir con esto que nuestro desarrollo, crecimiento y evolución social sean maléficos, no se trata de una comparativa discriminatoria ni es mi intención descalificar los innumerables éxitos evolutivos de la humanidad. Lo que pretendo es que depuremos nuestra mirada cuando buscamos entender a nuestros ancestros. Quizá esto sea lo más delicado y difícil, entender la relevancia que una determinada temática pueda tener cuando has nacido dando por hecho todas las circunstancias te han traído hasta aquí.

Si volvemos nuestra mirada hacia la ancestralidad podremos reconocer la importancia de la conexión con la naturaleza en nuestro proceso evolutivo. Como sostiene Luis Bonilla (1964), el hombre, más que nada, sintió siempre la necesidad de exteriorizar, de expresar ante sus semejantes, o al sumirse inexorablemente ante la propia naturaleza.

> *Del mismo modo que pudo haber una intención mágico-ritual al plasmar las imágenes de ciertos animales en las paredes de las cuevas, para así estimular a lo desconocido y provocar que la tribu pudiera cazar a las bestias, también la danza pretendió en sus primeros momentos llamar la atención de lo divino. Mediante los movimientos corporales, se creía posible estimular de algún modo esa fuerza sobrenatural o encontrar su protección (como por ejemplo golpear la tierra con los pies, o haciendo vibrar la cadera, para que manifieste su fecundidad). Precisamente, el principio básico de las danzas rituales es la disociación del cuerpo del ejecutante en dos polos: miembros inferiores y superiores. Las piernas y cadera hacia abajo, incentivan el crecimiento del alimento, de la vida que está en el suelo, la materia. El tronco y los miembros superiores hacia arriba, aclaman al espíritu, la deidad, en plegaria devocional y ruego para que el milagro de la vida no se interrumpa. El cuerpo humano se convierte en un catalizador: la conexión entre el cielo y la tierra, entre el espíritu y la materia.* (De Patricia Passo, 2011, p.31)

Pero… ¿Qué significa realmente esto? En mi experiencia docente, que básicamente se lleva a cabo en zonas urbanas, encuentro una comprensión por parte del hombre/alumno del hiato que se formó entre él y la naturaleza; aunque a la vez percibo que las tentativas de contacto, las conexiones pertinentes, las discusiones y los análisis en torno a esta temática, son básicos, simplistas, figurativos e infantiles.

¿Qué quiero decir con esto? Entendemos la danza imitativa, pero no adentramos realmente en los pilares de la danza primitiva. Rápidamente, a veces no, percibimos nuestra intimidad con los elementos que componen la naturaleza partiendo de la imitación: brazos moviéndose como el agua, giros etéreos, saltos e impulsos ágiles como el fuego, pies pisoteando la tierra…La mayoría de las veces las correlaciones no pasan de tentativas imitativas, sin que se desarrolle una conexión con un claro propósito, sin que todo nuestro cuerpo sea influenciado por aquel elemento.

La humanidad actual, en la mayoría de los casos, observa la naturaleza como una pintura, percibe su belleza y algunas veces su grandiosidad, pero no siente la naturaleza, no existe una interrelación. No se trata apenas de mover los brazos imitando el movimiento del agua, se trata de sentir el agua que corre por nuestro cuerpo.

Las correlaciones entre lo externo y lo interno se trasformaran en temáticas específicas que parten de una necesidad psíquica y se relacionan con nuestra mente, interpretada como una "tendencia actual" que es reivindicada dentro de procesos terapéuticos o bien utilizada con fines religiosos. Aunque para el hombre primitivo estas correlaciones eran una simple cuestión de sobrevivencia y evolución.

> *En cada cosa creada sobre la tierra hay un interior y un exterior; ninguno de ellos puede darse sin el otro, de la misma manera que no existe efecto sin causa... El exterior se aprecia desde el interior, y no a la inversa.* (De Debbie Shapiro, 2002, p.25)

Es por esto que cuando afirmo que el movimiento pélvico es la madre de la danza, lo que propongo es que nos adentremos profundamente en su significado; la relación directa, figurativa e ilustrativa no es difícil de ser conquistada. Pero… ¿y la intimidad de este concepto? Pasa precisamente por la experiencia del contacto, de la carne, y es por esto que mientras negamos la potencia del proceso trasformador a través del cuerpo, nos estamos alejando cada vez más de la génisis humana.

En mis andanzas y estudios antropológicos e históricos pude comprobar la importancia del movimiento pélvico desde los orígenes humanos, lo que hoy sigo investigando y estudiando es la complejidad de estos movimientos. Si tenemos en cuenta que el conocimiento de uno mismo pasa por un profundo conocimiento de nuestra naturaleza, percibimos que hemos evolucionado a nivel mental pero nos hemos alejado de nuestra consciencia corporal. Anatomía, fisiología, y cinesiología, son temáticas estudias por los profesionales de salud, en quienes depositamos nuestra confianza y la responsabilidad de la cura de nuestras enfermedades. Pero en la práctica poco pueden hacer si durante largos años hubo maltrato, abuso, indulgencia, discriminaciones, insuficiencias… acudimos a estos profesionales cuando ya estamos en un estado crónico, esperando rápidas soluciones a nuestro dolor. Es así como, frustrados, entregamos nuestra salud a los fármacos, cuyo objetivo en la mayoría de los casos es eliminar el síntoma, pero no actuar sobre la causa. ¡Tu salud te pertenece! Y nos tenemos que hacer responsables de ello.

Stanley Keleman, en su libro ¨Anatomía emocional", cita una máxima de Freud:

> *La anatomía es el destino. El proceso anatómico es de una sabiduría profunda y poderosa, capaz de originar imágenes y sensaciones internas. Las formas exteriores del cuerpo y de los órganos internos nos hablan tanto de la movilidad celular como de la organización y el movimiento de la psique y del alma. Los sentimientos que estas formas generan son la base de los programas cerebrales, del conocimiento, de la manera en que pensamos y sentimos. Los sentimientos son la argamasa que nos mantiene unidos; sin embargo están basados en la anatomía. A partir de estas formas somáticas conocemos la historia genética, social y personal del ser humano.* (De Stanley Keleman, 2014)

Volvamos a la orientación del problema. Ignorantes del funcionamiento de nuestra máquina corporal, así como de sus influencias y correlaciones con el entorno, tenemos mucha dificultad para actuar sobre ella. La danza primitiva, la utilización de la pelvis como la raíz y origen del movimiento corporal, la movilidad de las caderas, la percepción del soporte pélvico en la ejecución y destreza, así como los movimientos pélvicos bailados; no son solamente simples analogías entre el cuerpo del hombre primitivo y el universo, sino que eran en sí mismos fuentes de estudio, o puede que el mismo proceso imitativo le haya inspirado. Lo cierto es que su percepción era ferozmente aguda. **La práctica de estos movimientos provocaba liberaciones, ampliaba las capacidades motoras, refinaba sus percepciones internas, generaba placer**, aumentaba sus capacidades digestivas y activaba la potencia sexual. Todos estos efectos son sentidos de forma más intensa cuanto más despierto está el cuerpo, un cuerpo activo establece un diálogo claro y cristalino con su dueño.

> *Cuando lo hace a través del movimiento siente la catarsis producida por la danza, que no solo le hace experimentar su capacidad de conectar con lo sobrenatural mediante un estado de trance, sino que este placer catártico le fortalece, le hace sentir mejor, más fuerte, más seguro. Percibe el poder de la danza sobre él, pues se supone que ha conseguido durante ese momento el contacto con la fuerza divina. Se produce un placer psico-físico. (De Patricia Passo, 2011, p.31)*

Acceder a conocimientos ancestrales es fundamental para entender como hemos llegado hasta aquí. El legado dancístico que nos ha llegado nos configura, ¡pero lo más importante es que posee un enorme tesoro a ser desvelado!

En nuestra práctica dancística y terapéutica el objetivo inicial de partida es la desobstrucción y la movilidad pélvica, ya que podemos percibir cómo estos movimientos son iniciáticos. En la vida de la humanidad actual la mayoría de los trabajos se llevan a cabo sentados, lo que conlleva hábitos casi siempre sedentarios que alejan nuestra estructura corporal aún más de lo que pudo ser la del hombre antiguo.

No contemplamos en la educación de base la educación del cuerpo, por el contrario, es construido a partir de parámetros sedentarios, utopías comerciales basadas en prototipos corporales esqueléticos (en el caso de las mujeres) o ejercicios competitivos cuyo afán de obtener resultados deja caer en el olvido el cuerpo humano y sus singularidades.

La consciencia o inteligencia corporal, ni siquiera es contemplada. Ésta debería ser despertada, debemos entender que detrás de la acción hay un propósito, el alma de la acción que da vida al movimiento, como lo explica Rudolf Laban:

> *Pensar desde dentro hacia fuera. Lo más importante es el contenido. La acción podría ser la misma, pero la forma de realizarla, así como la energía, el tiempo y la especialidad del gesto, pueden cambiar según las necesidades expresivas. Estos cambios son los que hacen que una misma acción pueda expresar cosas distintas, y caracteriza la esencia transformadora de un gesto cualquiera en danza. Esta misma acción puede generar movimientos con distintas calidades, gracias al cambio de la dinámica (velocidad -tiempo en el espacio- y energía). Laban propone un ejemplo muy visual para explicar este logro conceptual, las calidades del movimiento:*
>
> *"¿Sería posible que una actriz o bailarina, en el papel de Eva, cogiese el fruto de un modo tal que un espectador que no supiese nada acerca de la historia bíblica, viviese con ella no solamente el acto inmediato, fácilmente perceptible, sino la angustia y la alegría de la aventura humana que este acto conlleva "*
> *Para Rudolf Laban la danza es la poesía del hombre, no en un sentido meramente estético, sino expresivo. Es la expresión de su interior a partir de la forma artística más cercana a él, a través del movimiento, que le permite exteriorizar sus emociones partiendo de sí mismo como herramienta.* (De Patricia Passo, 2011, p.227)

La danza permite que uno entable un dialogo verdadero entre sus acciones y emociones, afinar la consciencia del cuerpo con la consciencia de la mente es un proceso integrativo. Lo cual me recuerda un episodio en una de mis clases. Una madre, después de descubrir sus posibilidades y potencialidades pélvicas en una clase en la cual yo le estaba explicando la estructura del hueso del sacro y sus funciones, dejaba su pelvis circular sobre el eje de su espalda, sintiendo el alivio provocado por esta relajación de las caderas en la región baja de su espalda, rellenando así los silencios de un baladi egipcio tradicional. Me miró aterrorizada y preguntó '¿Cómo hago con mi hija? Puedo percibir las mismas tendencias corporales en ella, todas las actividades que busco no ayudan… ¡ni siquiera le hablan del cuerpo! Veo que no se desarrolla en la infancia el cuidado de la atención y la inteligencia del cuerpo'. Nos miramos en silencio…ella me pidió que montase un grupo de niñas y yo, aunque sabía que sería un granito de arena en este desierto del saber, emprendí este viaje.

Otro día, estaba dando una clase/sesión a una niña de 9 años, ella llegó a mi estudio con serios problemas posturales. Su crecimiento galopante le había hecho muy alta y de estructura robusta, lo cual le diferenciaba del padrón general y le provocaba algunos complejos. Cuando observo una estructura corporal la contemplo detenidamente, ya que es para mí como descodificar un

lenguaje, el cuerpo abriga todos los promedios, los males, las cuestiones... miro los ajustes y desajustes, los equilibrios, y las proporciones. Lo entiendo, pero no me detengo en ello, todo esto no son más que historias, historias, historias… lo importante para mí es volver a dar a la persona su autoridad, que ella perciba lo moldeable que puede ser su estructura corporal; que comprenda que la estética y la belleza son una cuestión de armonía que pasa por la verdad de un cuerpo, que es su funcionamiento vital, sus corrientes, su flujo de agua y sangre, sus espirales óseas, sus alarmas, y que todo esto expresa, emociona, nutre y libera. Volviendo a la historia de la niña, cuando adentró en el estudio miró al habibi (estructura esquelética en forma de muñeco), y dijo:

- ¡Qué asco!

- ¿Por qué?, *pregunté. Ella desconfiada y enojada se aproximó a mí y le dije* ¡Tú eres eso!

- ¡Argggg! *Contestó*

- Sí, y yo también soy así. Son huesos, es nuestro cuerpo, y gracias a él podemos movernos, sujetarnos. ¿Tú qué sabes sobre tu cuerpo? ¿Sabes qué es la rodilla? ¿El fémur? *Pregunté.*

Entonces su cuerpo empezó a relajarse, sus ojos curiosos se aproximaban al habibi. Le conté historias sobre los huesos, le dije que en cada clase ella descubriría un nombre nuevo. Después bailábamos, movíamos el cuerpo, y yo podía percibir que su mente imaginaba su esqueleto moviéndose, y así fue consciente rápidamente de la increíble posibilidad de flexión de sus rodillas. Le hablé de la función de la articulación, de la simetría entre las rodillas y los codos, y ella lentamente iba reconociéndose. Su estructura corporal robusta fue encajándose suavemente en su corporeidad, su interés por los huesos era creciente, y un día me dijo:

- ¡Llegué al cole y pregunte ¿Dónde está el húmero? ¡Nadie lo sabía! ¿Cómo es posible esto profesora? *Nos miramos en silencio…*

- Tú sabes dónde está, les puedes enseñar, *respondí.*

¿Quién? Toda su vida escuchó a su madre quejarse de su mala postura, por lo que se sentía incapaz de mantenerse erguida. La cuestión corporal era clara, ¿pero sabemos que erguir a una persona no pasa solo por fortalecer su espalda y colocar su trapecio? Es evidente la relación entre las cuestiones emocionales y físicas, y dado que no podemos separar las dos caras de la misma moneda sí podemos -a partir del cuerpo- enseñar un camino nuevo, el cuerpo al transformarse descubre nuevos lugares, transformando así su óptica. Y de esto se trata, una nueva forma de mirarse a uno mismo.

Un día, sentadas hablando del trapecio, le expliqué que no podíamos estirarnos para adelante y para atrás, sino que la única forma de estirarnos era hacia arriba. Jugamos y bailamos estirándonos para tocar el cielo, ella percibió así la verticalidad de su cuerpo. Yo le conté como el hombre primitivo, con sus danzas rituales, hacía mención a los dioses estirando los brazos hacia arriba; le enseñe algunos movimientos, jugamos a comunicarnos con los dioses, su cuerpo se estiraba en la vertical, algo en verdad muy relevante ya que en la tentativa de corregir padrones corporales veo verdaderas aberraciones. Ella, y la mayoría de

las personas que llegan en mis sesiones, intentan abrir pecho y estirarse hacia adelante, pero esta actitud continuada en el tiempo tiene como consecuencia un desajuste en la espalda y las costillas, provocando a mediano plazo opresión y dolor. Le expliqué que cada parte de nuestro cuerpo ejerce una función, y que se todo estaba organizado para que pudiésemos estar de pie sin esfuerzo.

A través del toque le indiqué el camino de los huesos; cogí una percha de colgar la ropa y jugamos a hacer de cuenta que éramos una percha, así, ella percibió la extensión lateral de trapecio. Ese mismo día bailamos mucho con los brazos, cuando el trapecio se colocó los brazos deseaban expresarse; le enseñé de dónde salían las posturas básicas de brazos en las danzas clásicas, los famosos "*port de bras",* y lo hicimos. Fue la primera vez que la unidad superior (miembros superiores) se movía armónicamente con los miembros inferiores (piernas), ¡ella se vio bella, y lo agradeció!

Después de este día me dijo que nadie más le llamaba la atención por su postura, y que ella pensaba en el trapecio y en respirar mejor.

- *¡Es mágico!, le dije, ¡Es físico! Y nos abrazamos…*

Otra historia que me gustaría compartir es la de Joana (he cambiado el nombre para preservar el anonimato de mis alumnas). Su madre era alumna mía, y su hija muchas veces venía a vernos bailar, yo siempre había percibido su mirada curiosa… Ella pasaba por un momento muy difícil, su padre estaba enfermo de cáncer desde hacía algunos años, por lo que en su casa tenia montada una estructura hospitalaria. En el momento en que Joana vino a mi estudio para empezar las clases su padre había empeorado mucho. Me dijo que lo que deseaba era bailar como yo. Comenzamos nuestra clase meneando las caderas, yo le iba conduciendo, le hablaba y le explicaba el direccionamiento; comentándole que en la vida había una convención de que nos desplazáramos por las piernas, pero que en nuestra clase íbamos a cambiarlo, que nos desplazaríamos a partir de nuestras caderas. Le hizo gracia descubrir que su cuerpo estaba automatizado en una sola forma de desplazarse. Me dijo *"Es muy difícil, pero yo acepto el desafío."*

Su estructura corporal era fuerte, por lo que rápidamente ponía un exceso de esfuerzo, como si solo de su fortaleza física dependiese la conquista. Yo sabía que debía gastar energía, tenía mucho acumulado por sacar y le costaba suavizarse. Empezábamos nuestras sesiones vibrando nuestra cadera por largo tiempo, después nos tumbábamos… ella sentía el pulso y el flujo de energía latente en todo su cuerpo. Yo le hablaba de entrega, del contacto con la tierra, le contaba historias de cómo el hombre antiguo dependía de la tierra, al igual que nosotras, aunque no nos diésemos cuenta, ella escuchaba pensativa. Después nos levantábamos y yo le ensenada a ondular su pelvis, los sonidos mántricos orientales iban penetrando en su cuerpo, que se suavizaba y se entregaba más cada día. De pronto, un día me dijo:

- ¿Por qué tienes esta serpiente aquí? No me gusta, ¡son asquerosas!
  Refiriéndose a una estatua de bronce que tengo en mi salón.

- ¿Quieres saber más sobre las serpientes?, *Pregunté. Le dije que era una diosa.*
- *Ella bromeaba.*
- *Yo seguía.* ¿Sabes que ella puede regenerarse totalmente y cambiar de piel? ¿Has visto cómo camina? Se arrastra y es muy ágil.
- ¡Y lo difícil que es moverse así!, *dijo.*
- Sí, como nosotras cuando ondulamos nuestras caderas. ¿Sabes que los movimientos de la danza surgieron a partir de la observación de la naturaleza?, *sostuve.*
- ¿Todos? ¡Hazme uno!, *dijo.*

Jugábamos a descubrir lo que en la naturaleza se parecía a nuestro movimiento, movíamos nuestra cadera como el agua y nos tirábamos un tiempo observado cómo el agua caía suave de un cuenco a otro. Me decía que mis clases le daban mucha alegría, ¡Que contaba los días para que llegasen! Yo le decía que ella podía bailar todos los días, mover sus caderas en la ducha y sentir como era moverse como el agua que caía.

Un día me pidió que le hablase más de la serpiente, yo le contaba historias antiguas de mitología, bailamos, y al final de la clase me dijo*: "Yo no tengo miedo a la muerte. Sé que mi papá pronto cambiará de piel, como la serpiente",* nos miramos con ternura…

Aunque haya citado algunos casos de alumnas menores de edad, esto no significa que solo trabajemos con el público infantil. Muy por el contrario, en general las personas que suelen acceder a nuestras clases, formaciones y sesiones, son mujeres de todas las franjas de edad, solo que he querido exponer algunos casos con niñas para que veamos que esto es posible.

En general, las personas suelen creer que estos conocimientos ancestrales y de carácter oriental son tan eruditos y místicos que son accesibles solo para unos pocos iluminados. Pero no es cierto, esta herramienta es filosófica, por lo que se trata de agudizar la percepción y el estado de presencia. Encontrar los orígenes siempre reconforta y otorga sentido a nuestra existencia; el movimiento primordial no tiene razas, etnias, edades, ni género, él pertenece al principio de la creación, contracción y expansión, movimientos concéntricos, vibratorios e infinito.

Toda mi labor como investigadora y bailarina fue en pro de conocer y entender las danzas orientales, me apasioné por la precisión de sus movimientos. Una vez en una clase con el maestro egipcio Shokry Mohamed, él intentó explicarnos cómo mover con suavidad las manos, la mayoría de nosotras al mover las manos movíamos los brazos e incluso el pecho. Él sonrió y nos dijo: *"Coged con vuestras manos un vaso de agua. No necesitáis el brazo ni el torso ¿verdad? ¿Por qué entonces haces tanto? Es más sencillo, es solo el movimiento necesario para alcanzar el vaso de agua."*

Aquello me hizo acordarme de mis estudios en la facultad de teatro, yo me había apasionado por el trabajo y los libros de Eugenio Barba, quién había desarrollado un extenso material sobre el teatro oriental. Escribió un libro que fue mi biblia,

"El arte secreto del actor", donde hablaba de la importancia del conocimiento y control de los movimientos del cuerpo.

> *Eugenio Barba, en su libro "El arte secreto del actor" , habla de un estado de dilatación del cuerpo en vida durante la puesta en escena. Un cuerpo dilatado es un cuerpo caliente, pero no en el sentido sentimental o emocional, ya que sentimiento y emoción son apenas una consecuencia, tanto para el actor como para el espectador. El cuerpo dilatado es, por encima de todo, un cuerpo incandescente, las partículas del comportamiento cotidiano fueron excitadas y producen más energía, pasaron así por un incremento de movimiento; se separan más, se atraen más, y se oponen con más fuerza en un espacio más amplio o reducido.* (De Patricia Passo, 2017)

Entonces tuve la certeza de mi camino, entendí que no había nada más importante para mí ser que aprender a usar mi propia energía. Durante muchos años intenté orientalizar mi cuerpo, no para parecer oriental sino para expandir mi capacidad de expresión, para entender profundamente la raíz del movimiento, para unir anatomía y danza, mente y cuerpo, locura y cura. Estos movimientos precisos son realizados con las cinturas y las bóvedas del cuerpo. Nuestro trabajo iniciático se basa en movimientos pélvicos, luego movemos la cintura escapar, y por último la caja craneal. De tal forma que estos movimientos circulares realizan espirales de movimiento, lubrificando las articulaciones, dando a los huesos su sentido originario, espiralando y alargando la musculatura, permitiendo así que nuestra estructura anatómica se desarrolle en su potencialidad. El aspecto curativo, lúdico y empoderado de la danza también se tiene en cuenta; además de volver a nuestra casa/cuerpo, reencontrándonos con nuestros movimientos motrices ancestrales, la danza permite al hombre expresarse, liberar emociones, así como entender lo efímero y lo mágico de la existencia.

En la ponencia realizada en el evento "Metodologías Alternativas de Danza Fusión" organizado por la Universidad Politécnica Salesiana de Quito, Ecuador, la participación del público generó nuevos debates sobre el ámbito de la danza y su interdisciplinariedad. Comparto aquí algunas de las preguntas que fueron debatidas en esta ocasión:

3.3. *La danza se convirtió en el arte menos valorado.*

No estoy de acuerdo con esta afirmación, lo que ocurre con la danza es que es un arte efímero. Se trata de movimiento y expresión, se da en el acto, por eso es una excelente herramienta para trabajar de forma presencial. Dentro de la cultura India la danza es considerada un camino espiritual de crecimiento y evolución, el bailarín es un eximio conocedor de la forma, para trascenderla.

> *El creador baila el mundo y, por analogía, la danza de los hombres puede contemplarse como un rito, como uno de los medios por los que podremos remontarnos hacia el origen de las cosas, acercarnos a lo divino, unirnos a él. La embriaguez erótica y la danza extática, son los medios más directos para establecer contacto con lo sobrenatural." (Véase en Gods and Godesses of*

> *India. (: 38): Acerca de la energía Kundalini: "…que es llamada Kundalini, el poder de la serpiente.* (De Patricia Passo, 2011, p.116)

Sobre el vínculo ritualístico y el aspecto espiritual de la danza, Maria Gabriele Wosien (1996, p.106) lo expone de la siguiente forma:

> *(…) la danza es el arte de retratar lo espiritual, que cambia al hombre natural en hombre espiritual. El rito organizado constituye una tentativa de mantener al individuo y al grupo en contacto permanente con lo divino, y sólo mucho más adelante, en la religión establecida, la danza, como medio de culto, queda en segundo plano a favor de la palabra hablada.*

El bailarín debe entregarse completamente a la técnica para poder tocar lo intangible, sabiendo que al final de la jornada el movimiento ocurre, no puede parar, debe estregarse ¿entregarse? por su propia naturaleza móvil, es un camino de desapego y redención. Como decía Marta Graham *"La técnica otorga libertad"*, y para llegar a tal libertad de expresión debe trabajarse el cuerpo diariamente. El objeto de trabajo es el mismo, no es posible inmortalizar la danza con grabaciones, aunque las técnicas audiovisuales hayan avanzado mucho no puede captarse la tridimensionales de la danza, mucho menos su aspecto ritualísticos. Jean Noverre, el gran padre de la danza clásica occidental, la describe como un vehículo de expresión del alma…

> *(…) no llamo acción la que consiste únicamente en moverse, trabajar, esforzarse y atormentarse como un loco para saltar o mostrar un alma que no se tiene. En materia de danza, la acción es el arte de transmitir nuestros sentimientos y nuestras pasiones al alma de los espectadores por medio de la expresión verdadera de nuestros movimientos, nuestros gestos y de la fisonomía." Jean Georges Noverre (2004:199).* (De Patricia Passo, 2011, p.180).

3.4. Demanda de la danza en el ámbito de las terapias.

Creo que no debemos hablar de este hecho aisladamente, debemos entender primero el concepto de salud en nuestra cultura y percibir si hubo algún cambio en la actitud y mentalidad de la humanidad respecto a esta cuestión. Lo que observo es que los cambios mundiales que asoman al mundo y las variaciones de paradigma afectan a todos los ámbitos, y todos estos hechos están conectados. Por ejemplo, no podemos hablar de sustentabilidad sin mirarnos a nosotros mismos ¡la cuestión es si uno mismo es sustentable! Tenemos que reconocer nuestra basura interna y reciclar todo lo posible, produciendo menos desechos. Caminamos hacia una sociedad más consciente porque es tremendamente necesario, en épocas de crisis el aspecto personal de las sociedades avanza mucho, basta que miremos nuestra historia. Existe una creciente preocupación por la medicina preventiva, la crisis pública sanitaria es mundial y debemos entender un poco más sobre nuestras enfermedades ya que no sabemos con lo que podremos contar en el futuro.

La danza es una poderosa herramienta porque es muy completa, trabajas tu consciencia corporal, flexibilizas y movilizas tu cuerpo para poder expresarte, crear y dejar fluir libremente los deseos del alma. Muchas veces escucho a mis

alumnas decir *"¡estoy aprisionada en este cuerpo!"*, precisamente la danza nos da la posibilidad de sacarnos de la prisión. Los movimientos dancísticos suelan ser suaves y profundos, trabajan el cuerpo muy internamente movilizando partes desconocidas, como un automasaje. Además, es un leguaje, ¡y aprender un nuevo lenguaje es increíble! Trabajamos partes del cerebro que estaban adormecidas. La danza permite el sueño, la locura, el devaneo…

El hombre actual ya entendió que tiene que hacerse responsable de sí mismo para poder hacerse responsable del mundo. La vieja política ya no tiene adeptos, nadie representa más al hombre que él mismo. Todo este momento histórico aproxima contenidos e instrumentos que antes se veían separados, pero que nunca lo han estado del todo, solo que no había sensibilidad para percibir que nosotros, los bailarines y los terapeutas, hablamos de lo mismo. La salud está en la integración cuerpo, mente y espíritu, la danza permite este encuentro. No quiero decir con esto que la danza imitativa no tenga su valor, es verdad que ocurren preciosos procesos de transformación cuando nos inspiramos en algo hasta que pasamos a sentirnos y movernos como ese algo. Esta capacidad de entrega puede ocurrir si partimos solamente de la imitación, pero normalmente esto tenderá a quedarse de una forma muy mecánica. Y no se trata de descalificar este proceso, sino de percibir las diferencias e intentar adentrar en las temáticas poco o nada descritas, como por ejemplo las conexiones psicofísicas en la danza, o la anatomía sagrada como vehículo de integración de la humanidad.

Todo este amplio estudio antropológico se ramificó, como las raíces de un árbol, en una técnica curativa.

- La relación de la danza con el universo simbólico.
- La funcionalidad de la danza como vehículo de comunicación y expresión de nuestros sentimientos, emociones y fuerzas del inconsciente.
- La posibilidad de conexión con la ancestralidad del movimiento.
- El conocimiento e introspección propia de la danza oriental como un facilitador de auto conocimiento. Conócete a ti mismo y conocerás todo el universo (el mapa corporal y su relación con la geometría sagrada).
- La unión del cuerpo y la mente.

Estos son los pilares del desarrollo del trabajo en el ámbito terapéutico. Mi objeto de estudio continúa siendo la danza Oriental; y actualmente, después de años de investigación académica, experimentación y docencia puedo afirmar que todavía hay mucho por descubrir.

En lo que se refiere a la correlación de la humanidad con la naturaleza, además del paralelismo del cuerpo humano con las formaciones cósmicas, sabemos que el hombre primitivo puedo haber desarrollado mucho más de lo que nuestra capacidad imaginativa puede concebir. Temáticas como la geometría sagrada, los cuerpos sutiles, la anatomía esotérica, etc., son descifradas actualmente, aunque con muchos hiatos teóricos. La pérdida de contacto con la naturaleza y con la realidad metafísica dificultaron estos avances.

En nuestra escuela estudiamos de forma experimental y académica, venimos desarrollando un importante trabajo curativo a través de la danza. Éstos son algunos de los tópicos desarrollados en nuestras formaciones:

- Alineamiento corporal (alineamiento energético). Estudio experimental de los canales o meridianos, y de los sistemas básicos corporales (óseo, muscular, articular) y su aplicación en los movimientos básicos de la danza Oriental.
- Las espirales de movimiento (prana dance - organic feeling) potencialización de las áreas centrales del cuerpo, las cinturas, las bóvedas, los cruzados, y las torsiones.
- El universo simbólico (*bhajans* en movimiento). Utilización del vasto vocabulario simbólico de la danza así como de la mitología para la comprensión de la naturaleza humana.
- Consciencia pélvica. La conexión con el movimiento primordial.

Danzar en una comunidad donde seamos libre. Reconociendo las diferencias y conectadas por la unidad, este es el verdadero propósito desde los inicios hasta la actualidad.

4. Testimonio: La Danza Oriental, para todos los cuerpos, mentes y espíritus.[22]

La corporalidad, la danza, el movimiento y sus implicaciones, es un tema que se ha tratado extensamente y tiene para nunca acabar. Deseo aquí, principalmente, compartir con ustedes mis experiencias como profesora de danza árabe, en los talleres de la Casa de la Cultura Ecuatoriana "Benjamín Carrión", en la ciudad de Quito. Experiencias que me permiten afirmar que ésta es una danza para todos los cuerpos, mentes y espíritus. Es decir, es una danza posible, por ejemplo, para la persona que ahora mismo lee estas líneas, así no lo crea.

Hace aproximadamente 20 años las danzas orientales se empiezan a abrir sitio en nuestro medio. En Quito, se estrena la telenovela El Clon y crea un gusto y una tendencia que llegó para quedarse e ir en aumento. Con la artista Shakira, este auge se disparó y hoy en día, centenares de mujeres la practican profesionalmente o como hobby.

A pesar de este inicio, literalmente "novelero", pronto la danza árabe, danza del vientre o bellydance, fue demostrando ser especial, poderosa y poseer características únicas. Es la primera danza de la que se tiene registro histórico. La bailaban sacerdotisas en los templos en honor a las diosas de la feminidad y fecundidad. Durante algunas épocas fue prohibida su ejecución pública, pero gracias a gitanas, magas, esclavas y otras mujeres sabias, este bello arte fue preservado. Esta antigua y misteriosa procedencia atrae a muchas personas y cuando se adentran en su aprendizaje la fascinación crece y crece. Todo comienza con la decisión de inscribirse en el taller, pero muchas dudas le asaltan en ese momento a la chica o a la mujer y en ocasiones al chico o al hombre, que

[22] Testimonio de Silvia Tamayo.

quiere bailar pero que siempre ha tenido la idea de que para hacerlo son indispensables ciertos atributos físicos, medidas, edad y talentos especiales.

Entonces piensa:

¿Podré? ¿cuál será el límite de edad? ¿estaré muy gorda o muy flaca? ¿muy alta o muy pequeña? ¿será solo para gente adinerada? ¿se necesita conocimientos previos? ¡yo nunca he hecho ni ejercicio siquiera! ¡soy tiesa! Estas, entre las principales dudas y prejuicios que me expresan en el primer contacto. Aquí es cuando les comento que la maravilla de la bella danza árabe es, precisamente, que ha cambiado esos paradigmas y que no existe casi ningún limitante, que inclusive ciertas dolencias físicas hallan alivio.

Les indico que los beneficios físicos son parecidos a los de cualquier otra actividad, pero a diferencia de otros deportes u otras danzas, este es un **trabajo que va desde adentro hacia afuera**, no solamente porque se empieza con la musculatura interna si no por todo lo que remueve emocionalmente. Todo esto se debe a que la danza árabe tiene un origen muy diferente al de otras disciplinas. Fue transmitida de sacerdotisas a iniciadas, de generación en generación, de madres a hijas, mujeres que no cumplían necesariamente un determinado patrón estético, pero que sentían la música, creaban pasos, se reunían y bailaban al ritmo de las canciones, aprendiendo unas de otras, reafirmando un linaje femenino.

En cierto momento, la danza árabe fue ritualizada, preparaba a la novia para el matrimonio y luego para la maternidad porque sus movimientos son naturales para las mujeres, para su estructura muscular. Son movimientos instintivos, que emanan de torso y caderas, contagian a piernas y pies, manos y brazos, todo en fluida armonía. Esta naturalidad, precisamente, es una de las cualidades que la hace universal.

Pero volviendo a las primeras clases, al inicio muchas piensan (lo sé porque me luego me lo han comentado entre risas), cosas como: “los días que pueda, vendré”, “si me atraso no pasará nada”, “aprenderé en un mes y ya pondré una academia.” Vienen las primeras jornadas y con ellas un cúmulo de sensaciones nuevas. Realmente se atraviesa por todos los estados anímicos conocidos y algunos que no se habían experimentado. Porque a veces damos por hecho que ya lo sabemos todo de nosotros mismos. Pero un proceso como éste, nos hace caer en la cuenta de que aún hay mucho por descubrir y conquistar. Estas novedades corpóreas, frustran o atemorizan porque arrojan luz sobre rincones ignorados, a todo nivel.

Pero ¿qué es lo que hace a la danza árabe vehículo de tantas sorpresas? La respuesta para mí es la disociación, cualidad por excelencia del estilo en esta bella danza. Disociar, mover en forma localizada las diferentes partes del cuerpo para lograr movimientos independientes y precisos. Esta es la base de la técnica de la danza árabe, un poco complicada pero hechizante, ya que implica el 100% de la atención de la persona en lo que está practicando, convirtiéndola en una verdadera meditación en movimiento. Este punto de partida en el aprendizaje

significa un reconocimiento y una reconexión con el organismo, a veces, luego de muchos años de haberlo tenido en el olvido.

Empezamos la enseñanza por este tema, porque al definir qué músculo o grupo de músculos está involucrado en el movimiento, se encuentra el motor y la energía justa y conveniente, es decir se aprende a administrar los recursos físicos y emocionales. Esta administración permite la llamada "canalización de la energía".

Al ejercitar la independización de movimientos ninguna parte del organismo queda desatendida y se desarrolla una mayor sensibilidad respecto de uno mismo. El mayor efecto de este reconocimiento propio, es aprender a habitarse, quererse y cuidarse mejor. Entonces, las dudas de la iniciada ¡se agudizan!, aunque los prejuicios con los que venía, se van derrumbando. A veces se van al otro extremo y lo que pensaron aprender en un mes ahora consideran que nunca lo van a lograr. Ni lo uno, ni lo otro.

Este es un momento clave que saca a luz cómo se maneja la persona, porque o se retira molesta consigo misma y a veces con la profesora, o lo toma como un desafío personal y sigue adelante. En el primer caso y felizmente en la mayoría de las veces, el enfado dará paso a la reflexión y volverá a intentarlo tarde o temprano. En el segundo caso ya la danza árabe la enamoró y estará en su vida para siempre de una u otra forma. Mi labor en los talleres es precisamente nutrir este enamoramiento. Dicho sea de paso, en el proceso siempre aparecen, por sincronías extrañas, circunstancias que les obstaculizan seguir en clases: cambios de casa, de trabajo, embarazos, viajes, etc. Muchas veces la persona tiene que reorganizar toda su rutina diaria, pero si realmente quiere seguir, nada la detiene.

Es como si esta danza le preguntara: "¿de verdad quieres seguir bailándome? ¡Mira que me voy a tomar tu vida!". Es decir, la danza árabe es posible para quien quiera practicarla, pero pide dedicación, paciencia, esmero, constancia, capacidad de autobservación y un cierto espíritu ávido de aventuras trascendentes.

A estas alturas la iniciada ha visto cómo sus compañeras también van progresando y superando dificultades. Esto la anima a seguir y se van formando lazos de amistad y compañerismo, otro resultante muy hermoso. Al ir adentrándose en la técnica y darse cuenta de sus capacidades, el interés inicial ya se ha convertido en una verdadera pasión.

Y al fin llega el momento de una presentación, previo a lo cual se realizan los respectivos ensayos que le dan a la novel bailarina, toda la dimensión del compromiso asumido con la danza. Sean cuales sean sus horarios y actividades tiene que cumplir con los ensayos programados, ocuparse de su vestuario, accesorios y muchas cosas más, que la harán sentirse segura y solvente en el escenario. Considero que una presentación aporta lo que tres meses de clases y además pone en camino de encontrar y pulir un estilo propio.

Por otro lado, el objetivo no necesariamente tiene que ser llegar a presentarse, se puede aprender para satisfacción propia, para bailar a solas o ante personas

y en ocasiones selectas. Es decir, sin metas obsesivas ni competitividad. Y lo más importante, disfrutar del proceso.

A continuación, algunos testimonios a lo largo del tiempo recopilados, y que constan en mi libro La Bella Danza (2016). Estos reflejan la diversidad de las situaciones en las que muchas alumnas se han acercado a la danza y cómo la sienten.

"Cada movimiento es un autodescubrimiento de mis capacidades corporales y humanas. La práctica de la danza trasciende al resultado de una obra o de una coreografía, potencia ideas, sueños o simplemente nos hace más felices". (Gestora cultural, 36 años).

"Esta danza es bella porque permite aflorar al verdadero ser. Utiliza la mente como una herramienta, al aprender una coreografía por ejemplo ejercitamos la memoria, le damos su verdadera utilidad a la mente, para encontrar ese algo más profundo, que le da al movimiento otra esencia". (Ama de casa de, 47 años).

"Admito que llegué a esta danza con un afán un tanto exhibicionista, quería estar en esas ropas bellas y mostrar mi cuerpo, por ello mis movimientos eran exagerados. Luego entendí que menos, es más, que se debe ser sutil y elegante, porque estas mostrando tu alma". (Estudiante universitaria, 18 años).

"Luego de mi divorcio me tocó asumir las responsabilidades de padre y madre, dar ejemplo de entereza y alegría. La danza árabe me ayudó enormemente, volví a soñar y a sonreír. Al verme adornada con esos encajes y pedrerías centelleantes me siento una princesa, una diosa". (Empresaria, 54 años).

"Para mí la danza significa: fuerza, alegría, trabajo, amor, constancia, disciplina, es alcanzar mi propia superación. Es expresar con cada movimiento todo aquello que nace desde lo más profundo de mi alma, fusionados con música y reducidos a minutos para compartirlos en un escenario". (Estudiante de colegio, 14 años).

"Yo sentía mucha timidez e inseguridad, esto se tradujo en una alta exigencia, era perfeccionista y por eso no me presentaba en los eventos a pesar de estar ya bastante tiempo en clases. Cuando al fin lo hice la experiencia fue maravillosa, indescriptible". (Ama de casa, 32 años).

"Siempre quise aprender danza árabe, pero mis padres no me apoyaban, me decían que era una pérdida de tiempo, pero jamás me abandonó la idea. Ahora que ya me gradué y tengo estabilidad económica, no dudé ni por un minuto en cumplir mi sueño. ¡Disfruto tanto bailar!, es una sensación inexplicable que ha sanado mi cuerpo y mi espíritu". (Asistente de gerencia, 25 años).

"La danza árabe es un espacio en el que sólo existes tú y tu ser interior, aprendes a escucharte y conocerte, a aceptarte y amarte; un mundo que te permite descubrir y enfrentar tus miedos y te ayudan a mirar la vida en forma distinta". (Ingeniera comercial, 24 años).

"La danza del vientre es parte orgánica de mi vida. Me permite conectar las ramas del ser que son más intelectuales y a las que dedico la mayor parte de mi tiempo, con las sensibles. Pienso más, río con más fuerza y transformo las heridas en movimientos. Es la satisfacción de brindarse, es el don de sentirse una misma". (Psicóloga y antropóloga. 33 años).

"Desde que bailo danza árabe he podido notar en mí los beneficios físicos y mentales que esta actividad trae, nos permite descubrir un mundo de posibilidades en nosotras y también conectarnos de mejor manera con otras personas". (Ama de casa, 54 años).

"La danza te enseña que no existen las excusas, lo que se aprecia en escena lo es todo. Nadie sabe lo que hiciste o no hiciste para obtener ese resultado, solo se ve el resultado. Así es que, si estás insegura en escena porque no asististe al ensayo, por la razón que sea, esto no lo sabe el público, solo no le gusta y punto". (Bailarina profesional, 22 años).

"Las lecciones del movimiento, indirectamente son lecciones de vida, cuando te dicen, aprende a recibir, aprende a estar con la mente en varias partes a la vez, controla tu cuerpo, no desperdicies tu esfuerzo y tu trabajo derrumbándote antes de terminar, realmente te están enseñando a enfrentar la vida con la sonrisa que demuestra la bailarina en cada aparición. La vida no es perfecta, pero la danza es de esas pocas cosas donde puedes sentirte perfecta, única y hermosa". (Psicóloga, 27 años).

"Irremediablemente sucumbí a la fascinación de la práctica constante de la danza del vientre porque al practicarla se dio un cambio muy positivo en mí, una mejor percepción y reconocimiento de mi cuerpo, además de una conexión profunda, casi tangible con mi yo interior, con mi sensibilidad, con mi espiritualidad y con mi mente, ya no la quise dejar más". (Profesional, esposa y madre, 45 años).

"La danza, el baile y el movimiento fueron parte de mí desde temprana edad. Lamentablemente no pude desarrollarme en este campo sino hasta ahora, pero fue en el momento en que más lo necesitaba. Ahora es mi nuevo amor, mi fantasía. Un amor que lo creo y recreo a mi gusto y me hace entregar por entera". (Empresaria, 42 años).

"Estoy en la llamada tercera edad, pero esta danza ha rejuvenecido mi cuerpo y mi alma. Las únicas barreras que puede haber son las mentales". (Abuela, 67 años).

"Practicar danza árabe es maravilloso, solo de pensar que es la más antigua, que realmente de ella provienen la danza contemporánea y hasta el ballet clásico, es muy inspirador. Esta hermosa danza realmente me conecta con mi cuerpo de una manera que yo nunca había experimentado antes, me hace sentir muy fuerte y bella de una manera muy natural". (Bailarina de ballet clásico, 24 años).

"Bailar danza árabe es un momento tan íntimo conmigo, mujer. Es una búsqueda de la belleza, del invento estético que recurrente es en mí. Se convierte en persistencia en los días, las noches. Instintivo ritual…como el placer. La mutación del amor. Danzar…" (Danzante, madre y estudiante de arquitectura, 29 años).

Como vemos son personas de distintas edades, circunstancias de vida y actividades variadas, realmente una amplia gama. Casi ninguna fue bailarina de academia desde niña, como exigen los cánones. Estas exigencias han sido altamente nocivas y desmotivadoras. Muchos talentos y pasiones se han apagado por no alcanzar estándares que están muy lejos de la realidad, especialmente latinoamericana, donde el cuerpo de la mujer es más bien pequeño y tendiente a la robustez.

Pero la danza árabe ha abierto puertas a cualquier persona, de toda condición, para que se acerque a conocerla y cultivarla. Para las niñas será aprender jugando, para las adolescentes una formación interna y externa, para la mujer una forma de expresión de sus más íntimas sensaciones y un despertar de sus instintos. Aquí es donde se completa el círculo, mágicamente la disociación ha llevado a una completa integración que incluye esos instintos indudablemente presentes en todos los seres. Tras danzas infinitas, sudores, gritos, risas y suspiros, la intuición finalmente se desata, recobrando al ser en toda su dimensión, otorgando brillantez a su danza y a su vida.

Esto y mucho más significa para mí y para mis alumnas y alumnos la bella danza árabe. Constatar día a día que este viaje es posible para todos y todas, es la mejor parte. Las transformaciones se producen invariablemente, en los cuerpos, mentes y espíritus que se acerquen confiadamente a ella. Así es que, si en alguno de ustedes palpita el deseo de aprender a bailar danzas orientales, ¡no duden ni por un momento en hacerlo!

5. Bibliografía

Alahyane, Mohamed (1986). "Stratégie matrimoniale et mariage à Lakhsas". BESM, nº 158, Rabat. Doi: https://doi.org/10.1484/M.HAMA-EB.4.00004

Altorki, Soraya (1986). *Women in Saudi Arabia: Ideology and Behavior among the Elite*. New York: Columbia University Press. Doi: https://doi.org/10.2307/2071224

Bonte, Pierre y Conte, E. (1991). "La tribu arabe. Approches anthropologiques et orientalistes" en Al-Ansab. *La quete des origines.Anthropologie historique de la société tribale arabe.* Louvaine: Ed. de la Maison des Sciences de l'Homme Paris, pp. 13-48. Doi: https://doi.org/10.2307/2803958

Bales, Melanie y Rebecca Nettl-Fioll, (Ed.) (2008). *The Body Eclectic. Evolving practices in dance training*. Illinois, USA: The University of Illinois Press. Doi: https://doi.org/10.1017/S0149767700000905

Bonilla, L. (1964). *La Danza en el Mito y en la Historia*. Biblioteca Nueva (ed.), Madrid. Doi: https://doi.org/10.1086/ahr/105.2.618

Borrow, G. (1999). *Los Zíncali*. Portada Editorial S.L., Sevilla. Doi: http://dx.doi.org/10.22458/ie.v17i22.1101

Bourdieu, Pierre. (2007). *El sentido práctico*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI.

Brooks, Charles V. W. (1992) Consciencia Sensorial. Barcelona, España: Obelisco.

Butler, Judith. (2002). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del sexo*. Buenos Aires, Argentina: Paidós. Doi: http://dx.doi.org/10.4067/S0718-71812012000200027

Campo, Lorena (2016). *Memorias en movimiento. Testimonios sobre el diagnóstico del "trastorno bipolar*". Corporación Editora Nacional. Universidad Andina Simón Bolívar, Quito.

Castro-Gómez, Santiago. (2007). "Michel Foucault y la colonialidad del poder". *Tabula Rasa* n.6. 153-172. Doi: https://doi.org/10.25058/issn.2011-2742

Castro, Julia y Martha Uribe. "La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano". En *Educación física y deporte*, volumen 20. N.1. s.l.

Dupret Marie-Astrid y José Sánchez Parga (2013). Teorías críticas del sujeto. De Freud y Lacan a Foucault, Touraine y Lévi-Strauss, Abya-Yala, Quito.

Foucault, Michel. (1992). *Microfísica del poder*. Madrid, España: La Piqueta.

"Gatos en la Barriga". (2018) Recuperado de https://es-es.facebook.com/gatosenlabarriga.

Hall, Stuart (1991). *The local and the global: Globalization and Ethnicity. Binghamton*. Edición de Anthony King.

Hanna, Thomas. (1986). "What is Somatics": *SOMATICS: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, Volumen V, No. 4 (Spring-Summer 1986). Doi: http://dx.doi.org/10.3726/978-3-0353-0786-3.

___(1979). *The Body of Life*. New York, USA: Alfred A. Knopf

Islas, Hilda. (1995). *Tecnologías corporales, danza, cuerpo e historia*. México, México: Instituto Nacional de Bellas Artes.

Kalmar, Deborah. (2005). *Qué es la Expresión Corporal*. Buenos Aires, Argentina: Lumen.

Laban, Rudolf. (1993). *Danza educativa Moderna*. Barcelona, España: Paidós. Doi: http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-3867.v2i0p276-281

Lepecki, André. (2008). *Agotar la danza*. Madrid, España: Universidad de Alcalá.

Montem, Joshua. (2008). "Something old, something new, something borrowed..." En Melanie Bales y Rebecca Nettl-Fioll, edit., *The Body Eclectic. Evolving practices in dance training*. Illinois, USA: The University of Illinois Press. Doi: https://doi.org/10.1017/S0149767700000905

Mower, M. (1990). "In Memoriam of Thomas Hanna". *Massage*, no. Nov/Dec, p. 73. Recuperado de: https://somatics.org/biblio?f%5Bauthor%5D=107

Mottillo, Carla Antonella (2014). La importancia de Reda Troupe y de Om Kalthoum en la política de Nasser *en Centro de Investigación de Estudio Sahar*. Nro. 19 - ISSN 2347-0283.

Navarro García, J. L. (2002). *De Telethusa a la Macarrona. Bailes andaluces y flamencos.* Portada Editorial, Sevilla. Doi: https://doi.org/10.2307/20795221

Navarro García, J. L. y Pablo, E. (2005). *El baile flamenco*. Editorial Almuzara S.L. España.

Nevile, P. (2006). *Nautch Girl of India*. Ravi Kumar Publisher and Prakriti India, New Delhi.

Organización Mundial de la Salud, en http://www.who.int/en/. Entrada 29 de enero 2018.

Palys, Ana M. (2016). *El Disciplinamiento del Cuerpo y el Movimiento y la Producción de Subjetividad en la Danza Profesional de la ciudad de Quito. Prácticas 2013 – 2014* (tesis de maestría), Universidad Andina Simon Bolívar.

Panhofer, Heidrun (2009). *El cuerpo en psicoterapia: teoría y práctica de la danza movimiento terapia.* Gedisa, Barcelona. Doi: https://doi.org/10.1080/17432979.2011.571057

Passo, P. (2011). *Fusión. El universo que danza*. ESM S.L. (Ed.), Madrid.

____(2017). El arte de la escena. Revista eDanza, 48. Disponible en: https://issuu.com/edanza/docs/1602282043edanza/48 [Consultado 01-02-2018]

Shapiro, D. (2002). *Cuerpo Mente: La conexión curativa*. Robinbook Ediciones España.

Tamayo, Silvia (2016). *La Bella Danza*. Casa de la Cultura Ecuatoriana Bejamín Carrión, Quito.

Vella, Graciela y Torres, Elena (2012). Desarrollo de un instrumento de observación en danza movimiento terapia (DMT). *Papeles del Psicólogo*. Vol.

33(2), pp. 148-156 en http://www.cop.es/papeles/

Wosien, M. G. (1996). *Danzas sagradas: el Encuentro con los Dioses*. Ed. Debate, Madrid.