

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Artes

Carrera de Artes Escénicas

Construcción de la obra dancística 'En mil partes' desde el concepto de disociación manifestado en el trabajo corporal y la composición coreográfica


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Artes Escénicas

Autor:

Nicole Salomé Fajardo Calle

Director:

María Sol Rosero Moscoso

ORCID:  0009-0001-2855-3028

Cuenca, Ecuador

2024-03-05

Resumen

La presente investigación propone analizar la construcción de la obra dancística 'En mil partes' desde el concepto de disociación manifestado en el trabajo corporal para llegar a la composición coreográfica. Dentro de este proceso se busca realizar una sistematización y un análisis de la construcción de una coreografía con relación a las aproximaciones del concepto de disociación tanto desde una definición más amplia, como en los campos psicológicos de la Danza. Este trabajo nos permite, además, reflexionar en torno a la fusión de dos disciplinas distintas: la Danza del Vientre y la Danza Contemporánea.

Palabras clave: disociación, danza contemporánea, danza del vientre, cuerpo, composición coreográfica



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

The present research proposes to analyze the construction of dance work 'En mil partes' from the concept of dissociation manifested in the body of work to arrive to a choreographic composition. Within this process, we search to carry out a systematization and analysis of the construction of a choreography in relation to the approaches to the concept of dissociation both from a broader definition and in the psychological field of dance. This work also allows us to reflect on the fusion of two different disciplines: Belly Dance and Contemporary Dance.

Keywords: dissociation, contemporary dance, belly dance, body, choreographic composition



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Resumen.....	2
Abstract.....	3
Agradecimientos.....	6
Introducción.....	7
I. Capítulo 1. Un Acercamiento a los Conceptos y Nociones Base: Danza del Vientre, Danza Contemporánea, Fusión y Disociación.....	9
a) Danza del Vientre.....	9
b) Danza Contemporánea.....	18
c) Fusión y Danza.....	24
d) La Disociación.....	28
II. Capítulo 2. Proceso de Laboratorio de la Obra ‘En Mil Partes’.....	30
a) El Trabajo Corporal.....	30
b) Escritura y Composición Coreográfica.....	38
Conclusiones.....	50
Referencias.....	52
Anexos.....	55

Índice de figuras

Figura 1. Ghawazee.....	11
Figura 2. Awalim	11
Figura 3. Crótalos.....	12
Figura 4. Dabke.....	14
Figura 5. Tahtib.....	14
Figura 6. Abanicos de seda.....	15
Figura 7. Candelabro.....	16
Figura 8. Darbouka.....	17
Figura 9. Renacimiento.....	19
Figura 10. Barroco.....	20
Figura 11. Denishawn.....	22
Figura 12. Merce Cunningham.....	22
Figura 13. Cubo.....	42
Figura 14. Brazos.....	43
Figura 15. Piernas.....	44
Figura 16. Contracciones.....	45
Figura 17. Desplazamientos.....	46
Figura 18. Gestos.....	47
Figura 19. Mirada.....	47

Agradecimientos

En la presente investigación, encuentro necesario agradecer a los miembros de mi familia, a mi mamá, que supo apoyarme continuamente en este sueño de convertirme en profesional de las Artes Escénicas; resultando en mi cómplice y mi compañera en este tan arduo viaje. Gracias por cada detalle y cada esfuerzo que pusiste en favor de mi felicidad.

Así también, agradezco a mi papá, que supo trazar una línea afectiva, a través del mundo, que a pesar de la distancia, nunca soltó el amor y la dedicación para conmigo, su pequeña niña. Hoy, este triunfo en mi vida, también les corresponde a ambos, por lo cual estaré eternamente en deuda con ustedes.

Introducción

Por más de 10 años, practico y bailo la Danza del Vientre, una danza proveniente del Medio Oriente y el Norte de África, danzada inicialmente por las gitanas en las calles y que se vuelve una danza folklórica¹ llevada al escenario. En mi recorrido, he pasado por varias academias de la ciudad de Cuenca - Ecuador, por varios instructores y técnicas, festivales nacionales e internacionales, hasta llegar a ir a El Cairo - Egipto, en donde tuve la posibilidad de aprender de los integrantes del grupo Reda². Al transcurrir los años, tomo consciencia de que, uno de los elementos que más captó - y llama aún - mi atención, es la disociación que logra realizar mi cuerpo, la capacidad que este tiene de discernir y saber qué parte está en movimiento y qué parte está en quietud, la capacidad de ejecutar al mismo tiempo un movimiento rápido con uno lento.

Al entrar a la Carrera de Artes Escénicas en la Universidad de Cuenca, mi motivación era encontrar otras formas y herramientas que salgan de “lo conocido” para mí hasta ese entonces, interesándome, sobre todo, en la Danza Contemporánea y el cómo esta puede abordarse desde varias formas, técnicas, estilos, exploraciones, etc. Al acercarse el final de Carrera, la cátedra de Investigación del Proceso Creativo facilitada por René Zavala y Ma. Sol Rosero me pedía realizar un proceso investigativo-creativo propio. La cátedra busca otorgarnos un espacio en el que podemos crear la obra desde la investigación del tema de nuestro interés y decidí centrar mi indagación en encontrar una nueva mirada de la Danza del Vientre, compaginándola con los lenguajes de la Carrera, particularmente con la Danza Contemporánea.

En la cátedra de Investigación del Proceso Creativo se plantea la realización de una investigación-creación que desemboque en una obra al finalizar el octavo ciclo de la Carrera. La obra ‘En mil partes’ es el resultado de mi proceso personal en el cual construí, a partir de la improvisación en torno a la disociación, una obra escénica. Siguiendo la concepción de investigación-creación de Archer bajo la cual esta debe “responder a un objetivo, el conocimiento, y segundo debe ser un proceso sistematizado (Archer, 1995), el presente trabajo busca dar respuesta a este segundo

¹ Danzas tradicionales de una cultura.

² Agrupación de ballet creada por Mahmoud Reda.

momento de sistematización y análisis del proceso llevado desde la práctica, recoger el proceso que se llevó a cabo durante dos ciclos seguidos en la Carrera de Artes Escénicas de la Universidad de Cuenca, y generar una reflexión sostenida por una indagación teórico-conceptual, tanto con referentes creativo-artísticos, como académicos.

¿Cómo a partir del concepto de disociación se crea la obra 'En mil partes'? ¿De qué manera se la aborda desde el trabajo corporal para llegar a una composición coreográfica? Se busca, con el siguiente trabajo de tesis, sistematizar y analizar el proceso de creación de la obra dancística 'En mil partes', para comprender cómo esta se construye con relación al concepto de disociación y llega a una composición coreográfica. Para esto, se indagará las distintas aproximaciones del concepto de disociación, además, se recopilará y organizará los materiales de la etapa de creación de la obra, y, se sistematizará el proceso de laboratorio centrado en el trabajo corporal y la composición coreográfica, comprendiendo cómo se aborda el trabajo corporal con relación al concepto de disociación. De igual manera, se analizará cómo se aborda la composición coreográfica con relación al concepto de disociación.

En el contexto de la investigación académica, los estudios en Danza han aumentado en los últimos años, pero aún queda mucho camino por forjar. Prácticamente no se ha teorizado en torno a la Danza del Vientre de manera general, y menos sobre propuestas como la planteada: una fusión entre la Danza del Vientre y la Danza Contemporánea. Cabe recalcar que en el ámbito escénico-práctico, tampoco ha sido fácil encontrar referentes que desarrollen su trabajo en este tipo de fusión. Esto nos hace ver que, tanto en lo teórico como en lo práctico, el campo en el que se centra esta investigación es un campo poco explorado y resulta pertinente fortalecer esta línea investigativa para que, desde la misma, se pueda aportar directamente al crecimiento de la investigación en Danza y en Artes Escénicas.

Para desarrollar este estudio de tesis, abordaremos en un primer capítulo un acercamiento histórico de las Danzas del Vientre y Contemporánea, para después aproximarnos a distintas nociones de los conceptos de Fusión y Disociación, y, finalmente, adentrarnos en el proceso de laboratorio realizado para la construcción de la obra 'En mil partes'.

I. Capítulo 1. Un Acercamiento a los Conceptos y Nociones Base: Danza del Vientre, Danza Contemporánea, Fusión y Disociación

Partiremos del postulado de que la Danza “consiste en mover el cuerpo, dominando y guardando una relación consciente con el espacio e impregnando de significación el acto o la acción que los movimientos os desatan.” (Dallal, 2007), para aproximarnos a una definición y comprensión de lo que son la Danza del Vientre y la Danza Contemporánea. Realizaremos una contextualización socio-histórica que nos permitirá conocer de dónde vienen y cómo se desarrollan estos distintos tipos de Danza, materia base de la obra ‘En mil partes’.

a) Danza del Vientre

La Danza del Vientre, es una danza milenaria proveniente del Medio Oriente y del Norte de África, ejecutada inicialmente por las gitanas en las calles, que con el paso del tiempo se vuelve una danza folklórica al ser llevada al escenario. Cuando comienzan a ser presentada en cabarets, se da la primera transformación de esta danza, cambiando el vestuario y ciertos elementos de la misma. “En esta danza participan todas las cadenas musculares, especialmente las caderas, los músculos del abdomen y la pelvis.” (Arraez, 2011) y se enfoca mayormente en el torso para el despliegue de sus movimientos. Ahora, en Medio Oriente y el Norte de África, podemos observar bailarinas tanto en eventos sociales, como en los night clubs.

Resulta difícil encontrar documentos certeros sobre el origen y la Historia de la Danza del Vientre, por lo que me he guiado de las -pocas- fuentes que he encontrado y de mis años de experiencia; es decir, desde el conocimiento adquirido a lo largo de los años con la asistencia a clases, talleres, foros, festivales, conversatorios, y sobre todo de los profesorados -en los cuales pude obtener más información sobre la historia en general y especialmente de algunos de los estilos que se van a mencionar-. Cabe recalcar, que esta búsqueda es incesante, y, actualmente, sigo buscando información certera sobre esta práctica.

Si indagamos en la historia de la Danza del Vientre, nos encontraremos con que hace referencia a esta en diferentes manifestaciones pictóricas de la antigüedad, como jeroglíficos, dibujos tallados en piedra, tablillas, entre otros. De esto, podemos concluir que esta danza es, posiblemente, de las más antiguas entre las Artes. Estas manifestaciones pictóricas, también nos revelan que este tipo de danza se realizaba en reuniones familiares y otros eventos sociales desde hace 1200-1300 a.C. Raks el

Sharki, como se denomina La Danza Oriental en idioma árabe, es -desde el inicio- una danza basada en movimientos predominantes de cadera, vientre y pecho, centrada en la disociación corporal que se ejecuta mediante un buen control del cuerpo, esto siempre acompañado con desplazamientos y movimientos de brazos. Estos movimientos pélvicos hacen que la danza potencie su aspecto erótico³, mismos que son acompañados de cánticos y de percusiones; esto como parte del ritual de adoración a la diosa Afrodita.

“Las mujeres realizaban danzas rituales eróticas acompañadas de cantos y percusión mediante las cuales se ponían en trance, en algunas ocasiones, las mujeres se ofrecían a los hombres en honor a la diosa, para que les concediera fertilidad.” (Prieto, s. f.)

En Egipto, encontrábamos dos tipos de bailarinas, ya que en la antigüedad las dividían y clasificaban. Por un lado, están las ghawazee que provienen de una clase obrera, nómadas, que tienen movimientos bruscos, y que bailaban en las calles para obtener monedas. A estas se las reconocía por sus trajes que se asemejaban a los de las gitanas, y, de hecho, se les llegó a llamar “gitanas”. Por otro lado, están las awalim que son las que bailaban para los ricos. De pequeñas eran educadas en varias disciplinas del arte como música, danza y poesía. Estas eran más delicadas con sus movimientos y bailaban en los palacios.

(...)awalim, altamente respetadas e influyentes entre los califas; actuaban en las casas de ricos acompañadas de nay, oud, kanoon y tabla, mientras ellas interactuaban con zagats (crótalos) y con espadas de algunos espectadores. Algunas veces eran complementados sus shows con magos o encantadores de serpientes. También existían otro tipo de bailarinas, las ghawazee o gitanas egipcias, que bailaban al aire libre para audiencias de clase social baja, acompañadas de nay, oud y tabla. Se caracterizaban por conservar la esencia espiritual y estética del baile (Prieto, s. f.).

³ El erotismo es una forma de expresar y representar la sexualidad humana a través del arte, con sensualidad y deseo, sin llegar a ser vulgar.

Figura 1.

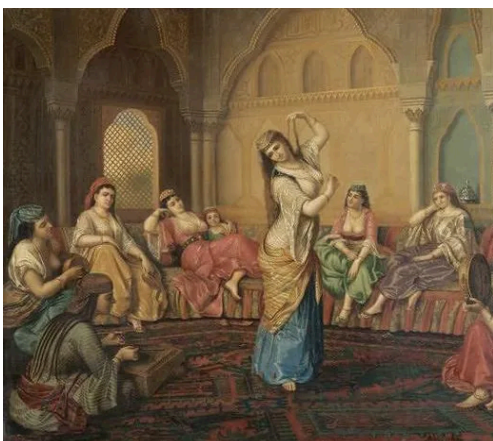
Ghawazee



Nota. Un grupo de bailarinas ghawazee con su vestimenta típica en 1880. Tomada de (Wikipedia, 2024).

Figura 2.

Awalim



Nota. Una bailarina entre los años 1800-1900. Tomada de (Le Danzatrici di Iside, s. f.).

Más allá de su función social y ritual, la Danza del Vientre ganó fuerza y fue extendiendo sus fronteras y espacios de práctica y ejecución. Se vuelve comercial y gana presencia en los casinos nocturnos de El Cairo. En la década de los 50, en el siglo XX, la bailarina libanesa Badia Masabni, figura importante dentro de la industria

del medio oriente y reconocida por la forma en que tocaba los Crótalos⁴, inaugura el Casino Ópera. Algunos de los elementos establecidos por Masabni en su danza siguen vigentes en la actualidad, tales como los desplazamientos, la improvisación, el levantar los brazos y la incorporación de pasos de la danza latina, persa y turca para volverla más versátil. El Casino Ópera se encuentra en Líbano y fue adaptado incluyendo grandes escenarios. Tuvo un grupo de bailarinas y trabajó con coreógrafos europeos para seguir incluyendo distintos elementos de la danza. Es ahí en donde se pone de moda el uso de traje de dos piezas con pedrería y flecos inspirados en las películas americanas. Actualmente, se baila hasta con los tacones de baile que usan en los ritmos latinos, para, de este modo, volver más elegante la danza y que la bailarina se haga más alta. Contrariamente a este movimiento, en Egipto, el elemento de los tacones se mantiene como un elemento no indispensable para la danza.

Figura 3.

Crótalos



Nota. El instrumento colocado en los dedos. Tomada de (Esfera musical, s. f.).

Al mismo tiempo en que desarrolla el Casino Ópera, en Egipto, se incluyen bailarinas como protagonistas de las películas. Las más populares y reconocidas son Samia Gamal, Nadia Gamal, Naima Akefy y Tahia Carioca. En 1956, durante la presidencia de Egipto a cargo de Gamal Abdel Naser, se imponen lineamientos a los que las

⁴ Instrumento musical de la Danza del Vientre tocado con las manos, específicamente enganchados uno en cada dedo, uno en el pulgar y otro en el dedo del medio. Puede llegar a tocar los ritmos árabes de forma aguda y grave. Se tocan con las dos manos alternada o conjuntamente. Hacen los ritmos base de la Danza del Vientre y son los que acompañan. Tanto las bailarinas como los músicos pueden tocar este instrumento.

bailarinas tendrían que adaptarse, como por ejemplo, no abrir las piernas en el piso, no acostarse en el piso de “forma vulgar”, no mostrar el vientre, entre otras.

Ya para 1959, se atribuye a Mahmoud Reda la creación de la Danza del Vientre o Belly Dance -como se nombra a esta manifestación dancística en el mundo occidental- así como de su música, tal como la conocemos dentro del escenario. Este forma la primera agrupación, o ballet, de esta danza en Egipto, ‘Reda Troupe’, con los que crea las primeras estructuras y propone herramientas de la Danza Clásica dentro de la práctica del grupo.

Todavía podemos encontrar festivales antiguos en Egipto, por ejemplo el Ahla Wa Sahla, organizado por Raquia Hassan, del cual tuve la oportunidad de ser partícipe en el año 2022, ganando el segundo puesto en su competencia. Este festival es reconocido por el hecho de que son los integrantes de la Reda Troupe quienes dictan los talleres. Este es el lugar ideal para que una bailarina extranjera pueda conocer la técnica y recibir otros conocimientos directos de la gente proveniente de Egipto.

La Danza del Vientre, según Juliana González, “es actualmente una de las expresiones características de Medio Oriente en el mundo occidental. No solo es promovida como un espectáculo de “danza tradicional” sino también como una forma de ejercitarse y de entrar en contacto con la sexualidad y la autoestima femenina.” (J. González, s. f.)

Hoy en día, podemos encontrar varios estilos de esta danza, entendiendo el estilo como la característica del baile en cuanto a sus movimientos e interpretación. Dentro de la Danza del Vientre, las danzas folklóricas son aquellas que nacen de las prácticas culturales, tradicionales. Con los años, se las llevó a los escenarios y se transformó tanto en técnica como estética para responder a este espacio escénico. El Dabke, el Khaligi y el Saidi son danzas folklóricas de distintos lugares específicos. Cada una de estas tiene un ritmo, vestuario y forma de bailar distintas, ya que son de distintos países o lugares del Medio Oriente y Norte de África.

“(..) cada uno de los 22 países árabes tiene su propio folklor y estilos de danza. Teniendo en cuenta la importante presencia religiosa en medio oriente, se puede comprender por qué la danza del vientre no es una danza folklórica.” (Prieto, s. f.)

Figura 4.

Dabke



Nota. El Dabke es una danza folclórica de Palestina, Siria y Líbano, es una danza se realiza en grupo, tomados de las manos, en el contexto de festejos. Hay un líder que lleva un bastón o Misbaha (un rosario de la religión musulmana). Tomada de (A-compas, s. f.)

Figura 5.

Tahtib



Nota. El Saidi es una danza folclórica del sur de Egipto, esta danza es ejecutada con bastones y sale de un juego tradicional de peleas llamado Tahtib. Tomada de (LIZA WEDGWOOD DANCE, 2015)

El estilo fantasía hace referencia a una manera de concebir la Danza del Vientre que no es tradicional o interpretada de este modo en los distintos pueblos, sino que son

imaginarios del artista en los cuales se emplea elementos escénicos para darle más vistosidad, con el fin de ser presentados en escenarios. Dentro de este estilo, se han introducido y desarrollado varios elementos con los cuales el cuerpo interactúa al momento de moverse, como por ejemplo las alas ISIS, el velo de seda, los siete velos, el sable y el abanico de seda.

Figura 6.

Abanicos de seda



Nota. Un grupo de bailarinas usando abanicos de seda con colores. Tomada de (Youtube, 2017).

La danza ritual es otro estilo que también ha sido llevado a escena bajo esa denominación. En este, las danzas son tradicionales y buscan un trasfondo de significado distinto, pero son puestas en escena y compartidas como manifestación artística. Este es un aspecto que puede resultar delicado y necesitar de mucha sensibilidad y respeto, dado que estas danzas tienen un significado profundo para sus pueblos.

Como se mencionó anteriormente, existen también danzas rituales, que se siguen practicando actualmente. En los países árabes, la bailarina de Danza del Vientre sigue siendo indispensable en celebraciones tales como las bodas. Por ejemplo, Raks Al Shamdam⁵ en idioma árabe, es una danza en la cual la bailarina lleva candelabros en la cabeza y danza esta danza con velas encendidas para iluminar el camino de los casados, atrayendo buena suerte y prosperidad para los novios. Los candelabros pueden ser de distintos tamaños y materiales, normalmente se ponen un velo bajo este para no quemarse el cabello con la cera de la vela. Como parte de la tradición, la

⁵Traducido al español es Danza del Candelabro.

bailarina dirige la corte llamada Zeffa la cual avanza tras ella con crótalos, flores o velas. Se suele bailar con un vestido blanco, y, actualmente, es más común ver bailarinas en trajes de dos piezas. Antes de que se integren bailarinas a las bodas, la tradición era iluminar con velas las calles por donde caminaban los casados.

Figura 7.

Candelabro



Nota. Una bailarina con el candelabro y velas encendidas. Tomada de (Leyla escuela de danza oriental, 2016).

Entre los estilos estilizados están el argentino, ruso y americano, que son aquellos que se fusionan con otras técnicas de danza y otros entrenamientos corporales. El estilo argentino se fusiona con el ballet, el ruso se caracteriza por tener un entrenamiento corporal más exigente, y, el americano se desarrolla para el cine. Es a raíz del desarrollo del estilo americano que surge el nombre de Belly Dance. Y, por último, los estilos propios del Belly Dance se alimentan de la Danza Clásica, el Jazz, y las Técnicas Contemporáneas.

Con años de experiencia practicando la Danza del Vientre, cruzando entre varias técnicas e indagando en mi cuerpo cómo se lleva a cabo esta danza, pude entender cómo la disociación y la ondulación son la base de la misma y varían para cada ritmo. Para practicar esta danza, es pertinente dejarse inundar por todos los componentes que la atraviesan, ya sea la música, el vestuario, el tapisaje, o la iluminación. Si además recordamos y conectamos con su aspecto ritual, nos damos cuenta de que estos elementos son esenciales para liberar la potencia corporal. En este caso, con

potencia, me refiero a la capacidad del cuerpo de trasladar las ondas de manera continua y consciente, entrando así a un estado catártico pero lúcido. La Darbouka es el instrumento de percusión árabe a cargo de

marca(r) el ritmo base (...). Puede ser de madera y parches de cuero, o de otros materiales modernos como fibra de vidrio y parches de plástico (...) en concreto es un membranófono, que pertenece al grupo de los tambores de copa. (...) La palabra darbouka proviene del árabe derb, que significa golpear. (Serrano, 2019)

La Darbouka tiene dos sonidos, 'Dum' en golpe grave, un golpe en medio del instrumento y 'Tak' el golpe agudo, un golpe alrededor del instrumento. Esta tiene el sonido de los golpes que aportan a la obra que quiero crear, que es lo que me lleva a disociar el cuerpo en partes. La Darbouka es el instrumento siempre presente en la Danza del Vientre, sin importar su proveniencia o estilo. Sin embargo, existen varios instrumentos de origen árabe, y, dependiendo de la zona, se añadirán en acompañamiento a la Darbouka creando variación en el sonido y estilo de la música. El canto es un elemento que estará presente en ciertas ocasiones.

Figura 8.

Darbouka



Nota. Darbouka con sus diseños. Tomada de (Yaxa, s. f.).

Resumiendo, podemos decir que la Danza del Vientre se originó en el Norte de África y el Medio Oriente como un baile para los dioses o la fertilidad, como una práctica ritual y social. Esta se fue modificando con el tiempo para ser llevada a un escenario, acompañándola con un vestuario más vistoso y con diferentes tipos de pasos dependiendo de qué técnica y estilo se esté usando.

Al viajar a Egipto pude ver directamente cómo su cultura y su forma de vida están marcadas por esta danza, y, es evidente cómo un elemento tan importante como la religión afecta directamente a su práctica. Una danza que en Occidente se la ve normalmente en el escenario, como un show, allá es normalmente vista en un night club. El vestuario para escenario es un traje de dos piezas y allá usan su ropa diaria. Se siente una dualidad en la que, por un lado, esta danza es aceptada y, por otro, rechazada, cargada aún de muchos prejuicios y moralismos.

Al estar más de 10 años inserta en este campo, he podido ver como esta danza sigue en constante evolución, tanto a nivel teórico como práctico, y resulta fascinante ver cómo se desarrolla en varios contextos, de distintas formas. Este desarrollo está, inevitablemente, relacionado al diálogo con otras técnicas y danzas.

b) Danza Contemporánea

Para entender a qué nos referimos con Danza Contemporánea, es necesario realizar un pequeño recuento histórico, sabiendo que la Historia de la Danza se ha escrito desde un punto de vista occidental⁶. " Los orígenes del Ballet y su relación con la técnica y la disciplina, según los conceptos de Michael Foucault, sin dejar de ser en sí mismo expresivo. La danza clásica académica y la relación con el cuerpo del bailarín, las modificaciones del propio cuerpo. " (Taccone, 2016)

Durante el Renacimiento, en Europa, el baile era esencial en entretenimientos cortesanos como Mascaradas y Entremeses. Estos eventos celebraban bodas, bautizos nobles, etc. Con elaboradas escenografías, máquinas, música y danza que realizaban al monarca a través de tramas mitológicas. También se unían a torneos, ballets ecuestres y desfiles famosos en principados italianos, como documentado por Cesare Negri en "Le Gratie d'amore" de 1602.

⁶ Dentro de un sistema cartesiano eurocentrista, la Historia de la Danza se ha escrito y construido partiendo desde el ballet y dejando por fuera otras danzas y expresiones tales como la Danza del Vientre.

Figura 9.

Renacimiento



Nota. Bailando con sus vestimentas típicas. Tomado de (STREET DANCE AREA, 2022).

En el barroco, “En la corte francesa se da un paso adelante con el "Ballet Comique de la Reine"(cómico en el sentido de dramático) representado en 1581. Se considera el primer ballet de cour y el prototipo de lo que serán el ballet de cour durante 100 años. Su importancia radica en la fuerza que va a insuflar a la danza, su evolución coreográfica y el asentamiento del ballet en el teatro. En él se va a plasmar la vieja idea de la mousiké griega con la síntesis de la poesía, la música y la danza: el paso sigue a la nota musical, y ésta a la sílaba.” (Alonso, 2013)

En el siglo XVII, las costumbres de la danza cambiaron con vestimenta holgada y zapatos de tacón medio, destacando un andar que sacaba las puntas de los pies y las rodillas hacia afuera. Se desarrolló la técnica de danza al estilo francés, influyendo en el ballet clásico actual con una postura firme, evitando la flacidez y manteniendo los pies enérgicos.

Figura 10.

Barroco



Nota. Bailando con sus vestimentas típicas. Tomado de (Between Dancers, s. f.).

El Clasicismo busca una mayor expresividad en la danza, abandonando el aspecto dramático, mientras que el Romanticismo transforma la danza con movimientos expresivos y elevados, convirtiendo los saltos en vuelos y adoptando elementos inspirados en la escultura de Mercurio. Además, mezcla la danza académica con danzas de salón y folclóricas para añadir variedad y color a las representaciones.

La Danza era reservada para las clases altas, para una élite. Nacen en la corte, en palacios, son realizadas por los cortesanos, príncipes y reyes con pasos y figuras geométricas. Se establece la idea de la necesidad de un “virtuosismo” técnico, por lo que de poco a poco dejan de ser los nobles quienes la practican y se integra a profesionales para llegar a niveles de técnica extraordinarios.

Llegado el siglo XX, aparece la Danza Moderna creando una ruptura de los límites establecidos hasta ese momento, interrogándose para quién se danza, quiénes danzan, dónde se danza, y trayendo otras imágenes corporales distintas a las que el espectador estaba acostumbrado. Se busca nuevas formas de crear, más expresivas y cuestionadoras de los cánones establecidos por el ballet, tanto a nivel corporal, técnico, exploratorio, como de relación al espacio, a la música.

Se puede afirmar que la emergencia de la diversidad del cuerpo (escénico) tiene lugar a la vez que el proceso de emergencia de la danza moderna frente a la danza clásica; en la pugna librada en torno al canon estético y escénico se encuentran sin duda muchos de los ingredientes que dan origen a una alteridad

corporal cuyos valores éticos y estéticos trascienden el espectáculo de acuerdo con las propuestas actuales más inclusivas y/o críticas...la danza moderna en la ruptura de los cánones de la imagen del cuerpo, para abordar, en último lugar, las aportaciones del arte posmoderno en la disolución de las jerarquías espaciales, así como en la democratización explícita de la danza. (Brozas & Pedraz, 2017)

Al reconocer que no todos los cuerpos son iguales y existe una necesidad de expresión, se va más allá de los límites establecidos anteriormente. Se rompen jerarquías y pensamientos, buscando una experiencia más humana que trae consigo cambios en la percepción de 'lo estético.'

Como consecuencia de la aceleración de la industrialización en la que la máquina amenaza con someter al cuerpo y al individuo que lo habita, se produce una vuelta a la naturaleza, hacia un cuerpo libre y sano. Así es comprensible el triunfo en la danza de dos bailarinas estadounidenses: Isadora Duncan (1877-1927) y Ruth Saint Denis (1879- 1968). Ellas aspiran a liberar el cuerpo de todo tipo de atadura. Aparecen otros bailarines como Emilio Jaime Dalcroze (1865-1950) desarrolla la gimnasia rítmica y un método para la enseñanza de la música a partir del ritmo, actualmente en vigor...Laban (1879-1958) se ocupa del espacio, el tiempo y el peso de la danza. La danza evoluciona en un espacio limitado por el público frente al que está el bailarín y él piensa que este espacio tiene que adquirir volumen con direcciones múltiples entre sus distintos recovecos, y que el espacio se debe convertir en un compañero que se desplaza al mismo tiempo que el bailarín. (Alonso, 2013)

Las y los pioneros de la Danza Moderna realizan sus propias investigaciones en diferentes campos y crean propuestas propias con estilos muy marcados y muchas veces con establecimiento de métodos técnicos específicos. Se liberan de estereotipos y restricciones establecidas, y toman elementos de otras disciplinas que pueden aportar a la danza. Las investigaciones dentro de esta práctica cuestionan las distintas maneras en que el cuerpo puede ser habitado, en cómo el ritmo puede variar y cómo el entorno puede influir. Encontramos escuelas que comienzan a difundir estas nuevas ideologías, centrándose en otras metodologías y estudios para el movimiento.

En los Estados Unidos Ruth Saint Denis y el gimnasta Ted Shawn, fundan la escuela Denishawn en una colina de los Ángeles (EEUU) en 1915. Se centran en el estudio del gesto del movimiento humano pero no solamente del cuerpo

occidental. Les interesan las danzas orientales y los gestos del movimiento de otras cultura. (Alonso, 2013)

Figura 11.

Denishawn



Nota. Alumnos de la escuela. Tomado de (Gaspar, El Lugareño, 2021).

Luego de la Danza Moderna, “La danza contemporánea permite seguir explorando estas infinitas posibilidades de experiencia entre cuerpo y objetos, así como las situaciones límites donde el sujeto se sitúa frente a su propio desconocimiento, sus dificultades o a la ausencia de experiencia previa.” (Brozas & Pedraz, 2017)

Figura 12.

Merce Cunningham



Nota. Danza Contemporánea. Tomado de (AnOther Magazine, s. f.).

En la segunda mitad del siglo XX, la Danza Contemporánea amplía la posibilidad de investigar las capacidades que tiene el cuerpo para moverse, incorpora un sinnúmero

de estilos, prácticas y disciplinas; no se centra solamente en un estilo o una técnica, por lo contrario, abre las puertas a diferentes formas de concebir la Danza.

Desde la segunda mitad del siglo XX hasta hoy en día, la Danza Contemporánea se ha multiplicado y potenciado a nivel global. Se pueden encontrar varias técnicas, referentes e investigaciones alrededor del mundo, y se sigue innovando día a día. Algunos de los referentes actuales a nivel europeo son Anne Teresa de Keersmaker, Akram Khan, Ohad Naharin y Crystal Pite. A nivel latinoamericano, la historia es distinta, ya que se importa estos estilos de danza. Es a penas desde el siglo XXI que se empiezan a generar investigaciones y discursos que buscan entender el proceso de este lado de la Danza Contemporánea.

Podemos decir que para llegar a la Danza Contemporánea, como la conocemos hoy en día, tuvo que pasar por una “ruptura epistémica entre la estricta técnica clásica que regía en los ballets románticos y el carácter activista y reivindicador que inspiraría la danza contemporánea del siglo XX”. (M. D. M. García et al., 2022)

Lo epistémico, lo adquirido y el conocimiento que se tenía en el ballet clásico se llega a romper desde la aparición de la Danza Moderna y se acentúa aún más en la Danza Contemporánea. No solamente se llega a buscar realizar movimientos nuevos, sino que se incorpora el trabajo desde estados del cuerpo y nuevas miradas. Se abre paso a ampliar el abanico de formas y estilos que van más allá del nivel físico. Se evidencia que no es solamente movimiento, sino que se busca transmitir emociones y permitir la expresividad a través del cuerpo: “la danza contemporánea busca la expresión profunda de los sentimientos, (...)evita la rigidez de los pasos definidos y las coreografías se basan en ideas y emociones”. (Rodríguez, s. f.) La Danza contemporánea se dibuja entonces como una

Expresión por medio del movimiento de una necesidad interior que se ordena progresivamente en el tiempo y en el espacio cuyo resultado trasciende el nivel físico. Es la evolución de la danza desde conceptos técnicos donde el cuerpo puede expresarse de modo más abierto. (Calvo, 2011)

Con el pasar del tiempo, la Danza Contemporánea va evolucionando a partir de las indagaciones propuestas por los/as coreógrafos/as y bailarines/as. Esto/as se permiten explorar desde múltiples intereses y planteamientos, dando la oportunidad de explorar varias técnicas, movimientos o prácticas. Cada intérprete aporta al desarrollo y evolución de la Danza Contemporánea a partir de sus conocimientos, exploraciones,

investigaciones y hallazgos. Se puede decir que la Danza Contemporánea “logra la incorporación de nuevos movimientos, que sin alejarse del lenguaje dancístico, producen en el bailarín y en el espectador una identificación” (Dallal, 2007).

De todos estos hallazgos, el que me interesa y el que voy a tomar para mi trabajo es la improvisación en la Danza Contemporánea entendiéndola como “la búsqueda sobre la marcha de nuevas y personales respuestas motrices, ante un estímulo o premisa de partida.” (Padilla, 2004)

Pude comenzar a entender que la búsqueda que me llama y despierta mi interés personal es la disociación, pues, es a través de esta que creo premisas⁷ que me servirán de punto de partida en mi exploración, por lo que esta “busca su propio vocabulario, sus propias palabras (actitudes, movimientos, silencios...) para construir sus propias frases de movimiento (composiciones)” (Padilla, 2004)

“la Danza tiene mucho más que decir y mucho que aportar pudiendo rescatar a través de ella movimientos de otras disciplinas físicas y deportivas (gateos, reptas, saltos, marcha, elementos acrobáticos, elementos de artes marciales, etc...)” (Padilla, 2004)

Resulta interesante darse cuenta de que se encuentran varias definiciones de la Danza Contemporánea, bajo distintas perspectivas. La que me resulta más pertinente para mi trabajo es que “Debido a la diversidad de herramientas, se puede entender la Danza Contemporánea como una fusión de destrezas físicas junto con un estilo personal, se nutre de algunas técnicas de Danzas Españolas, clásicas, modernas y la actuación dramática, y se utilizan movimientos que transmitan la emoción del bailarín; estos elementos dan como resultado intensidad en la interpretación escénica” (Montoya, s. f.). Esto nos lleva a reflexionar sobre las características de la Danza Contemporánea y su propio desarrollo desde la fusión, ya que, en sí, la Danza Contemporánea se ha alimentado de muchas danzas, técnicas, prácticas corporales y deportivas para llevarse a cabo.

c) Fusión y Danza

El concepto de “fusión” es definido por la (RAE, 2023) como “acción o efecto de fundir o fundirse” y “unión de intereses, ideas o partidos”. En el Arte, podemos encontrar una multiplicidad de fusiones como resultado del diálogo de distintas disciplinas, como, por ejemplo, la Literatura con el Teatro, las Artes Visuales con las Escénicas, las Artes

⁷ Es una idea o un principio específico que se otorga para el trabajo para llegar a una conclusión.

Sonoras con la Danza, y, la posibilidad de infinitas combinaciones que ofrece el campo del Arte en general. Además, es importante mencionar que estos encuentros entre disciplinas pueden rebasar el campo artístico y propiciar encuentros tales como el arte y la tecnología, el arte y la biología, etc.

Un primer nivel de fusión en la Danza, se da en el encuentro y mixtura de estilos y técnicas. Se combinan elementos tomados de distintas danzas como por ejemplo el Ballet y Hip Hop, o bailes culturales del Medio Oriente con la Danza Contemporánea. Se amplía la fusión y va más allá del trabajo corporal, abarca, por ejemplo, la música, integrando música electrónica u otras propuestas sonoras; y esto sucede con cada uno de los componentes escénicos (iluminación, vestuario, escenografía, sonido, cuerpo). Por último, aparece un entretejido que permite a las disciplinas artísticas viajar entre ellas.

Lo multidisciplinario “Es el proceso en donde se encuentran y actúan distintas disciplinas de forma paralela, sin estas estar necesariamente relacionadas o trabajando en conjunto.” (Bergelund, 2018) sin embargo, la interdisciplinariedad “Es aquello que se lleva a cabo a partir de la puesta en práctica de varias disciplinas en un mismo proceso. La noción de interdisciplinariedad presupone que existen disciplinas que se relacionan entre sí, ya que tienen una serie de vínculos establecidos (puntos en común) que evitan que se desarrollen de manera aislada, dispersa o segmentada. Se trata de un proceso dinámico que pretende encontrar distintas oportunidades o soluciones a diferentes dificultades en una investigación o proyecto. A partir de la interdisciplinariedad, los objetos de estudio son abordados de modo integral / holístico.” (Bergelund, 2018)

Después de entender esto, he decidido emplear el concepto de lo interdisciplinario para referirme a mi proceso y a mi trabajo, ya que abarca varias disciplinas del campo artístico.

Se han realizado investigaciones que buscan dialogar con disciplinas “externas” como la arquitectura y las ciencias. De igual manera, y más comúnmente, se han desarrollado fusiones dentro de la misma área dancística conjugando técnicas, estilos y tipos distintos de danzas, como, por ejemplo, la Danza Deportiva con la Técnica Vaganova, Danzas Tradicionales con técnicas contemporáneas, Danzas Ancestrales y Modernas, Danzas urbanas para creaciones de Danza Contemporáneas, etc.

En cuanto a las fusiones de la Danza del Vientre con otros estilos, podemos encontrar que esta se llegó a estilizar a raíz de su acercamiento al Ballet, dando paso a nuevos estilos como el argentino y ruso. Por otro lado, y al mismo tiempo, esta danza también se juntaba con otras para ser llevada al escenario como “show”, como por ejemplo con el Flamenco, el Tango, la Samba, los Ritmos Tropicales y el Tribal. Uno de los referentes a nivel mundial en el campo de la Danza del Vientre y la fusión de la misma es la ucraniana Diva Darina, quien combina esta Danza con el Popping de la Danza Urbana. De igual manera, a nivel nacional, Neshat Shogui centra su investigación en una fusión que ella describe como “intuitiva y de varios estilos”⁸. Es importante mencionar que ha habido una dificultad en encontrar obras con la fusión entre la Danza del Vientre y la Danza Contemporánea, tanto a nivel local como internacional.

Retomando la idea de que la Danza Contemporánea nace como una serie de fusiones, vemos que se puede tomar varios elementos de distintas danzas (Españolas, Jazz, entre otras) y disciplinas para crear nuevas investigaciones, formas y expresiones. Encontramos a varios referentes conocidos globalmente por su trabajo artístico y escénico como Merce Cunningham, Jose Limón, Martha Graham con sus distintas indagaciones en la danza.

Desde otra perspectiva, si nos enfocamos en el aspecto cultural y reconociendo que las danzas responden a pueblos y tradiciones, al momento de hablar de sincretismo también se reconoce que existe una fusión o combinación de culturas, prácticas o tradiciones. Es necesario tener en cuenta que, en muchos de los casos, el sincretismo se produce por una imposición cultural, debido a invasiones o a su vez por las mal llamadas “conquistas”, pero también puede darse como una manera de encuentro e intercambio entre culturas. Esto ocurre mucho en el mundo actual globalizado en el que el movimiento e intercambio cultural es más extendido y rápido.

En los últimos tiempos, las culturas en general se han visto afectadas por el mismo hecho trascendental del que han emergido toda suerte de fusiones a partir del flujo, migración y tránsito de personas de un país a otro, de una nación a otra poniendo en práctica la capacidad para borrar las fronteras geográficas arrastrando consigo sus costumbres, sus modos de pensar y de sentir, que repercuten en la forma de vida de la sociedad que los recibe y se

⁸ Para este trabajo, conversé con Neshat Shogui para preguntar como ella percibe su danza.

reflejan típicamente en el comportamiento de toda la población unida, en las ideologías, los modos de sentir y de expresarse, de mezclarse y rechazarse, de aprehender el mundo, recibir sus vibraciones sensoriales, percibir las y manifestarlas utilizando el poder de la comunicación y por consiguiente del arte. (Villalobos, 2006)

En el caso de La Danza del Vientre, resulta complejo hablar de un proceso de sincretismo, dado que no es toda la cultura que hay en torno a esta práctica la que viaja y se encuentra con otras culturas, sino que se da un fenómeno en el cual la práctica de la danza se desarrolla despojándose de su trasfondo cultural y se instala como una práctica artística que se fusiona con otras prácticas artísticas y técnicas occidentales.

¿Hasta dónde y en qué medida, el desarrollo de la Danza del Vientre en Occidente responde entonces a un proceso de apropiación cultural?

Se considera que es apropiación cultural al fenómeno de tomar elementos de una cultura minoritaria y emplearlos sin sus significados originales en un contexto ajeno, casi siempre con fines comerciales. (F. González, 2020)

Tomar la danza de otra cultura sin entender su contexto cultural o histórico, solo para fusionarla o crear algo nuevo, puede llevar a una tergiversación, descontextualizándola de la misma y ofendiendo a la cultura de origen en la que se está tomando el elemento. Para tener un intercambio cultural basado en el respeto, es necesario tener un conocimiento de la otra cultura, y acercarse a ella lo más cuidadosa y respetuosamente posible. En este aspecto, es interesante percatarse de que, desde mi perspectiva y en el tiempo que he podido acercarme a esta cultura, la cultura árabe no parece molestarse de que esta danza sea realizada en occidente, y más bien, en lugares como el festival llevado a cabo en Egipto Ahla Wa Sahla con invitados de la Reda Troupe y artistas de todo el mundo para impartir talleres.

Como conclusión, tanto en la Danza Contemporánea como en la Danza del Vientre podemos encontrar un proceso de fusión con otras danzas, y esto es lo que las enriquece y las hace más variadas. Desde un aspecto artístico y entendiendo el conocimiento y el respeto que merece cada cultura y práctica, resulta interesante indagar en la fusión de estas dos danzas desde el principio de disociación.

d) La Disociación

Tomaremos el concepto general de Disociación que dice que es “Separar algo de otra cosa a la que estaba unida” (RAE, 2023). Tomaré esto como un punto de partida, ya que no es la única aproximación en la que nos enfocaremos.

Con esta noción comprendida de manera amplia y general, nos centraremos en la aproximación psicológica, la cual propone que “la disociación implica una fragmentación entre distintos estados de conciencia” (Fairbairn, 1952). El estado de conciencia es la capacidad de percepción que tiene la persona en un momento determinado, abarcando el cerebro o la experiencia y en estos se separa los estados de experiencia (lo que la persona experimenta conscientemente en algún momento dado) como los recuerdos, emociones, pensamientos para enfrentar situaciones de traumas, la persona se llega a separar o desconectar del entorno o de sí misma.

En el campo de la Psicología se categoriza a la disociación desde varias aproximaciones como, por ejemplo, el trastorno de la identidad disociativa que se presenta con lagunas de memoria y en la cual se experimenta dos o más identidades, desrealización y despersonalización; sentir que el entorno no es real, la amnesia disociativa o incapacidad de recordar, y, los episodios de disociación de estrés postraumático que consisten en una forma de escapar a lo que le recuerde traumas del pasado.

Finalmente, presentaremos cómo se concibe la disociación en la Danza, definida como “Mover en forma localizada las diferentes partes del cuerpo para lograr movimientos independientes y precisos” (Campo, 2018). El intérprete debe estar consciente de lo que está moviendo, ya sea que cada parte del cuerpo esté independientemente movilizándose, con diferentes movimientos, ritmos, velocidades, entre otros.

Hay varias formas de disociar el cuerpo y la combinación de opciones es infinita. Se puede disociar el cuerpo entre parte superior e inferior, centro y periferia, dividiendo cada parte de las extremidades, desde las articulaciones, desde los músculos, etc. Llegar a conseguir una disociación controlada y precisa demanda un trabajo muy complejo, por lo que se necesita de un arduo entrenamiento corporal y de mucha práctica.

Es así que, para la obra 'En mil partes', se realizó un trabajo corporal de base para desarrollar esta habilidad. La obra abarca la disociación desde todos los elementos mencionados, tomando específicamente en el campo psicológico el trastorno de la identidad, y, en la danza, indagando las posibilidades y combinaciones posibles de realizar con la disociación en cada una de las danzas abordadas.

II. Capítulo 2. Proceso de Laboratorio de la Obra 'En Mil Partes'

La obra 'En mil partes' tiene su propio proceso de laboratorio en el que se trabaja desde el interés de fusionar la Danza del Vientre con la Danza Contemporánea. Se toma como punto de inicio el trabajo técnico corporal centrado en la disociación y se traspone este concepto a todos los elementos de la obra: el concepto general y el diseño escénico. Para entender el proceso laboratorial llevado a cabo, se vuelve necesario profundizar en la descripción y análisis de los procedimientos abordados. En este trabajo escrito nos centraremos solamente en los aspectos que componen el trabajo corporal y la escritura/composición coreográfica. La herramienta principal empleada será el cuaderno de artista, en donde se encuentran registradas las anotaciones de la creación de la obra, de las partituras y del entrenamiento corporal.

a) El Trabajo Corporal

Partiendo de las definiciones planteadas por Pacheco, se entiende al trabajo corporal como la práctica y el entrenamiento que se utiliza, para mejorar el acondicionamiento físico, la presencia, y la implementación o desarrollo de una técnica. Particularmente, en esta investigación, el trabajo corporal se centra en el desarrollo e implementación del control corporal y la disociación, así como el trabajo rítmico, entre otros elementos que estuvieron presentes en el proceso investigativo y que se mencionan a continuación.

Todo trabajo corporal entregado en unidades de aprendizaje estará destinado a cubrir en principio, el aprendizaje de habilidades corporales basadas en alguna técnica definida, por una parte y por otra, en el aprendizaje, aplicación y experimentación de metodologías orientadas al mejoramiento de las capacidades y habilidades físicas del actor. (Pacheco Blanco, 1999)

Este proceso investigativo tiene como base el trabajo corporal, el cual me ha permitido desarrollar una conciencia del mismo, identificando los recursos que tengo como artista escénica y que provienen de una multiplicidad de técnicas y dinámicas que he ido incorporando a mi memoria corporal a lo largo del estudio de la Carrera, esto acoplándose con los conocimientos que a la par he ido adquiriendo en mi vida personal, siendo la Danza del Vientre el eje de estudio principal en ambas instancias.

Meyerhold (...) se refiere a la utilidad de un trabajo corporal esquemático, haciendo un paralelo entre el bailarín y el actor; el primero recorre un largo camino de preparación corporal y física, adquiriendo una serie de destrezas y

habilidades que quizás, algunas nunca utilizaras en escena; con la práctica y ejercitación corporal del actor sucederá lo mismo o en mayor medida; es decir, únicamente esta práctica le servirá para su enriquecimiento físico gestual, haciéndolo más consciente de todos sus recursos. (Pacheco Blanco, 1999)

Al referirme al trabajo corporal, no me enfoco en una concepción “clásica” y cartesiana del cuerpo, que son “líneas de las filosofías contemporáneas que identifican al cartesianismo con el dualismo” (E. García, 2013), Misma que hace referencia a un cuerpo pensado desde su aspecto físico, mecánico y carnal; sino más bien en una corporalidad que incluye gestos, emociones, pensamientos, etc.; un cuerpo que está conectado a sus procesos cognitivos y emocionales, lo cual nos permite denotar una concepción de cuerpo más amplia y compleja. “Para moverse, debe emplear por lo menos uno de sus sentidos, consciente o inconscientemente, lo que involucra además sentimiento y pensamiento.” (Feldenkrais, 2014)

Es por ello que en el proceso de creación de la obra ‘En mil partes’ se necesita de una preparación, de un entrenamiento y de un trabajo corporal específico, pues la relación cuerpo y mente exige un trabajo conjunto, integrado. Defino, a partir de mis propios conocimientos e intuiciones, un calentamiento y un entrenamiento, que permitiera que mi cuerpo logre un acondicionamiento físico y mental, esto claro, acorde a las necesidades de la obra. Busco lograr un estado de cuerpo alerta, activo, presente y capaz de ejecutar movimientos precisos, ya que esto como se mencionó con anterioridad era fundamental para la disociación del cuerpo. Cada elemento que se explora, busca perfeccionarse, resultando fundamental para aquel trabajo, “el instinto, el sentimiento y el pensamiento conectados con el movimiento.” (Feldenkrais, 2014)

En el séptimo ciclo de la Carrera, en la cátedra de Investigación del Proceso Creativo, me cuestiono sobre cómo fusionar la Danza del Vientre con la Danza Contemporánea. Desde un principio tuve claridad y sabía que quería trabajar con estos dos lenguajes. El primer descubrimiento que tuve alrededor de ellos, fue sobre la disociación, pues entendiendo que este elemento está presente en ambos campos de la danza, lo que me llevó a definir este elemento como punto de partida, así como motor de todas las decisiones de la puesta en escena; esto claro desde una exploración muy singular y técnica.

Esto da paso a una organización sobre los tipos de calentamientos y entrenamientos a ejecutarse, para que mi estado corporal esté presente, en el aquí y ahora, predispuesto a lo que determinaría la exploración. Detallo algunos de los ejercicios,

parámetros y premisas que tomé para la realización del calentamiento en el proceso, así como para mi entrenamiento corporal.

Para esto, me siento en la necesidad de diferenciar, el calentamiento que utilicé en el proceso en dos tipos: calentamiento corporal-mental y entrenamiento general y entrenamiento específico. Siguiendo las definiciones de calentamiento planteadas por los autores que cito a continuación, he podido reconocer lo que estaba haciendo y nombrar mis calentamientos.

Calentamiento corporal es una parte de la sesión que se aprovecha para realizar tareas concretas (aumentar los niveles de flexibilidad, mejorar la técnica correcta, etc.), esto servirá como preparación para las tareas posteriores en la parte central de la sesión.

Calentamiento específico: realizado en función de la disciplina. Los ejercicios ejecutados tienen el objetivo de calentar los músculos directamente implicados en el deporte (Weineck, 1994). Según Rueda (2001), se ha de tener en cuenta lo que se va a realizar en la parte principal, poniendo especial cuidado en las regiones que van a cobrar especial importancia o protagonismo en el trabajo principal, sin olvidar el resto por ello.

Calentamiento Mental: representa los movimientos con el pensamiento. Sólo se puede aplicar a movimientos sencillos y automatizados (según Roloff, citado por Weineck, 1994), exigiendo previamente una formación sobre el análisis del movimiento. Es interesante tras una lesión. Empleado aisladamente es mediocre, combinado con el calentamiento activo es de gran eficacia. (Salazar, 2007)

A pesar de que las tres definiciones de calentamiento que me han resonado plantean esta división entre cuerpo y mente, yo, he juntado estas concepciones, y las he replanteado reconociendo el lugar del calentamiento y del entrenamiento en mi trabajo, dando como resultado un calentamiento cuerpo-mente y otro específico, mismos que los detallaré a continuación.

- **Calentamiento corporal/mental y entrenamiento general**

Realizo siempre este calentamiento para iniciar el trabajo. Me acuesto boca arriba y comienzo a mover en forma circular los músculos y articulaciones desde la parte inferior hasta la superior, esto hasta llegar al momento en que mi cuerpo ya está

presente y consciente, para continuar con una meditación. Todo esto para preparar la relación cuerpo-mente y que esté en el estado de atención que necesito. Como premisa principal, me aliento a olvidar los problemas del exterior y me enfoco en sentir cómo está mi cuerpo para comenzar el entrenamiento, en una especie de diálogo con la mismidad. Todo esto sucede en el proceso de meditación. Mientras permanezco acostada en el piso boca arriba, es importante escuchar los sonidos del exterior, ser consciente de mi respiración, sentir qué músculo está en contracción o, a su vez, cuál puede sentirse indispuerto para trabajar. También sucede en ocasiones, que me encuentro con una mente divagante, que no puede evitar pensar en los problemas que del afuera, así que en lugar de enfrentar esta condición, la deajo fluir, pensar un momento hasta de nuevo concentrarme en mi respiración. Esta última es la que hace que me encuentre presente en el aquí y ahora.

Otra manera de sentir el recorrido que va a tener mi cuerpo en la jornada, es acostándome boca arriba y encontrando el lugar en el cual el músculo está más tenso, para así poder atenderlo mediante cautos masajes contra el piso. Esto también se puede hacer con las manos, pues su uso nos permite despertar al músculo y activarlo de una manera suave.

Usualmente, los músculos que se encuentran con mayor indisposición o tensión son la espalda y hombros, esto por la carga del día a día. Para tratar esta indisposición, también, como se mencionó antes, comienzo a mover lentamente la zona afectada, esto lo hago estando de pie o en el piso, procurando también realizar ligeros estiramientos hacia las periferias, lo cual me permite descubrir cuál es el movimiento que ayuda al músculo a aliviarse de esa contractura en el trabajo corporal y tener el cuerpo completamente suelto.

Tomando la quietud como un elemento de cuerpo-mente, pude descubrir lo necesario que es este tiempo para sentir como se encuentra mi cuerpo, qué partes están más tensas, cuáles más relajadas, qué necesita ser masajeado, etc. La zona sacral, por ejemplo, frecuentemente me causaba malestar y debía procurar trabajar con sumo cuidado. Para iniciar el ejercicio, me dispongo a acostarme boca arriba, luego comienzo a realizar círculos contra el piso utilizando el coxis, esto, siempre en la búsqueda de activarlo y predisponerme para el trabajo. Inicio siempre con pequeños movimientos, y busco que se expandan continuamente, hasta llevarme a hacer círculos, con y en todo mi cuerpo.

Al finalizar con el calentamiento, abordo el acondicionamiento físico. Esta parte del calentamiento es el momento en que se realiza una transición entre calentamiento y entrenamiento. Cabe recalcar que no siempre es simple separar estos dos elementos, ya que, muchas veces, caliento el cuerpo a la vez que lo entreno.

Cuando me percato de que todos mis músculos están listos para trabajar, comienzo con el entrenamiento físico, esto para ganar fuerza muscular y que mi cuerpo esté acondicionado para ejecutar los movimientos que propongo en la coreografía. Comienzo trotando en el espacio viendo a un punto fijo ha resultado ser efectivo, además, que observar a un punto fijo, me permite encontrar la dirección hacia donde trasladarse. Así mismo, para la activación muscular, realizo 100 sentadillas, 25 zancadas de cada pierna, 50 saltos de la cuerda y 100 abdominales y 2 minutos de plancha. En este punto, realizo ejercicios que me ayudan netamente a fortalecer mis músculos; para las piernas, las sentadillas y las zancadas han resultado ser un gran ejercicio con este objetivo, así como para el abdomen, la aplicación de una variedad de ejercicios de trabajo específico para esta zona. Este trabajo enfocado me ayuda a ganar fuerza y entrenar el cuerpo para que esté preparado para realizar mi danza. Es una base necesaria e indispensable que permite, sobre ella, realizar cualquier tipo de exploración y desarrollo creativo.

Otro elemento importante que aparece en mi entrenamiento con el fin de activar y entrenar al cuerpo, son los saltos, que me permiten no solamente fortalecerlo y entrenarlo, sino también tomar el control de mi cuerpo y de mi equilibrio. Los distintos tipos de saltos me permiten entender el manejo de mi centro corporal, lo que a su vez ayuda a concientizar acerca del peso y el equilibrio. Para realizar los saltos, debo tener una percepción clara, de donde está ubicado mi peso, mis músculos y mis articulaciones, y esto, en un futuro, me ayudaría a mejorar la percepción tanto de mi cuerpo como de mis movimientos.

- **Entrenamiento específico**

Por su parte, el entrenamiento específico, se va estableciendo desde diversas dinámicas y, sobre todo, desde el juego. Al explorar con distintas premisas, pude ir encontrando las que eran más adecuadas para el entrenamiento del cuerpo, esto por supuesto, teniendo en mente que no solo se buscaba alcanzar la parte mecánica del mismo, sino que se necesitaba ir definiendo un entrenamiento que abarque mi cuerpo ampliado, sensible, complejo. Este entrenamiento se fue modificando a lo largo del

tiempo y logró definirse de la mano de la aparición de la partitura de movimiento, es decir, cuando se empezó a trabajar en la escritura y composición coreográfica.

En este entrenamiento, más enfocado, me centro en elementos concretos como el equilibrio, la respiración, la conciencia de mi abdomen y empiezo a abordar la disociación desde el trabajo rítmico.

Me enfoco en los puntos de apoyo⁹ para ser más consciente y tener mejor percepción sobre mi equilibrio. Desde la exploración de distintos puntos de apoyo puedo establecer diferentes consignas para su desarrollo, como el sostenerse desde diferentes puntos o encontrar el punto en el que me siento segura y en equilibrio; esto me permite llegar a reconocer más claramente de que, en la Danza del Vientre, el abdomen es el motor de mi cuerpo, y que este es un elemento clave en para encontrar mi equilibrio corporal. Modificando mis contracciones musculares en la zona abdominal, y aumentando y enfocando el esfuerzo realizado en esta zona, puedo ver la diferencia de cómo mi cuerpo se equilibra o desequilibra. Ha sido interesante, también, reconocer que en momentos de gran carga de energía puede suceder que el cuerpo comienza a temblar, y que desde el control del abdomen, y la modificación de sus niveles de tono, puedo influir directamente en estos temblores.

Siguiendo con la búsqueda de desarrollo del equilibrio, encuentro que otra parte fundamental en relación con este elemento son las piernas. Comprendiendo esto, establezco que mis piernas, para que el entrenamiento fluya, debían estar semi flexionadas, lo cual serviría para tener estas articulaciones más disponibles al movimiento y que puedan relacionarse de manera más orgánica, libre y directa con mi zona abdominal. Para este trabajo de piernas, es necesario fortalecerlas mediante ejercicios de locomoción, como subir y bajar del piso teniendo consciencia de que es esencial que “mi centro” esté activo para colaborar en el movimiento ejecutado por mis piernas activas. Esto congenia perfectamente con la práctica de la Danza del Vientre, ya que en esta se debe trabajar con las piernas semi flexionadas para que el torso pueda tener mejor movilidad y también pueda desenvolverse con mayor facilidad.

Una vez que siento que mi peso se equilibra en un punto neutro, en la verticalidad, suelo balancearme de lado a lado y de adelante hacia atrás, jugando con el equilibrio/desequilibrio, para de esta manera saber en dónde ubico mi peso y ser

⁹ La parte corporal que está en contacto con el suelo brinda estabilidad y equilibrio.

consciente de cuáles son mis límites, hasta donde tengo el control y qué puedo hacer cuando lo pierdo.

Cabe recalcar que al momento de este entrenamiento, no solamente recurro a las danzas mencionadas anteriormente en este documento, sino que busqué otras danzas y estilos que ayuden a potenciar el desarrollo de las destrezas corporales que necesitaba. En esta búsqueda encontré que el tweerking, es una danza que me permite comprender la contracción muscular de mi cuerpo, así como la disociación del mismo, así que la adapto a una forma de entrenamiento dirigida a los músculos de los glúteos. En esta danza existen ejercicios que me aportan a mi conciencia corporal, uno de los que más utilizo y aporta a mi entrenamiento, es el de, acostarme boca abajo, subo una pierna y contraigo el glúteo, ya que este, como mencioné con anterioridad, ayuda con las contracciones de este músculo y a su vez permite disociar esta parte del cuerpo.

Otro de los ejes fundamentales en el entrenamiento corporal de este proceso investigativo, es la improvisación, ya que esta tiende a activar tanto mente como cuerpo, lo que genera una apertura a un espacio creativo, donde tengo la posibilidad de descubrir nuevos movimientos. En el proceso, se me hace necesario improvisar 20 minutos en la Danza del Vientre y 20 en la Danza Contemporánea, y, en cada sesión, en estas improvisaciones recurro a diferentes premisas para mi entrenamiento, como moverse de diferentes maneras mientras se conserva el punto central activado, jugar con el equilibrio, así como activar los músculos del abdomen y las piernas desde otros ritmos.

Entrando a la materia del ritmo, puedo decir que este es uno de los puntos con mayor dificultad en el proceso, ya que el atractivo principal en la Danza del Vientre, es la velocidad con la que se ejecutan los movimientos, es decir, la potenciación de la rapidez con la que se mueve una zona del cuerpo en oposición con la lentitud de otra. Es por ello que se hace esencial el uso de un cronómetro, herramienta que me permite sentir cuál es la velocidad y duración de mi movimiento. Este entrenamiento temporal me ayuda a realizar los movimientos dentro de una misma velocidad. Al tener un cronómetro, logro ser más consciente de la relación al tiempo que manejaba mi cuerpo, así como cada una de sus zonas.

Primero, trabajo en el ritmo lento, acompañado de la calidad sostenido “consiste de una velocidad lenta, y de una sensación de movimiento de un espacio largo de tiempo, o un sentir interminable.” (Laban, 1987) Que es la que más costó en el proceso. Para

mejorar en este aspecto, además de la utilización del ya mencionado cronómetro, tuve que centrarme en trabajar netamente con el ritmo, hacer los movimientos lentos hasta yo llegar a tener mi control corporal y poder desarrollarlo con fluidez.

El Segundo ritmo en el que trabajo es el rápido con calidad súbita “consiste de una velocidad rápida y de una sensación de movimiento, de corto espacio de tiempo, o un sentir de momentaneidad” (Laban, 1987), que, como se mencionó, dada la naturaleza de la Danza de Vientre, resultaba más sencillo, sin embargo, tampoco prescindí del uso del cronómetro en este ritmo, ya que necesito definir cuando culminaba y comenzaba otro movimiento, esto ya en función de una puesta en escena. Busco precisión en la temporalidad de los movimientos, y que esta precisión fuera notoria para el espectador.

Un elemento poco mencionado, pero fundamental en el proceso, es la respiración, indispensable para el trabajo corporal y para el manejo de las diferencias rítmicas antes planteadas. Para un buen manejo de la respiración, procuro realizar ejercicios continuos de inhalación y exhalación, inhalando en 8 tiempos, sosteniendo en 2 y exhalando en 4. En momentos de excitación procuro inhalar en 2 sostener en 2 y exhalar en 2, tratando de sostener el ritmo corporal en todas sus dimensiones, ya que existía una variación constante en los ritmos dentro de la exploración. Pretendo cambiar y jugar con los tiempos de inhalación y exhalación, esto me permite tener el control de mi respiración, y estar preparada para alguna agitación que pudiera existir, además de saber cómo mi cuerpo puede reaccionar ya teniendo un trabajo previo de respiración. Resulta evidente como el juego rítmico presente en la respiración se podía compaginar al juego rítmico desarrollado en el movimiento.

En este punto es importante mencionar, que la respiración es -además- una herramienta útil para lidiar con el cansancio, ya que esta permite trabajar con el cuerpo agotado o cansado y oxigenarlo para que mejore su rendimiento y eficacia. El cuerpo que respira adecuadamente es un cuerpo que optimiza el uso de la energía, y por ende, un cuerpo que se cansa menos.

Al finalizar, me tomo un tiempo para reflexionar y concentrarme, revisar el cómo está mi respiración; esto para poder regularla y dar paso a los ejercicios de inhalar en 8, sostener en 8 y exhalar en 8, haciéndose esto progresivamente hasta llegar al uno. Esto me prepara para que, tanto mi cuerpo como mi mente y mi respiración, estén listas para el trabajo de la escritura y la composición coreográfica, que resulta el siguiente paso en la exploración.

b) Escritura y Composición Coreográfica

Para este trabajo me centro en el concepto empleado por Vargas sobre la

Composición, que nos dice lo siguiente:

Se debe considerar la composición como un ordenamiento de algo que es tanto más intangible como son las ideas, los motivos de creación y las inquietudes artísticas. (...) es el impulso artístico y creativo, para desde ahí poder dar sentido y significado a lo que se crea. Esto hace del compositor alguien en búsqueda de metodologías, estructuras y formas para concretar eso que está en el éter constante y que, a veces, se rehúsa a ser puesto en forma. (Ochoa Vargas, 2014)

En este acápite pretendo compartir cómo se va estructurando la pieza coreográfica que compone la obra, misma que se crea a partir de partituras de danza, creando y organizando movimientos, tomando decisiones en torno a la sonoridad, el espacio, el tiempo y el discurso planteado. Como todo proceso, este inicia desde la inspiración, y luego tiene sus elementos claves para el desarrollo del mismo, hablamos de la experimentación, la exploración y la definición o edición del material. Para esto, es importante aclarar que, tanto el diseño sonoro, como el lumínico, fueron trabajados con personas profesionales en sus áreas de trabajo, y no estuvieron presentes en todas las sesiones de trabajo corporal, sin embargo, se mantuvo un diálogo constante y hubo una continuidad en buscar el desarrollo de un trabajo conjunto. Esta aclaración es fundamental para reconocer que estas personas aportaron de manera significativa al concepto de la obra, apoyando al discurso desde sus propios elementos. Además hubo una retroalimentación constante por parte de los docentes de la cátedra, lo cual me permitió ir definiendo conceptos y formas. Dentro de la propuesta, constituyeron una mirada externa permanente que ofrecía la posibilidad de reflejarse y avanzar en el proceso de la obra.

Mi creación se desarrolla partiendo de exploraciones. Desde el material generado en ellas, comienzo a definir partituras de la propuesta. Los pasos y movimientos generados, escogidos y combinados se agregan a la partitura. Es en una de las exploraciones que siento que disociar mi cuerpo resulta en una división de mí en mil partes. Esto 'pensamiento casual' durante la exploración, resulta ser el pilar fundamental de la propuesta, pues es el motivo por el cual decido que mi composición coreográfica tenga mil movimientos. Para que esto funcione, tengo que crear partituras

que cuenten hasta el mínimo movimiento que se realice, por más ínfimos o naturales que parecieran; y es ahí, en donde reside la dificultad de la investigación, ya que, se pretende hacer mil movimientos precisos, ni más, ni menos. Esto, combinado a la necesidad de definición de los desplazamientos, por más leves que fueran, así como de la inquieta mirada, y del trabajo rítmico, resulta en un verdadero reto.

Por supuesto que los movimientos no aparecen de la nada, estos aparecen en la exploración a partir de improvisaciones que tengo como premisa la de realizar una disociación corporal que juegue con los lenguajes, tanto de la Danza del Vientre como de la Danza Contemporánea. Sin embargo, para poder realizar un trabajo más minucioso y fluido, inicialmente, se realizan las exploraciones separando estos dos lenguajes, para de este modo entender y ampliar las posibilidades que me ofrece cada una. Con el tiempo, la exploración exige fusionar, poco a poco, las dos danzas, pero siempre con la misma intención de base: disociar las partes del cuerpo.

Para las primeras improvisaciones fusionadas, decido integrar el instrumento de percusión mencionado en el primer capítulo, la Darbuka. En las exploraciones con este instrumento, parte de los sonidos graves y agudos de Dum y Tak, disociando en cada uno de estos sonidos las partes de mi cuerpo con movimientos que me eran familiares, provenientes de la Danza del Vientre. Estos movimientos son bastante conocidos y responden a una técnica específica, desarrollada a lo largo de los años de práctica. Al momento de ejecutarlos, deben ser nítidos y precisos. Tomo la decisión de empezar con este instrumento y la dinámica que lo acompaña para partir de un terreno conocido para mí, uno que con el paso de los años pude dominar; sin embargo, en favor de la exploración, me planteo explorar y buscar movimientos que vayan más allá de este conocido campo de la Danza de Vientre. Esto, con el fin de responder a la propuesta inicial que busca fusionar ambas danzas, la contemporánea y la del vientre. Para que esta fusión funcione, no debo predominar ninguna de las dos, y tampoco se trata de sobreponer la una con la otra. Sin embargo, con el instrumento sucede algo diferente, pues siento que puede aportar a ambos lenguajes, y que debe ser parte de la obra, por su capacidad de guía en su sonido. La relación familiar con este instrumento, permite, no solo que yo fluyera con su ritmo y sonido, sino que el músico que lo maneja comprenda la intención central de la creación y aporte a la exploración-creación dentro del proceso.

En la improvisación, dada su naturaleza explosiva y subjetiva, comienzo a percatarme de que necesito un trabajo específico, con consignas claras y delimitadas, para que la

disociación sea concreta, precisa y limpia, pues es común que aparezcan movimientos 'sucios o parásitos', que no permiten llegar al resultado deseado. Para esto, se hace necesario potenciar la conciencia corporal, para dejar de tener movimientos parásitos o movimientos que predominen de la Danza del Vientre. Como mencioné con anterioridad, por años ejecuté dicha danza hasta adherirse inconscientemente a mi cuerpo, y, es por ello que el vientre, las caderas, el pecho -en general el torso-, muchas veces parecen responder a sus propios intereses, predominando en la exploración y dejando de lado las extremidades. Resulta indispensable establecer límites para ampliar las posibilidades concretas que puedo encontrar dentro del marco establecido. Ya no solo se necesita improvisar con la disociación, sino que es necesario buscar consignas mucho más específicas, como disociar solamente los brazos, dedos, rodillas, manos. Cada parte merecía su atención para dar con el objetivo final. Es importante mencionar, que en ese descubrimiento y aprendizaje de las nuevas partes de mi cuerpo al comienzo parecen toda una hazaña. Hay un desconocimiento elevado de las capacidades de cada uno, dado que no son partes que se disocian y emplean en la Danza del Vientre. Pero luego de la exploración, resulta todo un hallazgo saber qué movimientos puede realizarse con cada lugar del cuerpo, hasta donde pueden llegar, que tanto pueden circunvalar, etc...

Otro de los elementos que tengo que desarrollar y traerlo de manera continua en la exploración para poder disociar sin hacerlo desde Danza del Vientre, o sin hacer que esta danza sea la que predomine, es la quietud. Para explorar desde este lugar, utilizo una silla sobre la cual permanezco sentada hasta sentir un impulso por parte de alguna zona de mi cuerpo. La silla me sirve para evitar que el torso busque siempre moverse, así como para tener un elemento externo a mí que me ayuda a dejar de lado el movimiento de caderas. Con la silla pareciera tener las caderas ancladas y encerrar o inhibir el movimiento de estas. Cuando el movimiento aparece lo ejecuto en su mayoría desde las extremidades, esto con reacciones muy leves. Con el tiempo, aunque la silla es un elemento bastante útil, me percaté de que la misma, por tener espaldar, no me permite moverme por toda la periferia, por lo que decido cambiar de elemento. Paso a emplear el instrumento de percusión, la darbouka, como una silla, que resulta ser más efectiva para la exploración, ya que este no interrumpe el movimiento periférico.

Sin embargo, con el transcurrir de la exploración, comienzo a sentir, que nuevamente la Danza del Vientre, se está imponiendo en el trabajo. Pienso constantemente en la

figura del espectador, y tengo claro que no quiero que él mismo se relacione directamente con la Danza del Vientre. Quiero romper totalmente con este lugar y que la fusión no hiciese evidente ninguna de ellas, sino que se revele un nuevo lenguaje. Para esto, tengo que cambiar el objeto con el que estoy explorando, mismo donde ya he encontrado, diversas posibilidades de movimiento. La darbouka resulta una imagen directamente asociada a la Danza del Vientre.

Buscando un elemento que tenga una estructura similar a la darbouka, me decido por utilizar un banco de madera, que, de manera simplificada, parece permitir la misma dinámica. Es desde esta decisión, que, sin saberlo, comienzo a realizar un entrenamiento distinto, y, al quitar el último elemento que me conecte directamente con la Danza del Vientre, es más sencillo mover cada parte del cuerpo por separado, integrar otras partes del cuerpo. Esto me hace entender la importancia de los elementos en escena, y cómo nos transforman tanto física como psíquicamente.

Al saber que el banco funciona de manera precisa, para la disociación, comienzo a utilizarlo como una extensión de mi cuerpo. Además, se abre un cuestionamiento sobre la coherencia estética y discursiva de la escena. Este banco pareciera no pertenecer al trabajo más allá de su función utilitaria. Es importante mencionar, que en un proceso creativo, cada elemento habla por sí solo, y nos muestra si se acopla o no. Es cuestión de desarrollar la escucha y de tener la capacidad de mirar el todo y las partes. En este caso, el banco parece no querer encajar. Desde el estudio del diseño escénico comprendo lo fundamental del significado de estos elementos dentro de una obra, y es allí donde, tras varios análisis, relaciono la disociación corporal, con el cubo Rubik, mismo que por su naturaleza, parece ser un reflejo mío en aquel proceso, en aquel momento. Decido usar varios cubos, mismos que podían formar un cubo grande, o desmembrarse y tener cubos pequeños. Este elemento responde directamente a la idea de disociación precisa y móvil.

Figura 13.

Cubo



Nota. Imagen del resultado del trabajo coreográfico en la obra 'En mil partes'. Tomado de (La Estrafalaria, 2023).

Después de definir el elemento que me acompañara y me significara dentro la propuesta, continúo con la exploración corporal, pero ahora dividiendo el cuerpo por extremidades de la parte superior e inferior. Comienzo explorando las articulaciones que poseo en el hombro, codo, muñeca y dedos. Sentir esta división en mi cuerpo y enfocarme en ella me permite trazar una línea que sigue el movimiento dentro de la extremidad, comenzando desde el hombro y reconociendo las posibilidades que surgen de moverlo hacia arriba, abajo, adelante, atrás, así como de rotarlo. En cambio, el codo y muñeca tienen mayores limitaciones. El reconocimiento de estos movimientos, de estas posibilidades, me brindan distintos elementos por utilizar. Estos, combinados con distintas dinámicas rítmicas, en la exploración, me permiten re-aprender sobre las calidades de movimiento, sobre el staccato y la suspensión, sobre la relación a la gravedad y el peso.

Figura 14.

Brazos



Nota. Imagen del resultado del trabajo coreográfico en la obra 'En mil partes'. Tomado de (La Estrafalaria, 2023).

Así como en los brazos, ejecuto la misma dinámica con las piernas. Desde la cabeza del fémur, moviéndose para adelante, atrás, arriba, abajo y en rotación, la rodilla al igual que el codo es más limitado en sus movimientos. También se aplican rotaciones en los tobillos y, aunque tienen mayor movilidad, al igual que las muñecas, la complejidad de la composición de estas articulaciones no permiten la realización de un movimiento circular tal y como lo hace la articulación coxofemoral o escapulo humeral. Finalmente, llegamos a los dedos, en los que trabajo tanto en las partes proximales como distales, indagando cómo se pueden expandir y contraer, así como ir de lado a lado. De igual manera, se añade el trabajo rítmico y de calidades de movimiento, se explora la relación a la gravedad y se añade la realización de acciones concretas tales como cortar. Hasta el movimiento más pequeño me serviría para la creación del trabajo corporal.

Figura 15.

Piernas



Nota. Imagen del resultado del trabajo coreográfico en la obra 'En mil partes'. Tomado de (La Estrafalaria, 2023).

Al explorar los diferentes movimientos de cada parte del cuerpo, comprendo que, para mí, lo recto, lo estilizado y las líneas, aunque no son parte de mi movimiento corporal, me resulta muy llamativo; y que, por el contrario, los movimientos sueltos, caóticos, sin estilizar o sin líneas, me resultan desagradables. El próximo desafío comienza cuando trato de trabajar con la conjunción de ambas, lo agradable y lo desagradable, ya que esta dualidad resulta ser lo que la obra me pide la obra: un viaje por la estructuración y la desestructuración. Es en este punto que la obra comienza a relacionarse con el trasfondo psicológico y la idea de una disociación que se da por una desestructuración, una desorganización. Aparece un trabajo sobre la dualidad y oposición que la misma disociación plantea: por un lado una disociación corporal que pide precisión, y, por otro, una disociación psicológica que pide caos.

Toda esta exploración fue realizada sentada, ya sea en el banco, en el cubo o en el instrumento, por lo que, luego, la investigación exigió realizar las mismas exploraciones en las mismas articulaciones, pero de pie. Para hilar estos dos momentos de trabajo sentada y luego de pie, doy paso, primero, a buscar las maneras de levantarme del banco sin perder la premisa base de la disociación. Noto que pongo especial fuerza en la cadera y en el abdomen, y busco controlar el resto del cuerpo aumentando el tono muscular. Es ahí cuando aparecen distintas formas de estar con el cuerpo en el banco: puedo arrodillarme, puedo poner el peso en solo una pierna, etc.

Ya no se trata solamente de estar sentada al dissociar, sino de movilizar mi cuerpo con relación al objeto manteniendo un trabajo de disociación.

Trabajo en mi control corporal y reconozco más claramente las contracciones de los músculos de los glúteos, de las piernas, de los brazos, de la espalda. Cada músculo tiene distinta forma de activarse y da como resultado un movimiento diferente. Indagar en el músculo sin contraerlo da otro tipo de movimiento, y, es en las diversas improvisaciones en donde voy descubriendo esto. Se suma la premisa de indagar mientras se contrae y se relaja, y, de esto, salen dos tipos distintos de movimientos que servirán para la obra.

Figura 16.

Contracciones



Nota. Imagen del resultado del trabajo coreográfico en la obra 'En mil partes'. Tomado de (La Estrafalaria, 2023).

La contracción en ciertos músculos, deja que otros músculos queden libres, o fuera de tensión, esto daba un tono que compartía cada zona del cuerpo; trabajar en cada uno de los músculos con sus respectivas contracciones es parte del entrenamiento, a través de diversas indicaciones como contraer el glúteo mientras la pierna sube y baja, esto siempre desde diferentes variaciones, para que el cuerpo y los músculos estén preparados.

Parecería que la resolución de un conflicto en el entrenamiento siempre lleva a otro. En este caso, permanece una pregunta que daría paso a la siguiente fase de la

propuesta: ¿cómo lograr desplazamientos mientras el cuerpo está dissociando? o ¿cómo lograr un desplazamiento dissociado? Dicho conflicto radica en cómo evitar que esa disociación se transformase en una forma de moverse robótica, pues la tensión impuesta en las diferentes zonas genera que el cuerpo no fluyera. Comprendo que esa es la respuesta, el problema era la tensión excesiva, ya que esta no permitía que se ejecuten movimientos orgánicos o naturales, sino rígidos. Es por ello que busco la forma de liberar la tensión excesiva, mediante la misma exploración de la contracción muscular con el desplazamiento, buscando dissociar las extremidades inferiores o superiores con desplazamiento, variando entre el ritmo y el movimiento.

Figura 17.

Desplazamientos



Nota. Imagen del resultado del trabajo coreográfico en la obra 'En mil partes'. Tomado de (La Estrafalaria, 2023).

Ya habiendo resuelto los conflictos corporales que rodean a esta investigación y sabiendo por donde se desarrollarían los movimientos, procuro abordar el lado psíquico con el fin de obtener una gestualidad veraz y que conecte con la propuesta, así como de consolidar la dramaturgia deseada. El trabajo gestual se muestra como la puerta para la expresión más allá del movimiento danzado. Resulta complejo realizar esto de manera conjunta, ya que son distintas premisas, sin embargo, mediante ejercicios gestuales y vocales que me propongo en el rostro, va entendiendo el movimiento de cada una de las partes que ponen mi rostro; la emotividad y lo sensorial juegan una parte importante dentro de esta exploración gestual ya que la disociación psicológica es algo fundamental para el trabajo gestual, pues resulta más sencillo

abordar e identificar los movimientos, desde lo sensible o en otras palabras, la disociación corporal es más evidente, desde una disociación psicológica.

Figura 18.

Gestos



Nota. Imagen del resultado del trabajo coreográfico en la obra 'En mil partes'. Tomado de (La Estrafalaria, 2023).

Cada una de las partes que componen mi rostro tiene la misma capacidad de disociación que las otras partes de mi cuerpo, pero esto resulta algo muy nuevo para mí. Como mayor ejemplo puedo mencionar el trabajo realizado con los ojos y la boca, ambos que se disocian de derecha a izquierda, en círculos y de arriba abajo. Resulta excitante ver la potencia que brindaba el rostro en complemento con las otras partes disociadas del cuerpo, y cómo cuerpo y rostro se conjugaron para trazar los 1000 movimientos.

Figura 19.

Mirada



Nota. Imagen del resultado del trabajo coreográfico en la obra 'En mil partes'. Tomado de (La Estrafalaria, 2023).

En esta disociación corporal encuentro que hay diversas clases de movimientos, entre los que destacan los ondulantes y los cortantes. Los primeros, que son aquellos que van fluidos, sostenidos y suaves, y, los segundos, que son los fuertes y determinantes. Todos los elementos que iba descubriendo me permitían ampliar las opciones de jugar con la disociación.

Otro elemento importante que aparece en la investigación, es la simetría, ya que es inevitable, que muchas veces el movimiento comenzase a verse reflejado o repercutir en diferentes partes del cuerpo. Es decir, que cuando, por ejemplo, muevo el brazo para arriba y el otro hacía lo mismo, manteniendo además el mismo ritmo. Este es un elemento que al momento de componer debía de ser considerado, ya que hay que evitar la presencia continua de movimientos simétricos, como en espejo, pues ese no es el objetivo de la investigación y 'aplana' la composición, la vuelve monótona. Sirve entonces combinar los movimientos ondulantes con los rectilíneos, y, entre más combinaciones se dan entre ambos, aparecen elementos más interesantes. Esto se potencia jugando, de igual manera, con los ritmos; es decir, ondulante rápido más ondulante lento, o rectilíneo rápido, más rectilíneo rápido.

Al final, construyo 20 partituras de 50 movimientos cada una, para que se lleguen a los mil movimientos, contando un movimiento inicial y otro final. Decido hacerlo de esta manera para sistematizarlo más sencillamente, para poder llevar la cuneta y organizarme internamente de mejor manera al momento de la ejecución. Por otro lado, estas partituras la están definidas con distintas velocidades.

Decido desarrollar la coreografía de manera progresiva, in crescendo. Tomando partituras de dos en dos, desde el ritmo, lo divido de la siguiente manera: la primera partitura la denomino lento, que como su nombre lo indica, pasaba de la quietud al movimiento leve; la segunda denominada lento aumentando que iba tomando mayor impulso en la velocidad del movimiento; la tercera denominada lento más aumentado que continuaba con la premisa principal de aumentar la velocidad; la cuarta, denominada lento casi normal que indica el movimiento la aproximación a una velocidad cotidiana; la quinta, denominada normal, hace referencia a la normalidad de la velocidad corporal en el día a día; la sexta, denominada normal rápido, se refiere al abandono de la velocidad cotidiana, para dar paso a una aceleración, la séptima, denominada normal más aumentado, sigue con la premisa de la coreografía anterior

del aumento de la velocidad; la octava, denominada normal casi rápido, que se aproximaba ya a un movimiento bastante veloz; la novena, denominada rápido, que indicaba la preparación final para el descontrol de la última parte; y, la décima, denominada rápido-descontrol. Resultaba indispensable realizar esta progresión, pues el cuerpo tenía el tiempo suficiente para adaptarse a los cambios de velocidad, sin que resultara estrepitoso. Dado el cambio de velocidades, así como las diversas variaciones entre estas, se me hace necesario anotar y grabar cada uno de los movimientos dentro de las partituras para memorizar y tener como registro.

En estas 20 partituras están incluidos los gestos tales como la mirada, así como los desplazamientos, y las contracciones. Se realiza un arduo análisis de los movimientos corporales, los cuales voy enumerando y nombrando dentro de la partitura con el fin de no olvidarlos. Se hace indispensable esta forma de autoguía, para así recordar cómo es la coreografía en general. Al tratarse de movimientos precisos, tengo que ser precisa y específica con los nombres. De igual forma, debo realizar por separado las grabaciones en video de cada partitura, porque cada una de estas está ubicada en diferentes lugares del escenario dependiendo de donde están ubicados los cubos. Cada partitura tiene su velocidad, su ritmo, su especificidad.

Este trabajo corporal también da paso a la integración de la voz como elemento corporal, lo que permitió potenciarla, y, claro, disociarla. Decido, dentro de la obra, contar en voz alta “uno, dos, tres,” intercalando cada número con silencios, hasta llegar a decir “mil” al final de esta. Este conteo ayuda a evidenciar la precisión de los movimientos dentro de la puesta en escena, y a que sea evidente que cada uno de estos movimientos tiene su comienzo y su fin. El espectador puede darse cuenta de que no son movimientos azarosos, sino que cada uno de los movimientos que se escogen para la partitura están pensados. La composición coreográfica está organizada de tal manera que ve en un crescendo de un ritmo lento al rápido, pero también de movimientos más dibujados y precisos al caos. Va de un control a un descontrol, pero este descontrol llega, al final, a ser controlado y consciente. Ya en los momentos finales, recorro nuevamente a la respiración consciente para equilibrar mi ritmo interno y que la obra concluya desde la misma quietud donde inició.

Conclusiones

¿Cómo a partir del concepto de disociación se crea la obra 'En mil partes'? ¿De qué manera se la aborda desde el trabajo corporal para llegar a una composición coreográfica?

Retomando las interrogantes planteadas al inicio de este trabajo y después de presentar el recorrido investigativo-explorativo-creativo llevado a cabo para la construcción de la obra 'En mil partes', resulta importante concluir sobre los puntos principales que surgen de este proceso.

Ha sido un logro entender que, el buscar trabajar sobre una fusión implica una investigación profunda que va más allá del sobreponer o combinar dos técnicas o estilos distintos. En este caso, se logró llegar a un punto de conjunción en el que un nuevo lenguaje emerge, haciendo que el espectador observe una propuesta nueva que no sea remitida directamente a la Danza del Vientre, sino que se vuelve más bien una integración de sus principios y movimientos desde la lupa de la danza contemporánea.

Es interesante anotar, también, que, así el resultado sea un lenguaje, a nivel de la preparación y entrenamiento, necesité trabajar separada y específicamente desde cada danza, para dejar que emerjan los materiales que conozco de cada una de ellas.

Muchas veces, las disciplinas que se combinan con alguna práctica o camino ancestral o tradicional, suelen ser llamativas, tanto para el espectador, como para los practicantes de dicha disciplina. Esta propuesta se presenta como algo novedoso, por su singularidad y por la falta de desarrollo de propuestas que combinen específicamente la Danza del Vientre y la Danza contemporánea en el medio dancístico.

Cabe mencionar que el elemento que, evidentemente, resaltó más, fue la disociación, y fue este el que generó las premisas creadas para la exploración tanto de la Danza del Vientre, como de la Danza Contemporánea. Encontré que a nivel metodológico y creativo ambas requieren la misma exploración y que podía emplear premisas comunes que quizá serían resueltas desde diferentes perspectivas y ejercicios, pero siempre pensando en función del cuerpo y sus capacidades motoras y sensoriales.

Ambas disciplinas coexisten en el espectro dancístico, y considero que la Danza del Vientre, podría aportar al entrenamiento dentro del campo de la Danza

Contemporánea ya que puede ayudar a trabajar con más claridad elementos como la disociación, la ondulación y la relación al ritmo desde las distintas partes del cuerpo.

La Danza del Vientre, es una danza milenaria, tradicional, que como otras, puede volverse una herramienta al servicio de otras danzas y procesos creativos. Puede, además de valerse por sí sola, volverse un complemento que permite un mayor entendimiento del cuerpo, una mayor versatilidad de cada zona que lo compone y una clara disociación del mismo.

La Danza Contemporánea, por su lado, se vuelve un contenedor más amplio que es capaz de recibir herramientas diversas tanto para su entrenamiento como para realizar procesos exploratorios-investigativos-creativos. Este entendimiento, y la realización de este trabajo de investigación-creación, me han permitido culminar una etapa en la que tomo consciencia de las herramientas que llevo en mí y de cómo crear desde ellas. Esta experiencia es para mí, el inicio de un mundo de posibilidades que se dibujan en el encuentro de estos caminos.

Referencias

- A-compas. (s. f.). Dabke [A-compas]. Dabke [Fotografía].
<https://www.a-compas.com/dabke>
- Alonso, A. (2013). Breve historia de la danza occidental.
https://www.academia.edu/20325339/Historia_Breve_de_la_danza
- AnOther Magazine. (s. f.). Merce Cunningham [AnOther Magazine]. Merce Cunningham [Fotografía].
<https://www.anothermag.com/art-photography/8514/ten-things-you-might-not-know-about-merce-cunningham>
- Archer, B. (1995). The Nature of Research. 6-13.
- Arraez, A. (2011). Danza del vientre.
- Bergelund, E. (2018). Centro Multidisciplinario de Creación Artística. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Between Dancers. (s. f.). Barroco [Between Dancers]. Barroco [Fotografía].
<https://betweendancers.wordpress.com/barroco-2/>
- Brozas, M. paz, & Pedraz, M. V. (2017). La diversidad corporal en la danza contemporánea: Una mirada retrospectiva al siglo XX. La diversidad corporal en la danza contemporánea: una mirada retrospectiva al siglo XX, 29(1), 71-87.
- Calvo, A. (2011). HISTORIA DE LA DANZA CONTEMPORÁNEA EN ESPAÑA.
- Campo, L. (2018). Diálogos en movimiento: Reflexiones teórico metodológicas de la danza como recurso de investigación interdisciplinar.
- Dallal, A. (2007). Los elementos de la danza (Primera). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Esfera musical. (s. f.). Crótalos [Esfera musical]. Crótalos [Fotografía].
<https://www.esferamusical.com/percusion/crotalos/>
- Fairbairn, R. (1952). Psychoanalytic Studies of the Personality.
- Feldenkrais, M. (2014). Autoconciencia por el movimiento. Espasa Libros.

García, E. (2013). VER Y PENSAR. FISIOLÓGÍA MECANICISTA CARTESIANA Y FENOMENOLOGÍA DEL CUERPO. 69.

García, M. D. M., Ana Abad Carlés, Noelia Sidrach de Cardona García, Beatriz Garrido López, Catalina Castro Colomer, & Maria Molina Garcia. (2022). Libro de actas I Congreso Internacional de Estudios de Danza y Sociedad 2021.

Gaspar, El Lugareño. (2021). Escuela Denishawm [Gaspar, El Lugareño]. Escuela Denishawm [Fotografía].
<http://www.ellugareno.com/2021/10/denishawn-school-por-florenia.html>

González, F. (2020). Sobre el dilema de la apropiación cultural: Arte, diseño y sociedad. 8, 10.

González, J. (s. f.). Orientalismo y el "marketing" de la danza del vientre.
https://www.academia.edu/37500454/Orientalismo_y_el_marketing_de_la_danza_del_vientre

La Estrafalaria. (2023). En mil partes.

Laban, R. (1987). EL DOMINIO DEL MOVIMIENTO. FUNDAMENTOS.

Le Danzatrici di Iside. (s. f.). Awalim [Le Danzatrici di Iside]. Awalim [Fotografía].
<https://www.ledanzatricidiiside.com/awalim-almee-schiave/>

Leyla escuela de danza oriental. (2016). Candelabro [Leyla escuela de danza oriental]. Candelabro [Fotografía].
<https://m.facebook.com/LeylaDanzaOriental/photos/la-danza-del-candelabro-o-raks-shamadan-es-una-danza-antigua-de-egipto-donde-la-/1791660011080170/>

LIZA WEDGWOOD DANCE. (2015). Saidi [LIZA WEDGWOOD DANCE]. Saidi [Fotografía].
<https://lizawedgwooddance.com/2015/09/07/the-tahtib-a-rare-and-unusual-workshop-for-men/>

Montoya, T. (s. f.). Manual Danza.
http://www.telebachilleratozonaveracruz.com/manual_danza.pdf

Ochoa Vargas, L. P. (2014). Una auto-reflexión sobre la creación y la composición coreográfica. Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

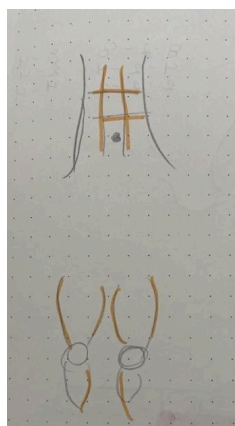
- Pacheco Blanco, I. (1999). El trabajo corporal en la formación del actor. Teatro, 6, 71-73. <https://sintesisdejurisprudencia.uchile.cl/index.php/TR/article/view/20699>
- Padilla, C. (2004). LA DANZA-IMPROVISACIÓN COMO RECURSO DE CRATIVIDAD. 1.
- Prieto, N. (s. f.). HISTORIA DE LA DANZA ARABE. https://www.academia.edu/29028022/HISTORIA_DE_LA_DANZA_%C3%81RABE
- RAE. (2023). Real Academia Española.
- Rodriguez. (s. f.).
- Salazar, C. (2007). El calentamiento: Tipos y fases. 12(108).
- Serrano, C. (2019). La música y la danza árabe en el aula de música. Region de Murda.
- STREET DANCE AREA. (2022). Renacimiento [STREET DANCE AREA]. Renacimiento [Fotografía]. <https://streetdancearea.com/breve-historia-de-la-danza-de-la-prehistoria-al-renacimiento/>
- Taccone, V. (2016). El ballet clásico. Observaciones sobre la técnica la disciplina y las influencias sobre el cuerpo del bailarín. 1. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.9263/ev.9263.pdf
- Villalobos, A. (2006). EL SINCRETISMO Y EL ARTE CONTEMPORÁNEO LATINOAMERICANO. 2(2).
- Wikipedia. (2024). Ghawazee [Wikipedia]. Ghawazee [Fotografía]. <https://es.wikipedia.org/wiki/Ghawazi>
- Yaxa. (s. f.). Darbouka [Yaxa]. Darbouka [Fotografía]. <https://store.yaxa.co/products/nuevo-gawharet-el-fan-classic-percusion-de-tambor-darbuka-de-17-pulgadas-corona-de-sultan/>
- Youtube. (2017). Abanicos de seda [Youtube]. Abanicos de seda [Fotografía]. https://www.youtube.com/watch?reload=9&app=desktop&v=66sn_t_8OQk

Anexos

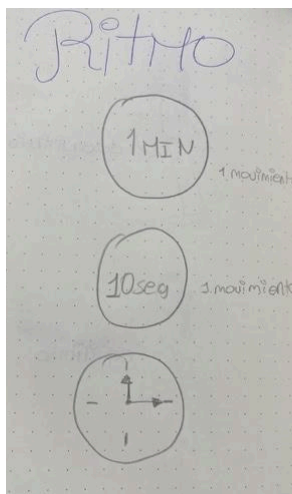
Anexo A. Cuaderno de Artista, Equilibrio y Desequilibrio



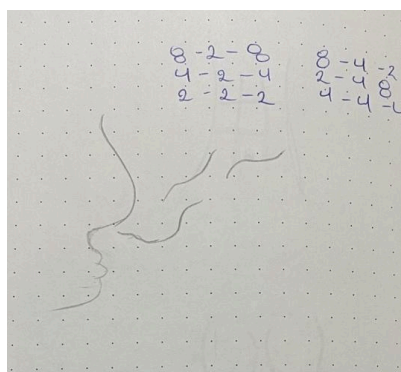
Anexo B. Cuaderno de Artista, Abdomen y Piernas



Anexo C. Cuaderno de Artista, Ritmo



Anexo D. Cuaderno de Artista, Respiración



Anexo E. Video a la obra 'En mil partes'

https://drive.google.com/file/d/11KGN4Tj2lpxZBEiqTK4rtDSFdKpowQ2/view?usp=drive_link