



Licenciatura en Educación Básica en Danza

Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Departamento de Artes Escénicas

RESPIRAR

Práctica consciente para la danza

Monografía

Kelly Johanna Ruiz Casas

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Licenciatura en Educación Básica en Danza

Medellín

2020



RESPIRAR

Práctica Consciente para la Danza

Resumen

Este trabajo estuvo compuesto por dos aspectos fundamentales. En primera instancia se presenta una descripción de la anatomía y fisiología de la respiración, que servirá para una mejor comprensión del cómo esta se convierte en la base para un desempeño más saludable y consciente en distintas prácticas corporales. En segunda instancia se hace una aproximación en torno a la pregunta por la necesidad de hacer énfasis en procesos de atención consciente en movimiento basados en la respiración. Esta pregunta me ha acompañado durante mi formación como bailarina y ahora como docente y por ello en este trabajo se ha llevado a una interacción, a modo de entrevistas y conversaciones, con estudiantes, bailarines, docentes, directores y gestores de danza de la ciudad de Medellín, especialmente con algunos docentes de la “Licenciatura en Educación Básica en Danza de la Universidad de Antioquia”, mostrando así una perspectiva experiencial de la importancia de la respiración como punto de partida, tanto para las prácticas profesionales, como para los bailarines en formación. A partir de sus testimonios y de mi experiencia personal, dar cuenta que la respiración llevada a procesos de autopercepción y atención plena permite entrar en el movimiento de forma consciente y de esta manera mejorar el aprendizaje en la danza y que, bajo la premisa “unir cuerpo y mente”, se reconozca la pertinencia de las prácticas de respiración consciente como aspecto relevante en la formación del bailarín.

Palabras clave: fisiología de la respiración, movimiento consciente, atención plena, aprendizaje en danza, unión cuerpo- mente, prácticas de respiración consciente, prácticas somáticas.



Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Departamento de Artes Escénicas
Licenciatura en Educación Básica en Danza

RESPIRAR

Práctica consciente para la danza

Kelly Johanna Ruíz Casas

Docentes asesores

Juan Manuel Mosquera

Magíster interdisciplinar en teatro y artes vivas.

Universidad Nacional de Colombia.

Trabajo de grado para obtener el título de **LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN BÁSICA EN**

DANZA

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Licenciatura en Educación Básica en Danza

Medellín

2020

Figura 1.

Conexión natural para meditar.



La naturaleza siempre será el mejor lugar para el encuentro con uno mismo.

Dedicatoria

El proyecto es para mí de gran importancia, ya que en la carrera tuve un momento en el cual fue necesario tomar la decisión de continuar con la formación docente o tomar el camino solo de intérprete, pero fue la relación con campos que permiten explorar el movimiento como *Danza contemporánea, Educación somática, entre otras* ; que al realizar diferentes prácticas o



disciplinas de la danza sentía una mejor conexión y atención al bailar; lo cual me dio el impulso para continuar con la licenciatura y así encontrarme con preguntas que permitieron el encuentro con la enseñanza partiendo de una mayor consciencia en la respiración, para un mejor aprendizaje en la danza. Es por este motivo que este trabajo va dedicado a la *Licenciatura en Danza* y aliento a los estudiantes de la misma para que, como yo, no pierdan la motivación que los llevó a presentarse a la carrera para seguir en la búsqueda por el movimiento consciente y poder brindar una mejor enseñanza.

Agradecimientos

Inicié mi formación como bailarina en el municipio de San Pedro de los Milagros. Allí tuve la fortuna de encaminar la danza como disciplina a mi vida gracias a mi madre Gloria Patricia Casas Amaya, quien me entregó a este arte cuando yo no sabía que en algún momento sería, no solo mi pasión, sino también mi profesión. Luego a los docentes John Fredy Rúa y a Lina María Jaramillo quienes me enseñaron disciplina, motivándome a proyectar mi vida en la danza.

Agradezco a todas las personas que han estado en mi camino, uniendo fuerzas para que mi vida gire en torno a la danza.

Finalmente agradezco, resaltando el nombre de David Bermúdez Múnera, quien llegó a mi vida para hacer de este proyecto algo real, motivándome con la formación de la Academia de Danza: RESPIRA “mueve tu alma” y, con esta, iniciar procesos de enseñanza en danza en el



municipio de San Pedro de los Milagros, logrando así llevar principalmente a niños, una formación que les permita conectarse con su ser de una manera consciente; esto gracias a una metodología de clases que inicia con una conexión con la respiración hasta llegar a ejecutar el movimiento de una manera más armónica. Con esta academia, se logra también unir a otras almas para que sea la danza quien las acoja y les brinde un respiro transformador.



Tabla de contenido

Introducción.....	9
Marco de Referencia	11
Antecedentes.....	14
Justificación	19
Pregunta de Investigación.....	22
Objetivos.....	22
Objetivo General	22
Objetivos específicos.....	22
Contexto.....	23
Desarrollos Conceptuales.....	25
Fisiología Respiratoria ¿Qué pasa con el aire que entra por la nariz?	25
Hablar de Pulmones.....	27
Diafragma.....	28
Respiración Celular.....	29
¿Quién Controla la Respiración?	31
La Consciencia a Partir de la Respiración.....	33
¿Por qué es Importante el Encuentro de la Danza con las Prácticas Somáticas? ..	35
¿Qué significa preparar a un bailarín somáticamente?	36



¿Por qué se llevó el enfoque somático a la formación en danza?	37
¿Qué pasa con la respiración en el método Feldenkrais?	38
¿Concibes la danza como una práctica de meditación en movimiento?	38
En cuanto al movimiento ¿Qué aspectos se mejoran una vez se hace consciente la respiración?	40
¿Qué pasa sin un estudiante de danza no recibe una formación que le permita percibir los beneficios de la respiración consciente dentro de su práctica?	42
¿Cuál es la importancia de las prácticas de respiración consciente para el aprendizaje en la formación del bailarín?	43
Conclusiones de las Entrevistas	44
Respiración en Movimiento	45
Meditación para la Danza.	49
¿Cómo ves las academias donde su formación no es pensada en el ser?	52
¿Será que si nos formamos en lugares que no tengan estos intereses será una formación vacía?	53
Desarrollo Metodológico	54
Tipo de investigación	54
Enfoque	¡Error! Marcador no definido.
Técnicas	58



Consentimiento Informado	59
Consideraciones Éticas.....	61
Selección de Participantes.....	61
Hallazgos	62
¿Qué estrategias implemento para que la respiración se fusione con el movimiento?	64
¿Es necesario que los docentes motiven a los alumnos para que hagan consciente su respiración con el movimiento?	66
¿Soy capaz de reconocer qué otros aspectos de mi vida mejoran al hacer consciente el movimiento?	67
Según mi experiencia ¿cuál es el aporte que la respiración le brinda al movimiento?68	
Conclusiones.....	75
Bibliografía	76

Introducción

“Respirar es el puente que conecta la vida con la conciencia, que une el cuerpo con los pensamientos”. (JBN - LIE, 2018)

Thich Naht Hanh

Figura 2.

Respiración.



Nota: Gracias a la respiración podemos realizar la mayoría de procesos internos y externos. Elaboración Propia.



La respiración es la conexión de tres acciones fundamentales, inspiración (inhalar), sostener (apnea) y espiración (exhalar), las cuales llevan a una serie de acciones que permiten investigar cuál es su función e importancia para el movimiento, específicamente para la formación en danza.

Por lo tanto, la respiración se ha convertido en el ancla que permite descubrir necesidades tanto físicas como psicológicas, las cuales requieren de un conocimiento propio o de la propia comprensión del ser y, a su vez, comprender a quienes así mismo, sean guiados por este camino de autoconocimiento, comenzando una búsqueda por el movimiento conectado con su ser.

Por esto, sentir que el aire me conecta con cada parte del organismo hasta generar energía lleva a identificar sensaciones que posibilitan un encuentro con preguntas y respuestas que a lo largo de mi estudio universitario he venido identificando, que conectan mente y cuerpo para que el movimiento sea más expresivo y refleje esta unidad ; así en la anterior imagen las resumo con palabras que llevan a intuir la importancia del concepto para la formación en la danza y en general para el ser humano, lo cual da inicio a la presentación del presente proyecto monográfico.

Luego de haber entendido lo anterior, emprendí mi búsqueda; la cual dio como resultado el presente trabajo que va a ayudar a comprender la **importancia de la respiración como herramienta que enriquece la formación en danza para un mejor aprendizaje del movimiento**. Este trabajo de monografía se enfocó en descubrir la importancia de entrenar la función respiratoria para la formación en danza a partir de la revisión de referentes teóricos y



prácticos que la comprenden como herramienta para el aprendizaje del movimiento. Se indagó de esta manera tanto la experiencia propia como la de algunos bailarines y maestros de la ciudad de Medellín, involucrados en el trabajo del movimiento consciente. Bajo esta perspectiva, el interés fue reflexionar de acuerdo a mi experiencia, basada en la formación recibida, los beneficios de las prácticas de respiración consciente como una manera de pensar y sentir, que posibilita entrenar la mente y usarla eficazmente para lograr una formación que se pregunta por el ser, para llegar a un mejor saber y hacer.

Marco de Referencia

Desde mi manera de ver la enseñanza, el docente de danza, quien, entre sus trabajos más importantes tiene el de ser un guía para el autocuidado mental y corporal del estudiante, deberá estar orientado por un enfoque que le permita comprender el cuerpo de manera integral; que pueda oscilar y conocer varios géneros de danza y convertirse en un investigador del movimiento que le permita enseñar desde diversas miradas la danza. En consecuencia, partir de esta premisa le permite al docente ofrecer un buen inicio, desarrollo y cierre de clase.

No obstante, algunas preguntas surgieron a la hora de pensar en cuál sería la manera adecuada de entrenar la respiración para una clase de danza: ¿El docente es consciente de la manera en que el estudiante está respirando? ¿Implementa experiencias para que el movimiento del estudiante se fusione con la respiración? ¿El estudiante es capaz de reconocer qué otros aspectos de la vida mejoran al hacer consciente el movimiento y la respiración? ¿Qué pasa con el



tiempo y el espacio, cuando se controla la respiración? Pueden tanto el docente como el estudiante, percibir ¿cuál es el aporte que la respiración consciente le brinda al movimiento?

Dentro de esta idea, resulta importante considerar dos variables fundamentales para una clase de danza: tener un conocimiento sobre el funcionamiento de la respiración desde la anatomía y la fisiología y la práctica para conducir a la búsqueda de un movimiento consciente conectado a la respiración. Ya que considero que ha sido común que en la enseñanza de la danza muchas veces no se le brinda al estudiante el conocimiento teórico que sustenta lo realizado.

De esta manera se tomaron como referencia, escenarios de formación para bailarines de los cuales fui participe como: compañías, escuelas, corporaciones y academias, observando cómo se desarrollan diferentes técnicas de danza en las que, en algunas ocasiones, la exigencia y la competencia impiden el ejercicio consciente y reflexivo del movimiento. Si a esto se adhieren las preocupaciones personales de cada intérprete, o el afán por aprender de manera inmediata, se hace evidente el impacto negativo que tienen estos asuntos a la hora de tener una mejor concentración en la clase. Por lo anterior, el interés de este proyecto monográfico fue identificar prácticas de respiración consciente que buscan la atención y la escucha corporal para la formación del bailarín.

Es así, como el aprendizaje en danza, según mi experiencia, debe ir más allá de bailar para mostrar un espectáculo. Considero fundamental liberar el cuerpo y la mente de bloqueos, de modo que se logre un desarrollo tanto personal como profesional; un camino hacia el estudio



basado en la motivación, constancia, disciplina y paciencia que, junto con la pasión, permiten al bailarín expresar lo que hay en su ser. De ahí que prácticas como el yoga, la meditación, la educación somática y la danza contemporánea, logran intervenir positivamente en la respiración y en el movimiento consciente.

Uno de los beneficios que he encontrado al tener la respiración como eje central para la danza, es experimentar las funciones de cada parte del cuerpo como, por ejemplo: realizar giros, los cuales incorporados a ejercicios de respiración al preparar desde un *Demi plié* se experimenta la inhalación y al girar la exhalación (se puede realizar el ejercicio de manera contraria hasta que cada persona se sienta mejor con el ejercicio). En este ejercicio se hace visible cómo la respiración aporta al movimiento permitiendo transmitir de mejor manera lo que se interpreta.

Hacer consciencia de la respiración ayuda a encontrar tranquilidad en momentos frustrantes, entender cómo la mente se relaciona con el cuerpo, buscar la calma donde hay ansiedad o nervios y ser paciente con el proceso cuando no brota con facilidad, porque muchas veces por pensar y tratar de realizar bien los ejercicios “nos olvidamos de respirar”. Esta frase tan repetida durante las clases de danza, da cuenta de las evidentes tensiones que se acumulan en distintas partes del cuerpo y que a través de la respiración podrían hacerse conscientes y aportar relajación.

Finalmente, ser consciente de cada momento, y de la manera como se toma consciencia del cuerpo a través de la respiración, lleva a un desarrollo integral que nos motiva a dar lo mejor



de sí, no solo en escena ni en el aula, sino en cada momento de la vida. Esta es una de las razones por las que este proyecto de monografía resalta la experiencia propia, la de bailarines, profesores y estudiantes, porque es en el reconocimiento del camino de la danza que han transitado por donde es posible descubrir modos de practicar y de enseñar, basados en un estudio del cuerpo como la mejor vivencia creativa.

Antecedentes

El trabajo investigativo permitió resaltar la importancia del trabajo de la conciencia corporal, los beneficios de la respiración, la atención-concentración, educación holística, la importancia de la educación somática y el autoconocimiento; palabras que se relacionan con la búsqueda que emprendí desde el término “prácticas de respiración consciente”.

Comenzaré por mencionar la investigación de la maestra Beatriz Vélez realizada para optar por el título de Magister en Dramaturgia y Dirección en la Universidad de Antioquia: *Las técnicas somáticas y su importancia en los procesos creativos de la danza*. En este trabajo, Vélez, busca generar a partir de sensaciones corporales, respuestas para lograr un movimiento consciente, en este sentido son también las respuestas kinestésicas o sensaciones corporales aspectos que se relacionan con el equilibrio, el espacio y el tiempo, que al relacionarse con una pauta, imagen o idea creativa se convierten en fuerza expresiva. Vélez, busca en esta medida, preparar a un bailarín somáticamente, ya que este, “usa el descubrimiento como herramienta transformadora de su ser; esta disposición le permite expresar desde su interior y potenciar su

movimiento frente al tema y su formalización” (Vélez, 2012, pág. 34). Por eso la investigación del movimiento en movimiento, permite la exploración para abordar la técnica con conceptos y prácticas creativas sanas que le brindan al intérprete libertad en el movimiento, para que este sea expuesto de una manera más orgánica y no desde la forma rígida, sin preguntarse por su ser, cerrando el camino para el sentir.

La relajación es un aspecto fundamental en el trabajo de Vélez, y es concebida como un estado de plena conciencia, reservando la energía para responder a estímulos. En su investigación menciona a Steve Paxton con el fin de resaltar que “la mente atenta en el aquí y ahora percibiendo los pequeños movimientos del cuerpo producidos por la gravedad” (Velez, 2012, p. 46-47) permiten una exploración donde el peso se convierte en potencia de movimiento si estamos escuchando la relación con ésta. En efecto, Paxton invita a confirmar este estado de atención y escucha como una meditación para preparar al ser en la calma y poder enfrentarse al contacto con el otro en la danza llamada *Contac Improvisation*. De esta manera se prepara al bailarín para que su movimiento sea producido desde la relajación del cuerpo y con esto lograr que el movimiento se vea vivo, conectado al ser desde el hacer. Es importante este antecedente, ya que lo relaciono con las prácticas de respiración consciente al llevar a la persona a un estado meditativo para involucrar el movimiento a un estado de presencia armónica y atenta.

Por otro lado, dos documentos pertinentes para mi propuesta son: *El poder de la respiración en la actividad física y la salud* (Sanchez, 2005) y *Respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar* (Castellano Beltrán, 2011).

En el primero, el autor expone la importancia de la respiración, al decir que [...] “la respiración voluntaria permite controlar el nivel de activación cortical (alerta) y somática favoreciéndose así el rendimiento de la persona en sus actividades físicas cotidianas, ya sean deportivas o de otro orden” (Sanchez, 2005, p. 7). De tal modo que el control de la respiración logra despertar la actividad física y mental, que da como resultado un enfoque para potenciar la productividad, es decir, mayor atención. Para el autor, observar y controlar la respiración permite saber de sí y conocerse así mismo.

Vale destacar la mención al profesional, dedicado a la psicoterapia y autor de la terapia bioenergética, Alexander Lowen, quien realizó un trabajo terapéutico con el médico, psiquiatra y psicoanalista austriaco Wilhem Reich, y quien, para Sánchez, es un referente importante para identificar el valor de la respiración en la psicología transpersonal, que estudia la filosofía oriental, con influencia en el Aikido. Esta manera de entender la respiración como ejercicio básico que consiste principalmente en inhalar, sostener, exhalar, dentro de actividades de carácter meditativo, es de gran importancia para la exploración del sí mismo y del control de la activación fisiológica y cognitiva, tanto para la práctica deportiva como las artes marciales. La respiración en el primer libro mencionado es entendida descomo “Ki” o energía vital presente en



todo, específicamente en los 3 niveles de conciencia (espiritual, emocional, psicofisiológico), siendo el elemento unificador. Es entonces, la respiración la fuente de carga de energía que permite toda la actividad muscular y visceral, permitiendo que haya mayor carga por medio de respiraciones profundas.

El segundo documento proviene de la Revista Digital de Educación Física y se titula *Respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar* (Castellano Beltrán, 2011). Su mayor énfasis está puesto en el interés de señalar que [...] “la relajación total a nivel físico y mental tiene como objetivo modificar las reacciones del organismo ante el ambiente, dando lugar a la adaptación psicológica y comportamental que caracteriza a una situación de bienestar en el hombre” (Castellano Beltrán, 2011, p. 20). En este sentido, el artículo aborda la respiración para llegar a la relajación, tanto a nivel fisiológico, como psicológico, mejorando las condiciones de vida de cada individuo que la práctica, ayudando al conocimiento propio del cuerpo. Por esto, es en el sistema educativo donde la respiración y la relajación constituyen dos de los contenidos que la Educación Física y las prácticas de formación en danza orientadas a la salud deben incluir para la creación de hábitos saludables (Castellano Beltrán, 2011).

En el anterior referente se menciona la importancia de la respiración en actividades físicas y meditativas, lo cual inspira a esta investigación, en tanto permite la comprensión de la



respiración como fundamento para desarrollar la atención consciente, que lleva a la presencia del aquí y el ahora para un mejor aprendizaje.

Teniendo en cuenta la importancia de la meditación para la educación, me permito presentar como antecedente la tesis titulada: *El Impacto de la Atención Meditativa sobre la Creatividad Motriz, en Alumnos del World Wellness Academy con más de Cinco Años de Experiencia en la Danza* (Flatow, 2012). Para construir sus propios referentes, el autor menciona que “[...] son pocas las investigaciones que han comenzado a explorar la meditación como herramienta para el desarrollo cognitivo y personal y aún menos las que estudian su impacto sobre las diferentes caras de la creatividad” (Shapiro, et al, 2003). Sin embargo, diversas propuestas han estudiado procesos internos y subjetivos necesarios para un conocimiento integral y real. En resumen, el autor deja ver cómo la atención ha sido intervenida a partir de la meditación, lo cual permite ver el impacto en el aprendizaje con relación a la creatividad motriz. Teniendo en cuenta que la atención meditativa se basa en enfocar la atención sobre un objeto, sonido o experiencia con el fin de entrenar la mente, los hallazgos de esta investigación fueron positivos por el hecho de haber incidido en brindar herramientas que permiten el desarrollo de la creatividad motriz, para el contexto donde es realizada; esto al permitir resolver problemas actuales con creatividad, mostrando que existe un impacto positivo en la creatividad motriz, algo que la práctica de la danza permite incrementar.



Presentaré un último documento de monografía realizado dentro de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. *La Danza como Instrumento Pedagógico en el Déficit de la Atención* (Caisa, 2011). Este sugiere que los movimientos deben ser atendidos por medio de una atención selectiva y sostenida, para que elementos de la danza como el ritmo y la secuencia kinestésica, estimulen la coordinación y el control del cuerpo. Estos aspectos serán determinantes para la autoconfianza, la propiocepción, la interacción grupal, la creatividad, la fuerza y la velocidad que se puedan manifestar como logros dentro de una clase en el entorno escolar (Caisa, 2011). Veo la importancia de estas investigaciones para la enseñanza en entornos educativos, ya que, al enfocar el trabajo en la atención, se implementan herramientas como la danza, la cual desde el movimiento da la posibilidad de conocer otras funciones del cuerpo; una de ellas es la respiración, que, si se practica de manera consciente, lleva a estimular procesos cognitivos fortaleciendo y facilitando el aprendizaje de cada estudiante, por medio de la atención.

Justificación

Si como bailarines nuestra principal herramienta es el cuerpo, estudios enfocados en la respiración nos invitan a darnos cuenta que, más allá de saber que respiramos, nuestro movimiento puede verse afectado dependiendo de la manera como concebimos y practicamos nuestra respiración. Es así como me motivé a buscar información que justifique la importancia de entrenar la respiración en la danza, con el fin de estudiarla como una dinámica subjetiva, es decir, que parta de uno mismo y que pueda generar cambios positivos en cada persona.



Este proyecto monográfico entiende que las prácticas de respiración consciente son pertinentes para el aprendizaje en danza. Es la atención consciente, que conecta cuerpo y mente, sin separarlos, la que permite experimentar en la danza un estado de tranquilidad que implica usar la respiración como herramienta que busca integrarse en la formación del sujeto que la práctica. Por esto, muchas de las preguntas fundamentales de este trabajo surgieron de mi necesidad como bailarina por entender y entrenar la respiración para el movimiento consciente.

Bajo estos interrogantes, mi propuesta investigativa pretendió aproximarse al campo de la experiencia de algunos docentes del ámbito del movimiento, quienes entrenan la respiración y reconocen su importancia. La aproximación consistió en ver, escuchar y plasmar testimonios que dieron cuenta de cuál ha sido su experiencia en la danza, ya que es en esta área donde más se ha explorado el cuerpo como un todo, es decir, donde se comprende y aplica el estudio de la respiración unida al movimiento.

Además, también se quiso, con esta propuesta, reconocer las voces de compañeros y estudiantes de la licenciatura en danza de la Universidad de Antioquia, que actualmente han tenido acercamientos con prácticas de respiración consciente de una manera autónoma, ya que en la formación, el curso Prácticas Somáticas ha comenzado a hacer parte del programa desde hace muy poco, como respuesta a la necesidad de permitir que los estudiantes desde el inicio de su carrera afinen la escucha interna, para darse cuenta de sus propios procesos en relación al otro y



a lo otro, creando una consciencia en movimiento que despierte una sensibilidad donde aflore la subjetividad en los procesos creativos como bailarines.

La importancia de este proyecto no solo radica en la búsqueda de información y documentación, sino en valorar la experiencia propia y la de personas que en la ciudad de Medellín han realizado un proceso vital y dancístico que los ha llevado a reflexionar profundamente sobre la respiración como una manera de comprender el movimiento consciente.

Esto me permitió darme cuenta que, como en mi caso, muchos estudiantes de danza se encuentran en una búsqueda por mejorar la atención en sus procesos de aprendizaje, a través de la respiración, con el fin de mejorar el aprendizaje.

A partir de mi experiencia en la Licenciatura en Danza, he tenido el encuentro con prácticas de respiración consciente en áreas como:

Ballet. Con maestros que me hicieron ver la importancia de respirar consciente, repitiendo la palabra “respiren”, al vernos con tensión, lo cual me permitía en muchos ejercicios, realizar el movimiento de manera más natural.

Horton. En los estiramientos, relajaba los músculos y podía estirar más. En fortalecimiento, respirar, cuando los movimientos se ejecutan de manera rápida, me permitía sentir energía y control para realizar los ejercicios con atención.

Técnicas somáticas. Conociendo el movimiento propio a través de la atención dirigida en relación a diferentes partes del cuerpo, al espacio, y al aspecto sensible, donde cada persona vivencia las variaciones de movimiento de forma subjetiva.



Meditación. Comprendiendo que el movimiento unido a la respiración consciente, aporta presencia de conexión con el universo.

De la contextualización previamente hecha, surge la siguiente pregunta de investigación:

Pregunta de Investigación.

¿Cuál es la importancia de las prácticas de respiración consciente para el aprendizaje en la formación del bailarín?

Objetivos

Objetivo General

Comprender la importancia de las prácticas de respiración consciente como herramienta para el aprendizaje en la formación en danza desde una revisión teórica y el registro escrito de experiencias prácticas.

Objetivos específicos

- Recopilar documentación del estudio relacionado con la fisiología de la respiración y sus beneficios a nivel físico y psicológico, para un mejor desempeño en distintas prácticas corporales.
- Reconocer la experiencia propia, de profesores de danza y bailarines de Medellín que consideren las prácticas de respiración consciente como elemento fundamental para la formación del bailarín.

- Aportar una reflexión sobre los beneficios de las prácticas de respiración consciente en danza, que ayuden a mejorar los procesos de formación en la ciudad de Medellín.

Contexto

Al encontrarme con la rutina de la ciudad Medellín, en su ir y venir lleno de prisa y ocupaciones constantes, nublando la mente y confundiendo nuestra atención con su afán incesante e imparable que obliga a correr como en una competencia diaria y fatídica en la cual no puedes parar ni un instante a reflexionar sobre tus pasos y pensamientos, veo el poco tiempo que nos queda para encontrarnos con nuestro quehacer como bailarines y pensar en un movimiento más consciente, que no sólo se limite a lo que se muestra en los “espectáculos”, es decir, en lo que se entrena en muchas ocasiones sólo para mostrar a un público un proceso con unas destrezas o habilidades físicas que presentan la posibilidad de quedarse en una capa superficial, sino que además haya una formación e investigación que integre la pregunta por el ser. Las prácticas de respiración consciente permiten en esta medida un desarrollo interior que se proyecte en armonía con el movimiento brindado al espectador.

Por esto veo la importancia que ha tenido en mi proceso el paso por la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia, ya que en mi formación he logrado encontrar docentes que han direccionado mi proceso en una búsqueda orientada al desarrollo personal, partiendo del ser hasta el hacer. Percibo entonces necesario este aprendizaje para reconocernos como seres



capaces de interactuar con nosotros mismos y con los demás por medio de una energía atenta y comprensiva.

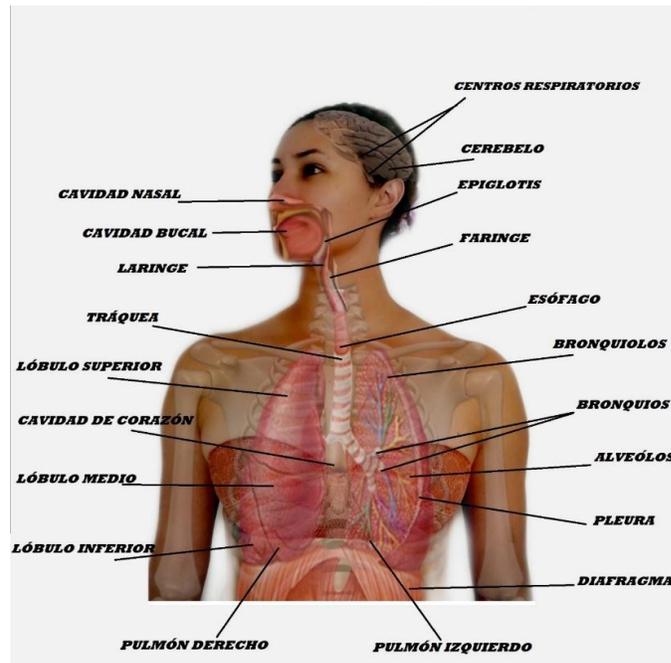
Este proyecto centra su atención en mi experiencia como bailarina, estudiante y docente; igualmente en la de bailarines y maestros de la ciudad de Medellín, que tienen procesos activos de formación y entrenamiento en danza y/o prácticas somáticas. El interés por la danza obedece al hecho de que esta práctica cuenta con un amplio conocimiento de los procesos de respiración corporal de manera teórica y práctica, da rigor a mi propuesta al acercarme a personas que puedan ofrecer experiencias significativas para pensar la relación entre danza y prácticas de respiración consciente. El interés por las prácticas o educación somática responde a el enfoque que se da para integrar la mente, el cuerpo y el espíritu, mejorando el equilibrio, la postura y el movimiento, siendo el conocimiento de sí mismo, la base principal para hacer lo involuntario voluntario, así como la mecánica de la respiración que es involuntaria y la puedo hacer voluntaria, con el fin de incorporar en la práctica la conciencia desde el movimiento.

Los docentes de danza o, como yo los percibo, docentes de *“prácticas de meditación en movimiento”*, que en sus clases usan como herramienta la respiración consciente, son quienes, con sus testimonios, dieron a conocer maneras de usar la respiración como fuente creativa que potencia la consciencia corporal para danzar. De ahí que, el estudio de la respiración ha sido indagado a partir de la fisiología y las formas de utilizarla en el cuerpo, así como de un contexto discursivo presente en el campo de la educación somática, la danza y las prácticas meditativas.

Desarrollos Conceptuales

Figura 3.

Estructuras anatómicas.



Nota: En la imagen se muestran las estructuras anatómicas que constituyen el árbol respiratorio: desde la boca y las fosas nasales, pasando por la faringe y la laringe, a través de la tráquea y los bronquios, hasta el interior de los pulmones, en los alvéolos. Elaboración Propia.

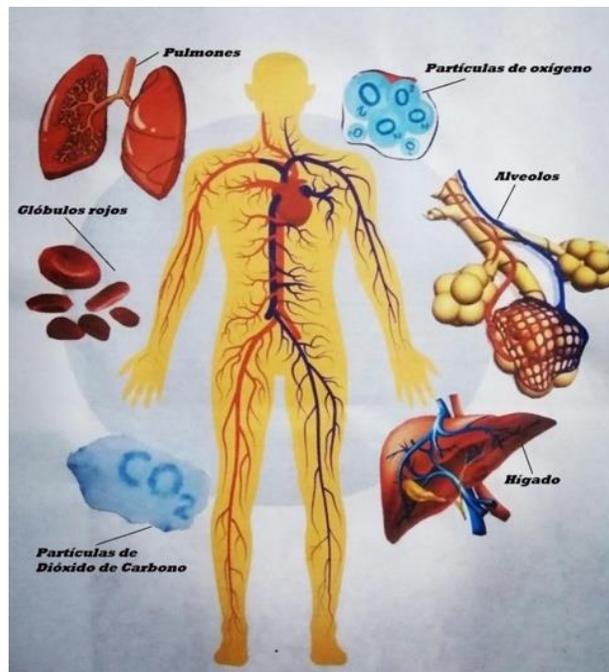
Fisiología Respiratoria ¿Qué pasa con el aire que entra por la nariz?

El aire atraviesa la cavidad nasal donde se calienta y humedece, ya que los pulmones necesitan una temperatura parecida a la del cuerpo para un correcto funcionamiento, luego se pasa este aire cálido a los pulmones donde por medio de los alvéolos (ubicados dentro de los pulmones, quienes a su vez se encuentran ubicados dentro de la caja torácica) se produce el intercambio de gases, logrando la liberación, por medio de la exhalación, de dióxido de carbono

(CO₂), el cual viaja por la venas hasta los pulmones para ser expulsado al espirar. La sangre es el medio de transporte hacia los pulmones.

Figura 4.

Collage Sistema Circulatorio.



Nota: La importancia del proceso realizado por el sistema circulatorio para la respiración. Adaptado de (de Andrade, 2011)

Para este proceso es importante el sistema circulatorio, ya que se encarga de transportar la sangre, la cual, a su vez transporta oxígeno a todo el cuerpo y facilita el intercambio de gases en los alveolos, ya que así las células del cuerpo pueden realizar la respiración celular que

“supone un proceso metabólico mediante el cual las células reducen el oxígeno y producen energía y agua. Estas reacciones son indispensables para la nutrición celular” (Pérez Porto & Gardey, 2013).

Las paredes de los alvéolos en realidad comparten una membrana con los capilares en la cual el oxígeno y el dióxido de carbono se pueden mover libremente entre el sistema respiratorio y el torrente sanguíneo. Las moléculas de oxígeno se adhieren a los glóbulos rojos, los cuales regresan al corazón. Al mismo tiempo, las moléculas de dióxido de carbono en los alvéolos son expulsadas del cuerpo con la siguiente exhalación.

El intercambio de gases es la provisión de oxígeno de los pulmones al torrente sanguíneo y la eliminación de dióxido de carbono por medio de la exhalación. Esto tiene lugar en los pulmones entre los alvéolos y una red de pequeños vasos sanguíneos llamados capilares, los cuales están localizados en las paredes de los alvéolos (se inflan durante la inhalación y se desinflan durante la exhalación).

Hablar de pulmones

Los tres procesos esenciales para la transferencia del oxígeno desde el aire del exterior a la sangre que fluye por los pulmones son: ventilación, difusión y perfusión.

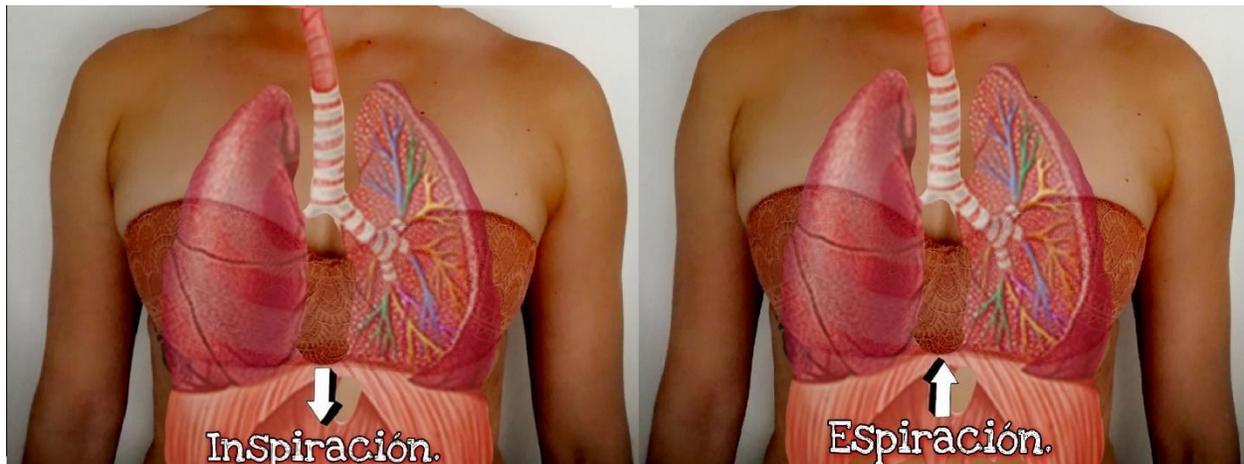
- La ventilación es el proceso por el cual el aire entra y sale de los pulmones.
- La difusión es el movimiento espontáneo de gases entre los alvéolos y la sangre de los capilares pulmonares sin intervención de energía alguna o esfuerzo del organismo.

- La perfusión es el proceso por el cual el sistema cardiovascular bombea la sangre a los pulmones. (Noah Lechtzin, 2017).

Diafragma

Figura 5.

El proceso de respiración



Nota: El diafragma se contrae y baja en la inspiración, a la vez que los músculos que hay entre las costillas se contraen y suben. Elaboración Propia.

Vemos como el diafragma se convierte entonces en el músculo más importante para la respiración, ya que este posee una conexión directa con la columna vertebral. Ambos, en conjunto, dan una sincronía a la respiración y la postura corporal, y están conectados aquellas acciones como toser, estornudar, bostezar, eructar.

Respiración celular

El organismo del ser humano está formado por varios sistemas, entre ellos el sistema respiratorio; por medio de este, al nacer inhalamos y al morir nuestro cuerpo realiza como última acción una exhalación, este proceso es llamado “Respiración”; un proceso vital que se da desde la célula, llamado “respiración celular” o “interna”; la cual consiste en que el mitocondrio (orgánulo celular), mezcla el oxígeno molecular con el alimento (generalmente proteínas), para originar una molécula de ATP (Adenosín Trifosfato) o molécula energética.

El CO₂ o gas carbónico que es tomado por otra organela que lo saca al exterior para ser tomado por una vénula que lo lleva por todo el sistema circulatorio hasta el corazón y luego a los pulmones para ser purificado.

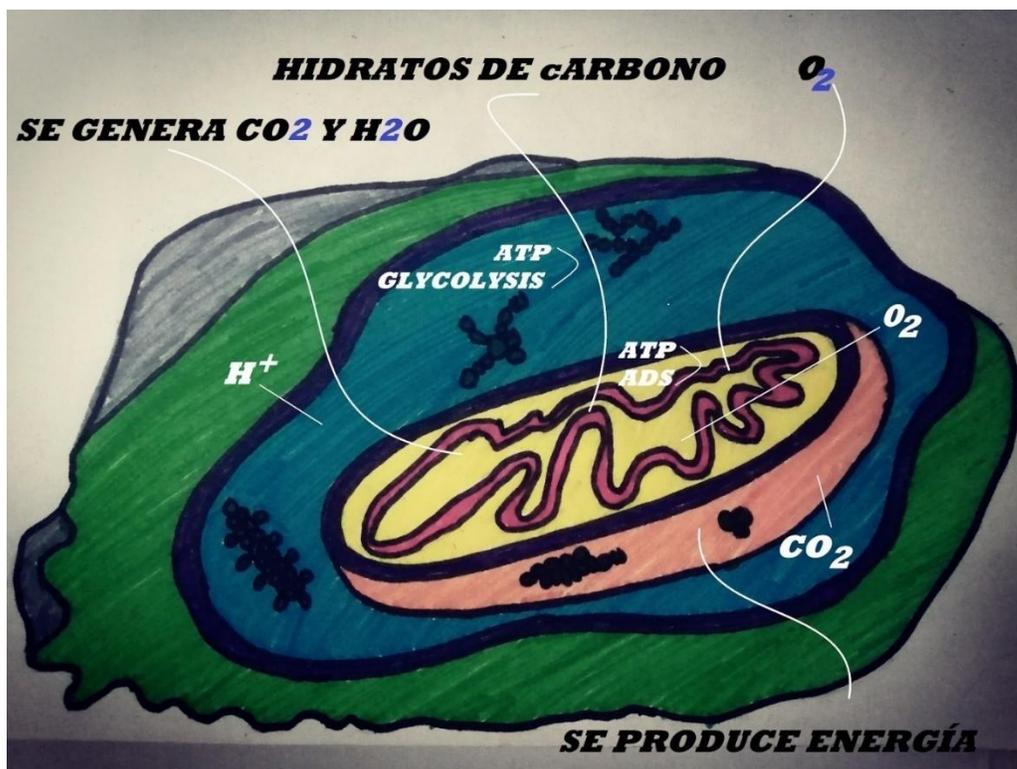
Cuando el mitocondrio requiere de proteínas y estas están ausentes (por alimentación precaria) toma proteínas de la membrana celular para cumplir con la función de producir moléculas de ATP, las cuales se originan cuando la célula sintetiza una molécula de glucosa permitiendo la formación de 36 moléculas de ATP, que al adherirse a las células del tejido muscular obtienen suficiente energía para realizar trabajo mecánico.

La respiración celular es una respiración exergónica (que ocurre espontáneamente; es una reacción química donde la variación de la energía, libre de GIBBS es negativa); donde parte de la energía contenida en las moléculas de alimento es utilizada por las células para sintetizar ATP, otra parte del alimento sale de la célula originando otras sustancias.

El aprovechamiento del alimento para ser sintetizado en ATP, es más eficiente en la célula, comparado con otros procesos (químicos) de formación de energía. (Zapata Botero, 2020)

Figura 6.

Enfoque energético.



Nota: Las células utilizan todos los mecanismos a su alcance para la liberación de energía química contenida en los alimentos, con la finalidad de hacer posible la realización de la fisiología celular. Elaboración Propia.

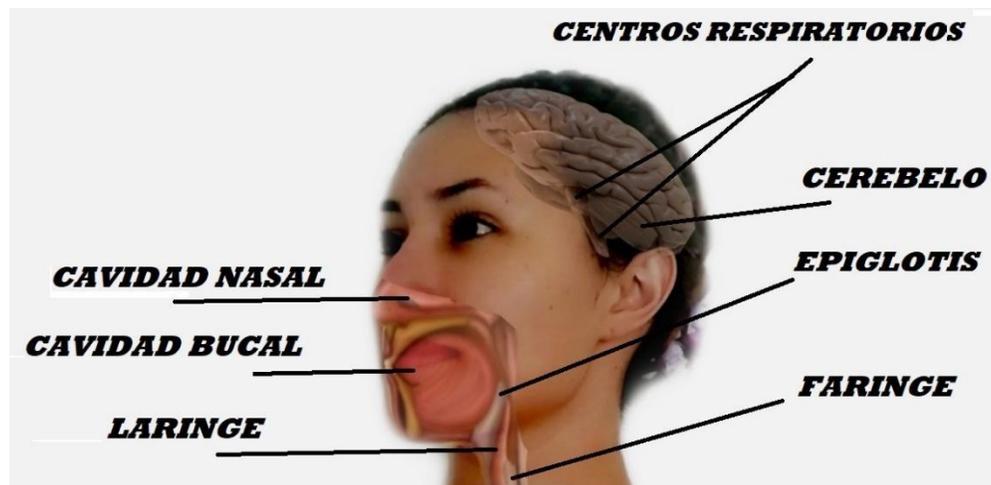
Un sistema cerrado termodinámicamente puede intercambiar calor y trabajo con su entorno, pero no materia, es decir, se toma oxígeno del aire al realizar un ejercicio, se estaría

empleando el ATP muscular. Por lo tanto, se observa la termodinámica de la célula ya que el mecanismo para producir moléculas de ATP es permanente. (Zapata Botero, 2020).

¿Quién controla la respiración?

Figura 7.

Sistema respiratorio superior.



Nota: El sistema respiratorio superior, es quien se encarga de realizar el primer encuentro con el aire que ingresa a nuestro cuerpo. Elaboración Propia.

El sistema nervioso formado por células y filamentos, se encarga de coordinar y supervisar funciones vitales del organismo entre ellos la respiración que es controlada por el centro respiratorio desde el tallo encefálico y el cerebelo. (Walker, 2002, págs. 76-77)

El valor del aprendizaje motor lo encuentro cuando el *Cerebelo* “recibe información procedente de la piel, de las articulaciones, de los músculos, del aparato vestibular y de los ojos,

en relación con el movimiento realizado (...) cumpliendo la función de recibir información de la periferia para determinar el estado de su posición, su ritmo de movimiento y las fuerzas que actúan sobre estas áreas, comparándolas con el estado actual de cada parte del cuerpo, con el estado que intenta producir el sistema motor de acuerdo a la información sensorial que recibe”. (Bustamante Zuleta, 2007).

Esto es importante porque permite comprender cómo la memoria corporal ayuda a realizar movimientos por medio de la información que recibe el sistema nervioso. En palabras de Asensio “El *Cerebelo* también participa en funciones cognitivas, sin las cuales los profesionales del ballet no podrían, por ejemplo, reproducir de memoria los movimientos. De este modo, las funciones del *Cerebelo* se dividen en funciones motoras y funciones cognitivas”. (Asensio Benito, 2017).

Para comprender la dinámica de la respiración, es posible abordarla desde el ser consciente de esta e indagar qué beneficios obtenemos a nivel corporal y qué beneficios obtenemos a nivel mental.

Al ser conscientes podemos relacionarnos mejor con esta dinámica, logrando así una unión mente-cuerpo. Lograr ser conscientes de la respiración nos permitirá entonces obtener ciertos beneficios en nuestra salud mental y corporal, además que, al lograr una conciencia aún mayor, podemos controlar hasta emociones y manejar situaciones como el estrés, la ansiedad, entre otras. Lo cual en la danza es muy importante para superar situaciones negativas que se presentan en los bailarines, ya que si respiramos profundamente en las practicas recibimos mayor oxigenación celular, en esta medida el cuerpo es más dócil y permeable a la información de



movimiento que le queremos brindar, en cambio, cuando exhalamos para liberar la tensión de los movimientos, acumulamos CO_2 , aspecto que hace que nos fatiguemos más rápido y que no podamos estar conectados completamente al cuerpo, y en esta medida los movimientos en vez de ser orgánicos, tendrán un tinte mecánico.

La consciencia a partir de la respiración.

A modo de percepción, en la ciudad de Medellín pocos escenarios de formación en danza le brindan al cuerpo un conocimiento que pueda llevar a estados de consciencia que posibiliten la atención en procesos introspectivos, dando al movimiento armonía; solo quienes estén interesados en estos procesos, buscarán clases de yoga y quienes estén aún más, es porque desean compartir e indagar en el movimiento de una manera más profunda que genera mucho más beneficio a su cuerpo. En este sentido la formación individual es importante para la búsqueda del movimiento consciente.

La respiración, así como la atención, para el bailarín son estados de activación tanto interna como externa que le permite ser consciente de la experiencia tanto física como emocional. Por esta razón, la consciencia corporal es estar atentos para reconocer y comprender lo que pasa al interior de la piel, y lo que pasa en su extensión en el mundo.

Quiero relacionar esta comprensión del cuerpo, poniendo como ejemplo la metodología implementada en clases de danza con los estudiantes de mi academia RESPIRA, abierta al público el 13 de Enero del año 2020 y que se encuentra ubicada en el municipio de San Pedro de los Milagros en el noroccidente de Medellín, donde he podido explorar algunas maneras de conectar el movimiento, la respiración y la consciencia corporal con mis estudiantes, matriculados en los cursos de Ballet, Danza Contemporánea, Salsa, Stretching y Yoga. Una de

estas maneras parte de iniciar con un calentamiento que le permita al estudiante activar su mente y cuerpo por medio de ejercicios diferentes a la técnica implementada para cada ritmo de clase.

En las clases de Ballet para niñas de 6 a 10 años, por ejemplo, se inicia con un “saludo al sol” tomado de clases de Yoga. Ya que esta disposición a honrar una fuente vital de energía y movimiento, dispone no solo el cuerpo sino también el alma a entregarse al movimiento con mayor veneración.

El final de cada clase se desarrolla por medio de tres pausas y tres respiraciones, al tiempo que se cierran los ojos, se abren los brazos y luego se suben hasta tocar palmas al inhalar y exhalar llevando las palmas al corazón. Estas pausas permiten que el movimiento de la clase se asiente, se incorpore en el cuerpo como fiereza vital que puede seguir acompañando el desarrollo de las actividades cotidianas de los estudiantes.

En la primera pausa somos conscientes de lo aprendido en clase por medio de una búsqueda de acuerdo al gusto de cada estudiante.

En la segunda pausa, se agradece por la clase y por lo que cada uno personalmente desee agradecer.

En la tercera y última pausa, damos gracias con una leve inclinación para finalizar. Permitiendo así conectarse al final con la práctica desde una escucha interna. Cómo estaba antes de comenzar la práctica y cómo quedo después de ella.

En danza la atención puede ser entendida como el poner cuidado a los diferentes estados y posturas del cuerpo, haciéndolas conscientes, ya que el bailarín en su constante búsqueda desde el movimiento se permite descubrir, percibir y construir. (Gómez, 2006, pág. 10) De acuerdo a este referente “para la psicología la atención es, en consecuencia, una actividad interna, en relación directa con la intencionalidad, la toma de decisiones y la planificación de acciones”, así



la experiencia se lleva a un campo más amplio que potencia el autoconocimiento, la escucha, el sentir; buscando un aprendizaje integral.

En la danza, las prácticas somáticas permiten la búsqueda de caminos, donde el autoconocimiento a través del movimiento, lleva a una formación consciente, entendiendo esta como la búsqueda de relaciones que se corresponden porque reconocen lo que quiere emerger en cada encuentro, ya sea con el otro, con uno mismo y hasta con la misma danza.

De acuerdo a esta experiencia vivida me propuse identificar cómo algunas técnicas y métodos, nombran la respiración para permitirle al músculo relajar, lo cual busca aprender desde el sentir para entender el cuerpo como soma, es decir, un “cuerpo vivo”.

Para ampliar el concepto de "soma" y entender mejor la “meditación para la danza”, considero preciso traer perspectivas relevantes obtenidas en las entrevistas realizadas a algunos bailarines y docentes de la ciudad de Medellín:

¿Por qué es importante el encuentro de la danza con las prácticas somáticas?

Claudia Beatriz Cardona Bedoya: *directora, bailarina y docente de Casa Shunia*

Kundalini Yoga

-Las técnicas somáticas tienen conciencia de la respiración y es un factor muy importante; es una aproximación de una manera natural, diferente al yoga donde se hace algo concreto.



Richard Daniel Peláez Franco: *bailarín y docente de Licenciatura en Danza de la Universidad de Antioquia*

-La educación somática emplea enfoques integrales centrados en el cuerpo para ayudar a las personas a lograr la integración y la transformación del ser mismo.

Laisa Carolina Petit Ojeda: *Docente de la Licenciatura en Danza de la Universidad de Antioquia*

Es un encuentro que se ha dado progresivamente desde los inicios de la danza moderna. La técnica Alexander, el método Feldenkrais, el Body Mind Centering, el Movimiento Auténtico, Eutonía, Danza Movimiento Terapia, entre otros, han llamado la atención a muchos creadores y bailarines alrededor del mundo. Lo que sucede en estos últimos tiempos es que se ha integrado a los planes de formación en danza en distintos países, resaltando su importancia educativa hacia una concepción más integral del cuerpo.

¿Qué significa preparar a un bailarín somáticamente?

Juan Carlos Pabón: *Docente de la Licenciatura en Danza de la Universidad de Antioquia*

Es empoderarlo de su ser, de su capacidad de sentirse y a partir de allí potenciar lo que ha venido construyendo y ampliar sus opciones. Permitir que se desestructure, que se desacomode que no se acomode a donde está, sino que eso donde está le habrá posibilidades. Soma no es una



máquina que repite. En este sentido, no dar una sola práctica somática sino varias para que expandan sus opciones.

¿Por qué se llevó el enfoque somático a la formación en danza?

Juan Carlos Pabón.

A partir de la pregunta individual sobre el “soma”, al momento de ir al estudio de una técnica se tiene mayor claridad de “hacia dónde voy yo”, “Qué he aprendido”, “Cuándo y de qué manera es mi proceso de aprendizaje”, “Qué me aporta esa nueva clase”, etc. Este enfoque hace al bailarín *más cuestionador, más indagador, más sensorial, más creativo y menos repetidor de formas* y hace que quieran indagar en su ser, en especial; conocer sus condiciones, sus particularidades.

Laisa Carolina Petit Ojeda

Por cambiar esa concepción cuerpo-maquina por una más integral, un cuerpo psico-físico-emocional-social.

Por otra parte, la respiración en la práctica somática es entendida desde el método Feldenkrais, a partir de prácticas corporales donde la respiración mejora la postura como lo menciona el docente Juan Carlos Pabón, de acuerdo a su experiencia con el método, desde la siguiente pregunta:

¿Qué pasa con la respiración en el método Feldenkrais?

Juan Carlos Pabón.

El método Feldenkrais considera que la respiración es una parte fundamental o cualidad indispensable para una buena postura. Sin una respiración fluida hay un exceso de esfuerzo que impide que haya mayor transmisión de conexiones e integración en el cuerpo y en el ser, lo que redundaría en una mala postura (se hace un esfuerzo innecesario y el movimiento no fluye a través de todo el cuerpo).

Que un bailarín trabaje la respiración como parte de ese proceso de aprendizaje de la técnica es fundamental para lograr una respiración consciente.

El método tiene varias lecciones de respiración, pero no para asumir que hay una respiración correcta si no para expandir el sistema músculo-esquelético que participa de ella.

Hay personas que por la actividad física que desarrollan, utilizan una respiración corta, que no les permite llevar la respiración al abdomen, como lo son los ciclistas y/o los atletas, que, si llevan la respiración al bajo vientre, se agotan y su rendimiento es muy deficiente; por lo que necesitan mucho aire. Pero los cantantes y los actores, por ejemplo, podemos llevar la respiración al bajo vientre ya que, lo que necesitamos es una gran acumulación para una emisión potente de voz, o de gesto.

¿Concibes la danza como una práctica de meditación en movimiento?

Laisa Carolina Petit Ojeda

No siempre fue así, pero en la medida que cambió mi concepción del cuerpo entendí que cada acción y como la realizaba me daba información de quien soy.

Acepto que todos los días el cuerpo no está igual y a veces requiero potenciar algunos aspectos sobre otros en el entrenamiento, lo cual, como docente, me hace cuestionarme y me permite observar posibilidades, respetando límites y diferencias a la hora de instruir a otros.

La danza tiene ese fin, es un arte, pero es un instante; entonces hay que aprovecharlo al máximo porque tal vez no se repita. Aunque repitas la coreografía varias veces, no es igual. porque nunca estamos igual, cada día estamos distintos y eso se refleja en el que hacer y en el movimiento, ya que somos seres vivos y estamos constantemente cambiando. Cada día es una oportunidad única para aprender, por eso lo considero una meditación en movimiento.

Mientras más atentos estemos a cómo nos sentimos, nos involucramos de verdad, podemos expresar esa acción, ese movimiento de manera más honesta.

Juan Carlos Pabón

Si entendemos meditar como respirar y la danza como una danza en respiración, sí. Si vamos a otro concepto, donde meditar es un estado de la escucha, también, porque danzar es escucharte todo el tiempo. Pero si entendemos que la meditación pretende llegar a ese estado de no auto referenciarse y desarrollar un poco más la intuición para no deambular en la construcción que se hace conscientemente (No deambular por lo consciente). En este sentido, no es posible relacionar la danza con la meditación de una manera amplia, sino profundizando en el estado de atención.

Hacer el proceso consciente de la respiración, de la meditación, sentirte como un soma “ser con potencialidad” permitirá entrar en una relación con la danza de una manera diferente como en el caso del método Feldenkrais donde se pueden hacer variaciones, jugar con el ritmo, entre otros, pero estas exploraciones no creo que lleguen a considerarse una meditación.

Richard Daniel Peláez Franco

Sí, hay estudios que han demostrado que la danza supone una gran cantidad de beneficios, puede llegar a influir en la disminución del estrés gracias a la combinación de la respiración y la concentración se hace más fácil relajarse; y resulta adecuado para mejorar la movilidad de diversas articulaciones. Gracias a los movimientos suaves en la danza, el cuerpo puede mejorar la circulación de la sangre y la tensión arterial. Y esta conexión cuerpo-mente ayuda a mejorar la psique evitando factores como el estrés.

Claudia Beatriz Cardona Bedoya.

Cualquier actividad que se haga con plena consciencia del momento presente podría considerarse una meditación. En realidad, lo ideal de la meditación sería que la vida misma fuera toda una meditación. Consciencia plena en el aquí y el ahora.

Teniendo presente la importancia y relación de las anteriores respuestas, se quiso realizar un acercamiento más profundo que ampliara el concepto sobre las “prácticas de respiración consciente” con relación a la pregunta de investigación planteada en este proyecto. Por lo que, en las entrevistas, se incluyeron preguntas que dieran cuenta sobre la experiencia de los entrevistados y sus acercamientos con estas prácticas.

En cuanto al movimiento ¿Qué aspectos se mejoran una vez se hace consciente la respiración?

Claudia Beatriz Cardona Bedoya.

La respiración profunda ayuda a que los músculos estén oxigenados y por tanto estén flexibles y dispuestos para contraerse o relajarse según la necesidad. Ayuda a tener un tono adecuado en cada situación. Esto puede verse reflejado en la calidad el movimiento. También puede proporcionar riqueza en la dinámica, en el ritmo durante la realización de movimientos.



La respiración también puede ser aprovechada para darle *intencionalidad al movimiento*. Se puede indagar por ejemplo si para la realización de un movimiento es la inhalación o la exhalación lo que acompaña mejor la intencionalidad que tenga tal movimiento. O también si es en el momento de la inhalación o si es en el momento de la exhalación donde siento el movimiento "completo" por decirlo de alguna manera, o cuál de estos dos momentos acompañan este movimiento para poder hacerlo con mayor fluidez o facilidad.

Juan Carlos Pabón.

Empiezas a sentir que los movimientos pueden volverse mucho más fáciles y no necesariamente se debe hacer mucho esfuerzo.

Hay una relación entre esfuerzo y trabajo consciente de respiración. Es decir, es entrenar la respiración y habilitar el proceso consciente, disponer del entrenamiento para que se convierte casi en un acto inconsciente, pero de buen aprendizaje con una información bien elaborada, con el fin de *que la respiración se vuelva un acto natural, es decir que no tengas que estar pendiente de respirar de manera consciente para moverte*. Esto permitirá generar un proceso de aprendizaje nuevo.

Todo esto es importante, para saber qué trabajar con las técnicas de respiración según mis necesidades. Se puede trabajar cada día con una respiración diferente cada día.

Laisa Carolina Petit Ojeda

La respiración la percibo como el medio para entrar en contacto con el cuerpo y prestar atención a lo que se hace. La respiración puede definirse como una acción inconsciente orgánica



que requerimos los seres vivos para tomar oxígeno que en un proceso metabólico se transforma en energía y nos permite funcionar día a día. Si partimos únicamente de la definición anterior ya encontramos una razón importante para aprovechar sus beneficios durante la actividad física. Sin embargo, al hacerla consciente se suman nuevas posibilidades ente ellas: *genera un estado de atención que aumenta la información propioceptiva*. Posiblemente, también contactemos con sensaciones propias de los cuales no tenemos explicación racional, pero que encuentran un canal de expresión en el movimiento.

¿Qué pasa sin un estudiante de danza no recibe una formación que le permita percibir los beneficios de la respiración consciente dentro de su práctica?

Laisa Carolina Petit Ojeda

Muchas prácticas físicas y deportivas, así como algunas técnicas o escuelas de danza tienen una visión mecanicista del cuerpo. Lo perciben y hablan de este como una máquina que puede ser muy eficiente y que se debe entrenar a fin de conseguir superar destrezas complicadas y muchas veces someten al cuerpo a formaciones demandantes, de las cuales quieren obtener los mejores resultados. Esta visión, muchas veces ha ocasionado lesiones y frustraciones cuando la persona se siente sometido(a) a presión y cuando no se comprende su principio de individualidad. La respiración consciente, que mencionas en tu pregunta es solo un aspecto, el cambio debe ser más profundo. Es tener *una formación que tenga una concepción integral del cuerpo que respete la diversidad e individualidad*.



Juan Carlos Pabón.

Puede que no se necesite, si hay una buena organización que permita una relación directa entre movimiento y respiración así no se haga consciente. Pero si todo el tiempo, lo que estás haciendo es inhibiendo la respiración de algún modo esto se refleja en el movimiento. Desde este punto, no es posible decir que si no se hace una respiración consciente no se puede ser un gran bailarín, lo que sí se puede afirmar es que *permite que el movimiento fluya más.*

¿Cuál es la importancia de las prácticas de respiración consciente para el aprendizaje en la formación del bailarín?

Laisa Carolina Petit Ojeda

Creo que cuando el bailarín conecta con ese ritmo orgánico propio, tiende a *prestar más atención a las sensaciones y acciones que experimenta su cuerpo en un proceso de aprendizaje.* Es conocido que diversos métodos somáticos y prácticas corporales han señalado la importancia de la respiración como integradora de la unidad psico-físico-emocional que somos.

Richard Daniel Peláez Franco

La educación emplea enfoques integrales centrados en el cuerpo para ayudar a las personas a lograr la integración y la transformación del ser mismo.

Las anteriores entrevistas toman gran valor en mi investigación y la amplían de una manera más objetiva, debido a que, en ellas logré encontrar un interés particular y común por

Llevar al cuerpo una formación que permita tener consciencia de cómo nutrir al movimiento de elementos valiosos para lograr que este movimiento se una al ser desde una búsqueda del autoconocimiento y, que lleva a comprender el cuerpo como soma “cuerpo vivo”, perceptivo, creativo, atento y expresivo. Además, pude hallar que los entrevistados coinciden en que la danza no cuenta con estudios de procesos de respiración corporal (o al menos no los conocen).

Conclusiones de las entrevistas

Las prácticas somáticas son una manera natural de aproximación con la danza, además de una integración y transformación del ser humano con una concepción más integral del cuerpo.

Cuando un bailarín se prepara somáticamente amplía sus opciones. Esta preparación, le permite expandir el sistema musculo-esquelético. Por el contrario, sin una respiración fluida hay un exceso de esfuerzo.

Al entender la danza como una meditación en movimiento, es posible ver cómo cada acción, según como se realice, da información de quién soy, permitiendo expresarse el movimiento de una manera más honesta, ya que danzar es escucharse todo el tiempo.

La respiración profunda ayuda a que los músculos estén oxigenados y, por tanto, estén flexibles y dispuestos para contraerse o relajarse según la necesidad. La respiración, también puede ser aprovechada para darle intencionalidad al movimiento, con el fin de que la respiración se vuelva un acto natural, es decir que no tengas que estar pendiente de respirar de manera



consciente para moverte; generando un estado de atención que aumenta la información propioceptiva, para una formación que tenga una concepción integral del cuerpo, que respete la diversidad e individualidad. Esto permite prestar más atención a las sensaciones y acciones que experimenta el cuerpo en un proceso de aprendizaje.

Respiración en movimiento.

La respiración no solo le aporta al cuerpo oxígeno, le da al movimiento fluidez y armonía. Según (Cohan, 1989), “en un sentido más abstracto, la palabra respiración se usa en danza para detonar una calidad específica del movimiento. Un bailarín que posee un «Sentido de la respiración» evoluciona con libertad y armonía”. (Cohan, 1989, pág. 51). Es muy importante manejar la respiración en consonancia con el movimiento, de modo que sea posible aprender a concentrarse sin que la atención se disperse constantemente, es decir, que se pueda estar en una actividad específica, al mismo tiempo que se está en otra secundaria, sin que se pierda la atención en la actividad principal. Por ejemplo, en una clase de Ballet, al realizar “primera posición” como preparación, se pide ubicar los brazos en segunda posición, para realizar un “Tendu devant”, además de llevar un conteo para este movimiento. Al ejecutar este movimiento se debe terminar, regresando a la primera posición. Conectando estos movimientos, con un ejercicio de respiración diafragmática, se puede facilitar la memoria de los movimientos y la elongación o alineación del cuerpo.

La respiración como una práctica que potencia la conciencia en el movimiento aporta a la construcción del autoconocimiento corporal y mental, permitiéndole al bailarín situarse en el presente, brindando la posibilidad de escuchar al cuerpo por medio de experiencias físicas y emocionales.

Para estudiar la integración de la respiración al movimiento tomaré como referencia el principio característico de Eleonor Criswell Hanna, en su técnica Hanna Somatics. Para ella “despertar” la corteza sensorio-motriz implica entrenar la mente y el cuerpo. Para Hanna, es el cerebro quien recuerda cómo relajarse y mover los músculos de una forma adecuada, de ahí que este método ayude a aliviar el dolor, mejorando la movilidad, la fuerza y la coordinación, la facilidad para respirar y la posibilidad de recuperar el control voluntario de los músculos habitualmente tensos, el equilibrio y la propiocepción, problemas respiratorios, entre otros. En sus palabras, “el soma vive, absorbe energía y expulsa energía” (Hanna E. C., 2019, págs. 43-54).

El anterior concepto de Hanna implica que no sólo nos cargamos con el aire que ingresa a nuestro cuerpo por medio de la respiración, sino que además ingresamos energía para nuestro cuerpo, a la vez que ingresamos emociones positivas y expulsamos situaciones negativas. Además, que, debemos buscar comprender quiénes somos en el movimiento al hacernos conscientes de nuestro cuerpo por medio del control voluntario de los músculos, esto gracias a observar nuestro interior como proceso de aprendizaje que involucra funciones cerebrales de gran importancia. Este método conecta las funciones cerebrales con el movimiento por medio de

prácticas corporales donde el objetivo es unir el cuerpo y la mente a partir de un enfoque holístico. Como lo señala Barragán, “la educación somática promueve un enfoque holístico; es decir, le interesa el desarrollo del ser humano como una totalidad concreta” (Barragán Olarte, 2017, pág. 107) que contiene una pedagogía corporal basada en el movimiento consciente.

Para entender el impacto de esta pedagogía y los beneficios de la respiración, me parece pertinente acercarme a los inicios de la danza moderna en el siglo XX. Quisiera mencionar a bailarines como Isadora Duncan, Martha Graham, Doris Humphrey, Charles Weidman, José Limón, entre otros, quienes comenzaron a cuestionarse por un movimiento más libre, buscando una expresión corporal diferente del ballet clásico. En esta búsqueda, fueron surgiendo diferentes propuestas en las que fue determinante reflexionar sobre la respiración como herramienta para la creación, dando paso a un nuevo vocabulario que incluía principios de tensión y relajamiento, contracción y expansión, caída y recuperación, como lo menciona Rossaba Filomarino en el texto “La técnica de Martha Graham” (pág. 29). Estos principios funcionan utilizando dos fuerzas opuestas y complementarias, una de estas técnicas desarrolla la contracción (exhalación) y relajación (inhalación), que simbolizan el flujo de la respiración. El "contraction-release" según la técnica de Martha Graham la “contraction”.

Figura 8.

Técnica Danza Modera.



Nota: Ejecución de la técnica de Martha Graham “Contracción”. Elaboración Propia.

En esta técnica, la contracción se origina en los músculos pélvicos profundos. Estos músculos, junto con los músculos abdominales, empujan la columna vertebral hacia un arco cóncavo desde el cóccix hasta la nuca, con la pelvis plegada y los hombros hacia adelante. La fuerza de la contracción puede usarse para mover el cuerpo a través del espacio o cambiar su trayectoria.

La “release” puede considerarse un retorno relativamente pasivo a un estado "normal", o alternativamente una propulsión externa de energía igualmente activa. “contraction” está asociada con la exhalación y “release” con la inhalación”. (Wikipedia, 2020)

Es importante referirnos al cuerpo como portador de energía donde el movimiento puede ser inhalado o exhalado, debido a que la respiración natural oxigena el cuerpo, pero la respiración consciente la oxigena de una manera más eficiente, ya que la respiración se realiza de una manera voluntaria, es decir, atenta a cómo beneficia la totalidad de nuestro cuerpo y lo llena de energía, esto permite mejor respuesta a la interpretación que se quiera proyectar.

Meditación para la danza.

Meditar, me hace ver la danza como un movimiento meditativo que requiere atención consciente en diferentes momentos para estar presente, donde la respiración puede ser el medio para llegar a determinados propósitos. Según Petit, la danza es una meditación en movimiento, en la que *“hay que estar muy presente, pendiente de lo que sientes, de cómo te sientes, cómo te mueves; estar en el aquí y en el ahora a cada instante; saber que es ese momento y ya. Mientras más atentos estemos a cómo nos sentimos nos involucramos de verdad, podemos expresar esa acción y ese movimiento de manera más honesta”*.

Otra técnica de meditación que se ha explorado en la danza, para la formación del bailarín, es el yoga, una vertiente de técnica espiritual y un medio para la salud integral, armonía, equilibrio y bienestar. Según Ramiro Calle, La palabra “yoga”, que quiere decir “Unión” da cuenta de la unión entre el cuerpo y la mente, lo que se hace importante en la vida de un bailarín,



ya que preparar el cuerpo implica una atención consciente. En palabras de Claudia Cardona, el Yoga y la Danza “Son posibilidades de expandir la consciencia, son un camino de tener consciencia”.

En consecuencia, me he interesado por la meditación budista en su Meditación Vipassana, ya que se centra en el cultivo de la atención pura específicamente en los ámbitos del sutra (enseñanzas) de la atención, donde la contemplación del cuerpo, la contemplación de las sensaciones, la contemplación de la mente y la contemplación de los objetos de la mente brindan una mejor conciencia e incluso podrían sanar el cuerpo y si se profundiza en una atención más consciente se lograría evitar lesiones en el bailarín. Esta meditación también es llamada atención plena (mindfulness) una forma de meditación utilizada particularmente en la psicología, la cual hace referencia a la respiración como herramienta para lograr aliviar el dolor y reducir el estrés, entre otros objetivos.

Kabat (2012) defiende la meditación, como el medio para relacionarnos con la realidad de manera sabia: “si eres maestro, descubrirás lo beneficioso que puede resultar enseñar a tus alumnos el modo de prestar atención y alentarles a cultivar, tanto en clase como en casa, una mayor conciencia de su cuerpo, de sus pensamientos y de sus emociones” (Kabat-zinn, 2012, pág. 77). Es así como esta práctica va desde un nivel de educación preescolar hasta un nivel universitario, dirigido a cualquier profesión, invitando a escuchar nuestros corazones y nuestra sabiduría innata para contribuir a mejorar el aprendizaje, la creatividad y la conexión social.

Para conocer mejor sobre este tema puedo decir que la atención plena genera autoconocimiento, es decir, facilita el discernimiento en nuestro propio comportamiento. Implica observar nuestros eventos privados sin juzgarlos ni juzgarnos a nosotros mismos, aceptándolos tal cual son, tal cual aparecen y desaparecen, abandonando la lucha y el control, manteniendo una actitud serena y atenta (Kabat-zinn, 2012).

En el libro Mindfulness para principiantes “la respiración” se dice que “la respiración puede convertirse en el más adecuado objeto de atención para volver al momento presente. Solo en el presente respiramos- porque el último aliento ya se fue y el próximo todavía no ha llegado- y solo respiramos en el ahora” (Kabat-zinn, 2012, p. 14).

Esta perspectiva es de gran importancia para la formación de un bailarín, ya que he visto y he experimentado la sensación de competencia para ser mejor que el otro, los pensamientos que surgen al pasar o no a una audición, el no ser escogido para una función, el aprendizaje de una coreografía o algún movimiento en específico, y entre otros acontecimientos donde la personalidad se encarga de hacer de estos momentos un impulso para ser cada vez mejores y no momentos de sufrimiento o frustración.

De acuerdo a esta experiencia decido preguntar a los docentes entrevistados si para ellas recibir una formación que no va enfocada al ser puede llevar a experimentar estas sensaciones que suelen ser negativas para el bailarín.



¿Cómo ves las academias donde su formación no es pensada en el ser?

Claudia Beatriz Cardona Bedoya.

En las academias donde el bailarín es quien divierte al público y no se tiene una formación pensada en el ser, pareciera que ven el cuerpo humano como una máquina para reproducir movimiento y dejar a un lado la búsqueda de la conciencia.

Las veo limitadas y con riesgo de hacer daño en la formación de personas. Veo que no ayudan a que la danza sea beneficiosa para establecer relaciones de solidaridad, respeto y aprecio por el otro o la otra. Son proclives a promover la competencia. También pueden generar daños anatómicos y psíquicos en los estudiantes por no darle valor al autocuidado.

Laisa Carolina Petit Ojeda

Creo que cada uno enseña de la manera como aprendió, y como mejor sabe y puede hacerlo no se puede juzgar a las academias. En muchos casos son producto de una educación basada en una concepción del cuerpo máquina y cuerpo objeto que está muy arraigada en nuestra cultura. Es un proceso, que confío, irá cambiando progresivamente por la reflexión e inquietudes que sobre estos temas hacen las nuevas generaciones de docentes.

Juan Carlos Pabón.

Una academia donde sólo importe la técnica debe replantear su metodología ya que en estas los procesos de aprendizaje no se convierten en una posibilidad aprendida sino de manera mecánica y desechada fácilmente, porque no estuvieron pensadas como un aprendizaje significativo sino pasajero.

¿Será que si nos formamos en lugares que no tengan estos intereses será una formación vacía?

Laisa Carolina Petit Ojeda

Es necesario la reflexión sobre la enseñanza en danza y la posibilidad de ir cambiando la manera como entendemos el cuerpo. Si no atendemos estos temas nos dirigimos a una formación vacía. Los niños, por ejemplo, aprenden inicialmente por imitación, absorbiendo maneras de hacer, valores y actitudes de los adultos que los educan. ¿Cuál es la idea de la educación en danza que se tiene? ¿Cuál es la concepción del cuerpo de un bailarín que se tiene? ¿Cómo es el primer acercamiento al movimiento? Los niños van adquiriendo estructura desde la observación del maestro y lo que les va reforzando en esos encuentros. Si está en un espacio que le permite expresarse creativamente, o donde se forma le dan importancia únicamente a la competencia y se someta al niño a exigencias técnicas para lo cual su cuerpo no está preparado y/o haciéndole usar zapatos inadecuados para su edad con fines estéticos o de moda para una muestra artística.

Es importante desde los espacios de enseñanza ir incorporando de manera sencilla elementos que conecten a los estudiantes en formación con lo orgánico a través de la exploración lúdica, proporcionando herramientas que permitan explorar el movimiento de manera que poco a poco se vaya dando paso a nueva visión de cuerpo.

Un cuerpo integral donde la sensación, la emoción y a la acción están relacionadas, siendo buenos observadores de las expresiones naturales que se den en un espacio de clase.

Desarrollo Metodológico

Tipo de investigación

Esta fue de carácter cualitativo, lo cual permitió identificar enfoques apropiados para observar y aproximarme a mi experiencia, con el fin de analizar y recoger significados que respondían a la pregunta de la investigación. El reconocimiento del individuo desde la manera de hacer consciente la respiración fue la guía para realizar la investigación.

Este trabajo se realiza desde una perspectiva pedagógica, ya que el objetivo es mejorar el aprendizaje en la danza a partir de una mirada atenta y consciente basada en la respiración y en relación al contexto en el que se está desarrollando.

En este tipo de investigación, instrumentos como las entrevistas y la observación participativa propiciaron un acercamiento a la pregunta desde fuentes directas, que desde su subjetividad y experiencia permitieron construir bases conceptuales para resaltar y comprender la importancia de la respiración, en los procesos educativos en la danza, de la mano de la atención y el movimiento consciente. El grupo focal al cual me dirigí practica danza contemporánea como bailarines y docentes (que se han acercado al trabajo corporal pertinente para este proyecto) en la ciudad de Medellín.

Acudir a la observación participativa permite integrarse en la vivencia del problema a investigar. Por su parte, la historia oral funciona como enfoque para comprender el sentido de la conversación con el fin de construir conocimiento a partir del testimonio personal y externo.

Ambas perspectivas (testimonio personal y externo) permitieron obtener datos, aplicar técnicas participativas y de observación para generar una reflexión cuyo enfoque permite la experimentación práctica y discursiva de las categorías de análisis formuladas en el proyecto.

Partiendo de la base de que el método de investigación cualitativa no explica, sino que construye conocimiento y lleva a comprensiones puntuales sobre preguntas de índole social, es decir desde de la relación entre las personas; el propósito de la investigación no solo se queda en un aspecto teórico, sino que quiere llevarlo a un conocimiento práctico, con un nivel de profundidad exploratorio y descriptivo, donde las características del fenómeno se observan para ayudar a exponer el mayor número de detalles posibles, desde la obtención de datos no cuantificables, es decir de carácter cualitativo.

Los datos se obtuvieron por medio de herramientas pertinentes al proyecto: observaciones, entrevistas y experiencia personal.

Observaciones, que se desarrollaron en ciertos momentos de mi experiencia como estudiante de danza y que hacen parte del recuerdo, pero no tienen un registro escrito que responda a la pregunta de investigación.

- Entrevistas que se dirigieron a docentes y bailarines que para mí son referencias que me aproximan a mi búsqueda por el ser, a partir del movimiento y que, en sus diversas investigaciones de formación, han obtenido encuentros con técnicas que los acercan a prácticas de respiración consciente.

- Experiencia personal por medio de mi dificultad para respirar, lo que me permitió indagar por prácticas de respiración que me ayudaran a mejorar este aspecto. En esta búsqueda, tuve otros encuentros con técnicas que me permitieron mejorar no sólo mi proceso de aprendizaje, sino también, aspectos físicos y emocionales.

El enfoque cualitativo, permitió encontrarme con un aspecto metodológico que se dio a partir de la observación, exploración y descripción de vivencias corporales propias y de otras personas. Parto de una propuesta de investigación holística que conduce hacia una reflexión que integra un conocimiento fenomenológico de manera organizada y sistematizada, lo cual permitió una visión amplia y ordenada.

El aprendizaje como proceso de experiencia se integra dando importancia a múltiples caminos donde docentes y estudiantes estarán dispuestos a aprender.

A partir de mi experiencia relaciono, por medio de las siguientes cuatro maneras el aprendizaje:

- *Hacer para aprender*: La posibilidad de reorganizar estructuras que posibiliten un mejor aprendizaje, entendiendo que se ha aprendido para que el conocimiento pueda ir evolucionando a medida que se explora constantemente y así comprendamos diferentes maneras de ver el aprendizaje propio y del otro.

- *Explorar para saber:* Entender el “saber hacer” como una subjetividad donde cada uno explora y adquiere diferentes conocimientos, brindando la posibilidad de hacer, desde la comprensión propia que se pueda brindar al medio que me rodea.
- *Aprender del otro:* Comprender que el proceso es individual pero que el otro me complementa a medida que lo acepto y recibo como un ser que no compete frente a la adquisición de conocimiento, si no que su proceso va de forma tranquila encontrándose para brillar con luz propia; es decir con una buena autoestima, orgullosos de lo que cada uno va construyendo de sí.
- *Aprender del cuerpo y la mente:* Es ser consciente de lo que vamos construyendo como docentes y bailarines “ser portadores de autoconocimiento” a través de la conciencia por el movimiento, buscando bienestar físico y mental para ser libres desde el sentido en que el cuerpo refleja la mente y la mente refleja al cuerpo y por ende no están separados.

Es así como esta propuesta de investigación holística permite abordar el proceso de aprendizaje como dice Hanna, como un camino en el que “nos conocemos a sí mismos, descubrimos el propio ser y su presencia en el mundo” (Hanna T. , 1972). Entendiendo que, lo que se busca es encontrar una identidad personal, en donde se trabaje en un reconocimiento para sí mismo, y no sólo para otros, es importante el trabajo de autoconocimiento que permita observarse e investigarse. A partir de allí, llevar este aprendizaje al campo educativo para la formación integral del bailarín-docente.



Técnicas

Para el desarrollo del proyecto y poder llegar a sus debidas reflexiones se implementaron varias técnicas. Estas fueron:

Entrevistas: Fue necesaria para el intercambio de ideas. Se realizaron con base en un cuestionario semiestructurado, ya que se buscó un espacio de conversación libre. Tomaré de la entrevista profunda tres aspectos que fueron apoyo a la hora de plantearla y realizarla: la simpatía, la escucha activa y la empatía, aspectos determinantes para conseguir la confianza de los entrevistados.

Encuestas: Se realizaron por medio de un formulario. Las preguntas se diseñaron para estudiantes de la licenciatura en danza que, como yo, se encontraran en una búsqueda por descubrir como las prácticas de respiración consciente intervienen de manera positiva en el movimiento y cómo mejoran el aprendizaje. Teniendo presente la situación, que para el momento de elaboración del cuestionario se estaba viviendo (aislamiento preventivo a causa del covid-19), se hizo de manera virtual.

Lectura y práctica: Diferentes medios me llevaron a realizar muchas preguntas, las cuales por medio de esta técnica pude resolver y, que sirvieron para clasificar y comprender la enseñanza como un aprendizaje creativo, consciente y práctico. Con esta estrategia el interés es además plantear con precisión los temas, encontrar reflexiones que permitan entender que no existe una sola forma correcta de enseñar y menos de aprender.



Con el interés de que cada persona, texto y experiencia pudiera aportar a este trabajo, mi propósito fue definir una ruta basada en la configuración de sentido que mi experiencia, la de los entrevistados y autores de los textos que hiciera posible comprender mejor una enseñanza que se pregunta por el ser y así mismo encontrar en el movimiento las respuestas a estas, de tal manera que las prácticas de respiración consciente le aporten tanto al docente como al bailarín diferentes caminos de conocimiento para la formación . ;Se trata de unir armónicamente los modos de pensar con los modos de hacer y sentir!

Consentimiento Informado

Medellín, Antioquia.

Martes 20 de octubre de 2020

Cordial Saludo

Por medio de la presente comunicación, pido su autorización para usar la información de testimonios brindados (entrevista, encuesta, entre otros) como investigación recolectada en la realización del proyecto monográfico usado como trabajo final (proyecto de grado) para la culminación de la Licenciatura Básica en Danza.



Solicito su firma como autorización.

Claudia Cardona

Carolina Petit Ojeda

Juan Carlos Pabón

Richard Daniel Peláez Franco



Consideraciones Éticas

Este proyecto tiene la responsabilidad de pensar en el otro como un ser que merece ser reconocido como alguien que es capaz de reconocerse en el movimiento y la respiración. Este proyecto entiende que su fundamento está puesto en el ser humano, así que valoro la experiencia como un modo válido de construir conocimiento. Por esto, cada una de las fuentes, testimoniales y documentales, serán abordadas a partir del sentir y del pensar, una premisa que me invita a usar las referencias con compromiso y responsabilidad. Todas las personas que participen directa o indirectamente de este trabajo serán referenciadas de manera correcta y estarán informadas sobre el uso exclusivamente académico que tendrá el presente trabajo.

Selección de Participantes

Las personas seleccionadas para el desarrollo de mi pregunta a investigar, cuentan con un amplio recorrido y experiencia como bailarines y docentes; todos han explorado y estudiado el movimiento en el campo de la danza contemporánea y cada uno cuenta con un conocimiento apropiado y relevante para mi proyecto.

Serán seis personas que darán cuenta de cuáles han sido los beneficios que aportan las prácticas de respiración consciente a su qué hacer como docentes y bailarines. Sus testimonios servirán para reflexionar sobre cómo la respiración aporta a la búsqueda del movimiento consciente.



Se encuentran ubicados en la ciudad de Medellín como docentes de la Licenciatura en Danza y otros como bailarines y docentes de danza contemporánea en academias o colegios.

Hallazgos

En las prácticas somáticas el interés es el ser humano, la creatividad y la esencia, diferente al papel de la danza cuando su formación se basa en la competencia y en el espectáculo. Lo que debe importar es que los seres humanos a través del movimiento se puedan expresar.

Este enfoque somático ha llevado a que los docentes y bailarines observen y se pregunten que pasa más allá de la forma donde técnicas como el Release liberan tensiones del cuerpo y la mente.

En la danza, así como en esta práctica, se trabaja el pensamiento, las emociones y los sentidos para comprender diferentes maneras de trabajar el cuerpo y entender el movimiento desde el sistema músculo esquelético.

De esta manera la danza cuenta con una herramienta muy completa que es el ser humano y su respiración, siendo esta la herramienta para llegar al movimiento más allá de la forma permitiendo poner en alerta nuestros sentimientos, emociones y sensaciones ya que hablar de un cuerpo de solo movimiento no es posible.

Además, hay una relación con los procesos mentales, porque a través de la respiración se puede mejorar la atención, la memoria y estados de ánimo.

Por estas razones la respiración permite al movimiento asemejarse a la meditación ya que sus beneficios coinciden en lo mismo, en crear un movimiento consciente o inteligente a través de una práctica de respiración consciente.

Entender el movimiento consciente es entender cómo se llega a la sensación interna del cuerpo; es trabajar la atención para ser consciente de la tensión y liberarla.

Respirar es una acción que libera desde el encuentro con el movimiento orgánico lo cual le permite al bailarín estar presente y atento a su cuerpo sentido o vivo que genera autoconocimiento, evitando compararse con otro que se va a mover distinto a él. Por eso la respiración solo te conecta contigo para así encontrar una respiración consciente que te conecta al cuerpo como un todo para lograr un movimiento armónico, entendiéndolo como la expresión máxima en la danza libre de tensiones, mostrando una técnica fluida y percibiendo el movimiento y expresiones faciales sin esfuerzo y agilidad.

Identifico cómo la danza logra apoderarse del cuerpo “*soma*” como una herramienta que fortalece la práctica a partir de la respiración como soporte de todo movimiento; es decir, el esqueleto como estructura que define el movimiento; las articulaciones como las que unen y definen el movimiento; los músculos como los motores del movimiento y los órganos como contenido vital, dando vida al movimiento.

Es necesario entonces, entender esta visión desde un punto de vista personal, tomando como base mi experiencia, en la resolución de las siguientes cuestiones:

¿Qué estrategias implemento para que la respiración se fusione con el movimiento?

¿Es necesario que los docentes motiven a los alumnos para que hagan consciente su respiración con el movimiento?

¿Soy capaz de reconocer qué otros aspectos de mi vida mejoran al hacer consciente el movimiento?

Según mi experiencia ¿cuál es el aporte que la respiración le brinda al movimiento?

¿Qué estrategias implemento para que la respiración se fusione con el movimiento?

Acudo a clases enfocadas en trabajar el movimiento consciente, donde la respiración es una herramienta para llevar la atención al gesto que se representará, esto ayuda de manera automática al movimiento cuando se lleva a la escena, teniendo presente que es un proceso de práctica constante para evaluar resultados personales.

Estas son algunas de las estrategias que he visto importante resaltar para comprender la fusión del movimiento con la respiración:

- Calidades de movimiento (Fluidez, espacio, peso, tiempo). Es un autodescubrimiento desde el control del tono muscular y la respiración, desarrollando funciones expresivas y comunicativas para aportar al movimiento.
- Sentir cuándo inhalar o exhalar, dependiendo de mis sensaciones y emociones. Por ejemplo, realizar un ejercicio de interpretación desde un sentimiento de tristeza o rabia

por una situación específica usando como una posible herramienta para esta interpretación un tipo de respiración que sea sólo nasal, bien sea lenta o acelerada, dependiendo del sentimiento a expresar.

- Realizar movimientos que tengan conteos para inhalar y exhalar desde diferentes velocidades. se podría utilizar como herramienta pedagógica para enseñar, por ejemplo, la técnica “contracción” de Martha Graham con el fin de que el estudiante pueda interpretar y sentir el movimiento que se está aprendiendo no solo desde la consciencia de la respiración si no desde conteos.
- Implementar la pausa como manera de encontrar el silencio y, si se realiza sin música, la respiración ocupa espacio sonoro. La pausa muchas veces es interpretada como ausencia de silencio, pero es la respiración la que rompe con el silencio absoluto.
- Al inicio de clases es importante poder transmitir a los estudiantes algunas técnicas de respiración que podrían usarse para diferentes circunstancias o actividades con el fin de estimular la concentración y conseguir la atención interior completa. Para nombrar algunas técnicas que se pueden usar:
 - **Respiración diafragmática o abdominal:** Lleva gran cantidad de aire a la parte baja de los pulmones que contiene mayor capacidad lo que garantiza mejor ventilación y captación de oxígeno logrando con el movimiento del diafragma la activación del sistema nervioso parasimpático encargado de la repuesta de relajación del organismo,

- **Respiración costal o torácica:** se da cuando llenamos la zona media de los pulmones. En la respiración torácica actúan los músculos intercostales, que separan las costillas haciendo que el aire fluya hacia esa zona media.
- **Respiración clavicular:** Este tipo de respiración se realiza con la parte alta de los pulmones (es la zona más pequeña, así que recoge una menor cantidad de aire), y en la inspiración parece que las clavículas se levantan, de ahí su nombre.
- **Respiración completa:** Unifica la Respiración diafragmática, respiración costal y respiración clavicular. Es un ejercicio que más allá de la relajación y una magnífica oxigenación lo que proporciona es un entrenamiento en el “Autocontrol”, pues voluntariamente dirigimos todo el proceso. Aporta serenidad, claridad y concentración. (Landa, 2011)

¿Es necesario que los docentes motiven a los alumnos para que hagan consciente su respiración con el movimiento?

Los docentes motivan a los estudiantes desde diferentes campos del saber en la danza, un campo puede ser el conocimiento de la respiración como objeto de estudio y herramienta que facilite el aprendizaje, para no olvidar y hacer de esta una energía voluntaria que brinde al movimiento vida a través de la respiración. Quienes lo incorporan como metodología en sus clases entienden la importancia de brindar espacios para llevar la atención a la respiración ya sea



por medio de la voz como indicador de alerta o con ejercicios en los que la atención no solo sea para hacer la respiración consciente o voluntaria.

Las estrategias que se implementan en las clases deberían estar pensadas para ayudarle al bailarín a encontrar una conexión que lo vincule con su aprendizaje y pueda reconocer que existen diferentes caminos y que la búsqueda del autoconocimiento va ligada a la expresión de su cuerpo, que el proceso de propiocepción se une a esta conexión que va desde percibir el aire, inhalarlo, sostenerlo(apnea), reconocer las emociones, sentirlas, explorar el movimiento, hasta exhalar para expulsar y expandir energía.

¿Soy capaz de reconocer qué otros aspectos de mi vida mejoran al hacer consciente el movimiento?

La consciencia del movimiento la llevo a un aspecto espiritual ya que por medio de esta, la respiración como herramienta de búsqueda me permite conectar dos aspectos que al intentar verlos como unión (cuerpo-mente) puedo comprenderme y comprender a los demás como seres que me complementan; de esta manera se siente la necesidad de encontrar un movimiento que alivie no solo dolores físicos sino también emocionales y que adicional a esto el movimiento se refleje orgánico, conectado al ser; armónico, es decir, que genere sensaciones agradables principalmente para el intérprete.

En la búsqueda del movimiento consciente, la energía corporal desde mi percepción, se afecta de acuerdo a aspectos emocionales ya que se reflejan en el cuerpo a través de diferentes maneras que incluyen aspectos tanto del pensamiento como del sentir. Así en las relaciones

sociales e individuales se busca el estudio del ser desde corrientes psicoterapéuticas como la bioenergética, la cual por medio de la respiración, la meditación, los masajes y ejercicios, busca ayudar a eliminar tensiones del cuerpo, ser conscientes del funcionamiento del organismo como un todo que abarca aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales; de esta manera se puede mejorar, ya que el cuerpo se moviliza hacia la conciencia y es a partir de esta que prestamos atención a la vida.

El movimiento consciente a través de la respiración permite estar atentos a aspectos como caminar, comer, sentarse, entre otros; los cuales permiten estar atentos en todo momento y comprender que, aspectos como la postura son importantes para el equilibrio del ser humano tanto físico como mental, es por esto que prestar atención a los músculos del cuerpo también van permitiendo ese encuentro con el movimiento consciente.

Un músculo de gran importancia para el equilibrio es el músculo del alma o “psoas ilíaco”, su importancia radica en estabilizar la columna y se une al diafragma torácico. “Algunas culturas conceptualizan la respiración como el control de la energía vital y el reflejo físico del estado emocional. Con ello, el diafragma como referente principal de la respiración y cuya conexión anatómica es interdependiente con el psoas se ve afectado por la tensión muscular y emocional. Cuando estiramos el diafragma o simplemente nos relajamos con ejercicios respiratorios el psoas, reduce consecuentemente su tono muscular”. (Rial, 2018)

Según mi experiencia ¿cuál es el aporte que la respiración le brinda al movimiento?

En el sistema respiratorio actuamos de manera voluntaria e involuntaria, somos acción consciente e inconsciente; desde allí se puede comprender la respiración a partir de hacernos preguntas que van desde saber qué ocurre con el aire que entra en la nariz, hasta entender cómo influye en el movimiento para danzar

Permite reflejar un movimiento atento que se une a la identidad de cada uno y a la vez aporta oxígeno, dando vida al ser que conecta desde el sentir para incorporar la respiración.

La respiración brinda consciencia para tomar mejores decisiones en la búsqueda del movimiento que lleve por caminos menos tensionantes y profundos que le permitan sentirse internamente, mas no visualizar su exterior y estar en la constante pregunta por el movimiento orgánico, diferente al movimiento que se encuentra desde la exploración de formas.

La respiración al oxigenar el organismo, oxigena al movimiento, por lo tanto, le brinda vitalidad y fuerza para que este al ser explorado desde la relajación que se adquiere al inhalar y exhalar, funcione como movimiento inteligente o movimiento consciente.

La respiración se conecta al movimiento por medio de un proceso cerebral siendo motor de movimiento, lo cual quiere decir que el vínculo para mover al cuerpo se da por medio de la respiración y no solo de manera automática; para un mejor funcionamiento se da por medio de la respiración consciente, es por este motivo que la práctica meditativa mejora tantos aspectos en el ser humano, porque trabaja la atención en la respiración para llegar a un estado de consciencia, que en este caso va a potenciar el movimiento a partir de saber reconocer, soltar y no imponer.

A partir de mi experiencia en la Licenciatura en Danza, he tenido el encuentro con prácticas de respiración consciente en áreas como:

Ballet. Con maestros que me hicieron ver la importancia de respirar consciente, repitiendo la palabra “respiren”, al vernos con tensión, lo cual me permitía en muchos ejercicios, realizar el movimiento de manera más natural.

Horton. En los estiramientos, relajaba los músculos y podía estirar más. En fortalecimiento, respirar, cuando los movimientos se ejecutan de manera rápida, me permitía sentir energía y control para realizar los ejercicios con atención.

Técnicas somáticas. Conociendo el movimiento propio a través de la atención dirigida en relación a diferentes partes del cuerpo, al espacio, y al aspecto sensible, donde cada persona vivencia las variaciones de movimiento de forma subjetiva.

Meditación. Comprendiendo que el movimiento unido a la respiración consciente, aporta presencia de conexión con el universo.

Cada área mencionada anteriormente, no cuenta con un estudio enfocado en conocer la respiración consciente como aspecto de gran importancia para el movimiento, de esta manera considero necesario un estudio que vaya desde lo fisiológico y anatómico a prácticas de respiración consciente, porque si bien se pueden adoptar de otras técnicas para mí era importante enfocar la atención en este aprendizaje como formación para docentes.

Vi conveniente resaltar la importancia de acercarme a las experiencias de bailarines, docentes y estudiantes de danza que, como yo, entendieran cómo es necesaria una formación que se pregunte por prácticas de respiración consciente y cómo les ha aportado a mejorar su



formación. Es importante, aclarar, que los bailarines encuestados, son todos estudiantes de la licenciatura en danza de la Universidad de Antioquia con un rango de edad entre los 17 a los 33 años y que aún se encuentran, al igual que yo, en una búsqueda por comprender cómo mejora el movimiento a través de prácticas diferentes a la danza, pero que le aporten a su crecimiento como bailarín de una manera integral.

Por medio de una encuesta que se compartió a bailarines, estudiantes, docentes y gestores culturales se logró un acercamiento que tuvo como resultado algunos aspectos comunes. Las preguntas realizadas fueron:

Desde la danza ¿Qué Formación te ha permitido acercarte a Prácticas de Respiración Consciente y cómo te han aportado?

¿Te han permitido las prácticas de respiración consciente mejorar tu proceso de autoconocimiento?

¿Qué prácticas de respiración consciente implementas? bien sea como estudiante, bailarín o docente.

Las respuestas, que se encontrarán de manera detallada en los anexos de este proyecto me permitieron sacar algunos aspectos importantes que, comparados con mi experiencia personal, me permiten desarrollar las siguientes observaciones:

La danza contemporánea, es una de las formaciones que más ha permitido a los estudiantes conocer y acercarse con prácticas de respiración consciente, ya que desde sus técnicas principales se llevan herramientas al aula de clase que permiten el encuentro consciente con el movimiento. Estas herramientas le aportan al aprendizaje maneras de explorar diferentes ejercicios propuestos para comprender los entrenamientos que hacen de la puesta en escena una mejor experiencia tanto para el bailarín, como para quien observa.

Se reconoce en otras prácticas como el yoga, el pilates, la meditación, la musicoterapia y las prácticas somáticas, cómo la respiración le aporta al movimiento:

- Armonía: Como una sensación que surge al unir movimiento con respiración de manera equilibrada.
- Consciencia: al ser capaz de entender de qué manera usar la respiración de acuerdo al movimiento que se vaya a ejecutar.
- Control: al ser consciente de la respiración, se puede ejecutar un movimiento de una manera controlada.
- Resistencia: Las prácticas de respiración consciente, como parte fundamental del entrenamiento, permiten al bailarín mayor resistencia en la ejecución del movimiento.

Al entender estas herramientas, podemos resaltar que, en la danza, por sí misma, no hay una técnica que conlleve a un trabajo de respiración, sino que, debe ir de la mano con otras

prácticas que le aporten al bailarín una mejor experiencia con el encuentro de su movimiento, según su necesidad o logros que quiera alcanzar. Para esto, es necesario explorar, explorarse y reconocerse gracias al encuentro con estas prácticas.

En mi caso puntual, he realizado una búsqueda que me ha permitido experimentar prácticas, acercándome al encuentro con la respiración más apropiada, según el movimiento que quiera ejecutar. De esta manera, he llegado al encuentro con prácticas que me han permitido mejorar la atención y el aprendizaje.

Entre estos encuentros he hallado prácticas como el Yoga, que me ha permitido trabajar en la respiración, al tiempo que mejoro la concentración. Esto ha llevado a encontrar algunos ejercicios que, desde el yoga, aplican para la construcción y ejecución de clases de danza, sin importar qué ritmo o género se practica.

Los ejercicios que he hallado en el Yoga que me han permitido mejorar mi rendimiento en clases y presentaciones aplican según el tipo de actividad que vaya a realizar, por ejemplo:

- Respirar sólo por la nariz. Sería una respiración lenta y profunda que me ayuda a relajar el cuerpo y desacelerar la frecuencia cardiaca, usualmente uso esta respiración cuando realizo exploraciones de movimientos.
- Respiración Alterna. Respiración que se alterna entre las 2 fosas nasales. Esta respiración me ha permitido mejorar la ansiedad y el estrés, principalmente cuando estoy en situaciones de tensión.



Principalmente con la práctica del Ballet, he logrado encontrar en el Yoga una puerta para movilizar mi cuerpo de una manera más consciente, permitiendo liberar mi mente al punto de sentir cómo se alinea mi cuerpo con la técnica del ballet.

Todo esto me llevó a preguntarme cómo las prácticas de respiración aportan al autoconocimiento. Ya que, en mi caso, me han aportado desde el darme cuenta que los errores en el aprendizaje son válidos. Que sostener la respiración genera tensión y tratar de comprender que la competencia no es con los demás si no con mi nivel de atención.

Saber que, si disfrutas tu experiencia de movimiento estas danzando para tu vida y los demás podrán recibir más que secuencias de movimiento, magia. Aquella magia que hace querer bailar y aplaudir desde el corazón porque te conectas con el gusto e interpretación de un bailarín.

Han aportado a mi formación docente aspectos que indagan la conexión del ser en el movimiento, aportando así curiosidad para crear maneras de estar en una clase de danza que aporta al autoconocimiento desde un cuerpo más vivo, un cuerpo conectado a la mente y al espíritu, un cuerpo que siente y reconoce maneras de "estar" presente.

Se considera que la disciplina, la constancia, la autoestima y el respeto por los demás son aspectos a trabajar en el proceso, con ayuda de las prácticas de Respiración, las cuales permiten la consciencia para darte cuenta de qué manera puedes mejorar o trabajar en estos aspectos de formación.

Teniendo en cuenta la experiencia evidenciada en las respuestas de las encuestas realizadas, se identificaron las prácticas de respiración consciente más comunes entre ellos y que permiten un mejor encuentro con el aprendizaje y la enseñanza y que son:

- Respiración profunda y lenta.
- Respiración diafragmática.

Al ser tantas las prácticas de respiración consciente y evidenciarse que son pocas las comunes, creo necesaria una formación más específica en la enseñanza más general de estas prácticas, en este sentido, el Yoga desde sus ramas, puede aportar este conocimiento de una manera más amplia, que beneficiará de sobremanera la ejecución del movimiento.

Conclusiones

Este trabajo monográfico determinó que si bien en algunos escenarios de formación no se brindan las herramientas suficientes para desarrollar prácticas de respiración consciente, este es un factor que ha estado tomando fuerza en los últimos tiempos dentro de los procesos de formación, al hacerse más necesario e importante tomar consciencia de cómo estas prácticas mejoran el desempeño en distintas experiencias corporales, permitiendo resolver cómo las prácticas de respiración consciente mejoran el aprendizaje en la formación del bailarín y el docente, comprendiendo la importancia de conocer la fisiología de la respiración. Esto, partiendo de la recopilación de documentación relacionada y experiencias tanto personales como de docentes y bailarines.



De la investigación realizada pude determinar que, si bien algunos bailarines no tuvieron una formación en la cual se preguntara por la respiración consciente como es mi caso, a partir de la reflexión con mi experiencia sobre los beneficios de las prácticas de respiración fui tomando esta conciencia y a la vez, al convertirme en docente trato de llevar esta conciencia a mis alumnos en la enseñanza que les brindo.

Teniendo en cuenta lo anterior y partir de la investigación, se trató de entender cómo es de importante desarrollar las prácticas de respiración consciente para la formación en danza que se preocupa por el ser, no solamente para el hacer.

Bibliografía

Asensio Benito, D. (27 de Marzo de 2017). *Cerebelo: Mucho más que coordinación motora.*

Obtenido de Cognifit, Salud, Cerebro y Neurociencia:

<https://blog.cognifit.com/es/cerebelo/>

Barragán Olarte, S. (2017). El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. En *Cuadernos de música, artes visuales y escénicas.*

Borucki, D. (2017). *La científicación del alma y el espíritu.* DOMINIK BORUCKI.

Burgos, G. (10 de Octubre de 2019). La respiración. (K. J. Casas, Entrevistador)

Bustamante Zuleta, E. (2007). *El sistema Nervioso.* Medellín: Universidad de Antioquia.



Caisa, M. G. (2011). Disertación Previa a la obtención de la Licenciatura en Docencia y Gestión de la Educación Básica. *La danza como instrumento pedagógico en el déficit de atención*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito.

Castellano Beltrán, M. J. (2011). LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE COMO FACTOR PRINCIPAL DE RELAJACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR. *EmásF, Revista digital de Educación Física*, 19-31.

Cohan, R. (1989). *El taller de la danza*. España: Plaza & Janes.

de Andrade, M. (Febrero de 2011). *Sistema circulatorio: vasos sanguíneos*. Obtenido de Definición ABC: <https://www.definicionabc.com/ciencia/sistema-circulatorio.php>

Dropsy, J. (1982). *Vivir En Su Cuerpo: Expresión corporal y relaciones humanas*. Argentina: PAIDOS S.A-I.C.F.

Flatow, J. N. (01 de marzo de 2012). Tesis de Maestría. *El impacto de la atención Meditativa sobre la creatividad motriz, en alumnos del World Wellness Academy con más de cinco años de experiencia en la danza-Edición única*. Cuernavaca, Morelos, México.

Gómez, E. (2006). *Procesos psicológicos básicos*. España: McGraw Hill Iberoamericana.

González, A., C, J., & C, G. (1997). La atención: una compleja función cerebral. *Neurología.com*, 1989- 1997.

Gonzalez, J. A. (2005). El poder de la respiración en la actividad física y la salud. *Monografía*. Medellín, Colombia.



- Gordillo, A. (2015). Encuentro entre el yoga y la danza contemporánea. (*Monografía*).
Universidad distrital francisco Jose de Caldas, Bogota.
- Hanna, E. C. (2019). *The Association for Hanna Somatic Education, Inc.* Recuperado el 12 de marzo de 2019, de The Association for Hanna Somatic Education, Inc:
<https://hannasomatics.com/>
- Hanna, T. (1972). *Bodies in revolt*. Barcelona: Plaza y Janes, S.A.
- Israel Mañas, J. d. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *psychology, Society, & Educación*, 41-53.
- JBN - LIE. (05 de 06 de 2018). *LA ILUMINACION ESPIRITUAL*. Obtenido de TOMA DE CONSCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN: <https://www.lailuminacion.com/toma-conciencia-respiracion>
- Juan Antonio Mérida, J. A. (2001). Atención-concentración como entrenaiento para la mejora del entrenamiento deortivo en jugadores profesionales de fútbol. *psicología del deporte*, 49-65.
- Kabat-zinn, J. (2012). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona, España: Editorial Kairós, S.A.
- Kit, W. K. (1997). *chi-kung para la salud y la vitalidad*. Barcelona: 1998, EDICIONES URANO, S. A.
- Landa, M. A. (08 de 02 de 2011). *Técnicas de respiración profunda*. Obtenido de Técnicas de respiración profunda: <http://tecnicasderespiracion.com/>



Lechtzin, N. (Septiembre de 2017). *Introducción al aparato respiratorio*. Obtenido de MANUAL

MSD: <https://www.msdmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-del-pulm%C3%B3n-y-las-v%C3%ADas-respiratorias/biolog%C3%ADa-de-los-pulmones-y-de-las-v%C3%ADas-respiratorias/introducci%C3%B3n-al-aparato-respiratorio>

Lowen, A. (1993). *La Espirulidad Del Cuerpo*. Barcelona: Paidós.

Noah Lechtzin, M. M. (septiembre de 2017). *Manual MSD versión publico general*. Recuperado

el 5 de septiembre de 2019, de Manual MSD versión publico general:

<https://www.msdmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-del-pulm%C3%B3n-y-las-v%C3%ADas-respiratorias/biolog%C3%ADa-de-los-pulmones-y-de-las-v%C3%ADas-respiratorias/intercambio-de-ox%C3%ADgeno-y-di%C3%B3xido-de-carbono>

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2013). *Definición.DE*. Obtenido de Definición de respiración

celular: <https://definicion.de/respiracion-celular/>)

Prieto Hernández , A. (1 de Agosto de 2017). *universidad abierta y a distancia*. Recuperado el

10 de Abril de 2019, de Blogger.com: <https://jose-mario-balderas-reyes-unadm.blogspot.com/2017/08/tipos-de-investigacion.html>

Rial, T. (08 de 06 de 2018). *CMD Sport*. Obtenido de CMD Sport:

<https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/cuidar-musculo-del-alma-psoas/>

Sabbatino, V. E. (s.f.). *Genomasur*. Obtenido de

<http://www.genomasur.com/lecturas/Guia09.htm>



Sanchez, A. (2005). El poder de la respiración en la educación física y la salud. (*Monografía*).

Universidad de Antioquia, (Medellín).

Velez, B. (2012). Las técnicas somáticas y su importancia en los procesos creativos de la danza. (*trabajo de investigación para optar por el título de Magister en Dramaturgia y Dirección*). Universidad de Antioquia, Medellín.

Walker, R. (2002). *Enciclopedia del cuerpo Humano*. (R. Walker, Ed.) Colombia, Colombia: Tecimpre SA.

Wikipedia, c. d. (01 de 01 de 2020). *técnica de Graham*. (T. F. Wikipedia, Editor) Recuperado el 23 de 02 de 2020, de técnica de Graham:
https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Graham_technique&oldid=933550875

Zapata Botero, O. M. (04 de 07 de 2020). La respiración celular. (K. J. Ruíz Casas, Entrevistador)

Zinn, J. K. (2013). *Mindfulness para principiantes*. España: Editorial Kairós, S.A.

Zinn, J. K. (2017). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.

Zuleta, E. B. (2007). *El Sistema nervioso, desde las neuronas hasta el cerebro humano*. Medellín: Universidad de Antioquia.