



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

SOY, SOMOS, SOMA.

Un encuentro con el soma en la experiencia pedagógica con bailarines de danza urbana
coreográfica de la academia Stilo Urbano.

Valentina Estefanía Tobón Rúa

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciando en Danzas

Asesor,

Juan Carlos Pabón Título académico más alto en Maestro en Artes

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Licenciatura en Danza

Medellín

2026

Cita	(Tobón Rúa, 2026)
Referencia	Tobón Rúa, V. (2026). <i>Soy, somos, soma. Un encuentro con el soma en la experiencia pedagógica con bailarines de danza urbana coreográfica de la academia Stilo Urbano</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Centro de Documentación Artes

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

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



Figura 1 (Bailarina Melissa Duque)

“Soy, somos, soma. Espacio en el que me sentí libre de transmitir mis emociones, de mostrar mi proceso, aprender sobre la conciencia de mi cuerpo, obtener la capacidad de contemplar cada uno de mis movimientos, interactuar con personas que al igual que yo están dispuestas a dar todo de sí y me dejaron comprender un poquito más de sus vidas y de sus emociones por la interpretación del movimiento, a sentirme confiada porque quien me mira, no me juzgaba, pero de igual forma aprender a enfrentar esa mirada que intimida y finalmente gracias por reforzar mi amor a la danza, un genuino significado de la danza.” (Vásquez, A.) (Participante)



Dedicatoria

A mis estudiantes y maestros que hicieron posible el desarrollo de este proceso. A mi casa y familia Stilo Urbano por acompañarme en esta aventura y desarrollo de este proyecto.



Figure 3 "PRESENCIAR"

Agradecimientos

- A mi asesor Juan Carlos Pabón por darme la motivación, conocimiento y asesorías necesarias para el desarrollo de este proyecto.
- A mi maestro de la danza Cesar Augusto Bonilla por permitirme desarrollar mi proyecto en su amada academia.
- A mis amigos y estudiantes por estar siempre presente y motivándome a seguir.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	11
MARCO DE REFERENCIAS	13
CAPÍTULO 1: ANTECEDENTES.....	13
Desde la experiencia propia en la danza urbana... ..	13
Desde la experiencia, encuentro con las prácticas somáticas... ..	16
El soma.	16
Conexiones.	18
Qué sucede en mí.	20
JUSTIFICACIÓN	23
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	27
OBJETIVOS	27
OBJETIVO GENERAL	27
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	27
CAPÍTULO 2: CONTEXTO.....	29
Surgimiento de una cultura.	29
Procesos de enseñanza/aprendizaje en danza urbana.	32
Danza urbana en Medellín y los procesos de enseñanza/aprendizaje.	32
Stilo urbano: un espacio para la danza urbana.....	37
DESARROLLOS CONCEPTUALES.....	39
El Soma.....	39
Embodiment.....	40
Educación somática.....	41
Educación en danza.....	43
DISEÑO METODOLÓGICO	45
FASES DE INVESTIGACIÓN.....	46
Fase 1 “MIRARSE”	47
Fase 2 “MIRAR” (OBSERVACIÓN/PARTICIPACIÓN).....	47
Fase 3 “SER MIRADO”	49
ESTRATEGIA.....	49
TÉCNICA	50
CAPÍTULO 3: MEMORIA METODOLÓGICA.	51
ANÁLISIS DE LAS EXPERIENCIAS Y HALLAZGOS.	53
FASE 1: “MIRARSE”.	54
FASE 2: “MIRAR”	58
FASE 3 “SER MIRADO”	64
CAPÍTULO 4: PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	68

DESCRIPCIÓN DE LOS TRES MOMENTO DE ESTA PROPUESTA PEDAGÓGICA.	70
REFLEXIONES DE LAS EXPERIENCIAS VIVIDAS.....	72
AMBIENTE Y ESPACIO DE CLASE.....	72
ESTRUCTURACIÓN DE LOS MOMENTOS DEL CURSO.....	72
Primer momento: “MIRARSE”. Una conexión consigo mismo, cuerpo, soma.....	73
Segundo momento: “MIRAR”. Cómo miro, ¿qué miro, para qué miro, ¿qué quiero mirar?	74
Tercer momento: “SER MIRADO”. Presentación de un cuerpo más consciente.	75
CONCLUSIONES.....	78
BIBLIOGRAFÍA.....	81
CONSENTIMIENTO INFORMADO	93
CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	94
PARTICIPANTES	94

TABLA DE ILUSTRACIONES

Figure 1	(Bailarina Melissa Duque)	5
Figure 2	"SOMOS"	6
Figure 3	"PRESENCIAR"	7
Figure 4	(Bailarina Mildrey)	54
Figure 5	(Bailarín Kimit)	58
		64

RESUMEN

El presente trabajo ofrece el diseño de un curso intensivo con enfoque somático para bailarines y profesores de *danza urbana*. La intención del presente proyecto es presentar un espacio pedagógico con enfoque somático, el cual indague y sea partidario de entrar en la búsqueda de cuerpos más conscientes para la danza y el movimiento, en especial la danza urbana. Por lo tanto, esta propuesta pedagógica no solo es para aquellos maestros que su campo de enseñanza/aprendizaje sea el montaje coreográfico o secuencias de movimiento; si no que esta propuesta anhela abarcar todos los ámbitos de enseñanza/ aprendizaje de esta danza. Así mismo, busca servir de guía y soporte metodológico para otros profesores partícipes en la enseñanza/aprendizaje de la *danza urbana* y también para aquellos profesores de danza que quieran ofrecer espacios pedagógicos con un enfoque somático y además deseen entrar en la exploración de cuerpos más conscientes para la danza y el movimiento.

Para la realización de esta propuesta pedagógica se desarrolló un proceso investigativo el cual se abordó desde una perspectiva teórico/práctica, la cual se llevó a cabo a través de tres fases metodológicas y donde se desarrollaron unos determinados objetivos que dieron cuenta de la investigación inicial.

Palabras Claves: Soma, educación somática, danza urbana, danza coreográfica, embodiment.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo surge de la experiencia vivida con la materia Práctica Pedagógica Investigativa IV de la Licenciatura en Danza de la Universidad de Antioquia. En esos tiempos surgió el interés de conectar la *danza urbana* con los procesos de configuración de la identidad territorial en un grupo de jóvenes del Barrio Antioquia en la ciudad de Medellín. Pero, debido a inconvenientes con el centro de práctica, fue imposible terminar su desarrollo; por lo cual, junto a mi compañero de práctica, se nos sugirió la tarea de redefinir los objetivos y las rutas inicialmente trazadas.

Durante todo el proceso orientamos nuestras observaciones y prácticas a algunas agrupaciones de *danza urbana* de la ciudad de Medellín: Uniques, D.A.D y Stilo Urbano, agrupaciones consolidadas en sus apuestas artísticas y formativas, las cuales nos permitieron entrar en relación con los modos en que cada una de estas y sus practicantes configura formas identitarias que toman como punto de partida la danza. Este nuevo objetivo sintetizaba y recorría otro camino desde el cual se podía analizar la identidad a partir de una mirada corporal y subjetiva del “yo” como bailarín; es decir, desde las construcciones que van de lo individual hacia lo colectivo.

A partir de este enfoque, direccioné el trabajo de mi proyecto para la academia Stilo Urbano; ya que este es mi lugar de trabajo y donde comencé mi proceso como profesora. Al ubicar mi interés en este lugar y durante los procesos de enseñanza/aprendizaje con mis estudiantes, surgieron preguntas por parte de ellos y ellas con relación a mejorar su danza, y sobre todo su conciencia del movimiento. Estos interrogatorios permitieron establecer preguntas propias, como, por ejemplo: ¿Cómo le permito al bailarín de *danza urbana* conocer más su cuerpo? ¿Cómo le permito al bailarín de *danza urbana* un cuerpo más atento, decidido, y más confiado para los momentos de mostrar material coreográfico?, ¿cómo el profesor, yo profesora, permite y fortalece la conexión de la

conciencia corporal?.

Buscando respuestas a dichas preguntas, surgieron dos conceptos que ayudaron a la realización de una pregunta más puntual con relación al desarrollo del presente proyecto. *Educación somática* y *embodiment* son los conceptos que, hasta el momento, me abren las puertas a encaminar esta propuesta pedagógica/investigativa.

Por lo tanto, este proyecto pedagógico/investigativo permite recorrer un camino nuevo para el abordaje de la enseñanza de la *danza urbana* en los espacios de academia, encuentro con el movimiento y el cuerpo. Al instalarse esta propuesta desde una perspectiva corporal permite crear nuevo conocimiento de aprendizaje y metodológico para la enseñanza de este tipo de danza; además concede al bailarín urbano nuevos panoramas de conocimientos teóricos/ prácticos que les ayudarán a ser más conscientes de su que hacer y sobre todo de su cuerpo al momento de ejecutar movimiento danzado.

Para finalizar, esta propuesta a desarrollar como proyecto de investigación de pregrado se instala en el encuentro con la experiencia somática (educación somática) en bailarines de *danza urbana* principalmente donde su enfoque artístico y de aprendizaje es el montaje coreográfico o secuencias de movimiento.

MARCO DE REFERENCIAS

CAPÍTULO 1: ANTECEDENTES

Los siguientes apartados tienen como principal función permitir un conocimiento experiencial, vivencial y de aprendizaje propios; los cuales son mis mayores antecedentes para el desarrollo del presente proyecto. Aquí estará impregnada una lectura experiencial y auto etnográfica de mi

caminar por la danza, principalmente por la *danza urbana*, y mi experiencia propia en relación al encuentro con prácticas y métodos somáticos.

Desde la experiencia propia en la danza urbana...

Desde la experiencia propia en mis inicios la danza como futuro era mi prioridad. Así que, estaba en la búsqueda de nuevas experiencias en la danza que me llevaran a encontrar mi enfoque dancístico.

Todo comenzó a través de las redes sociales, todo entró por la mirada, esa academia llamativa; con mucho estilo y energía me atrajo a querer ser parte de ella. Para entrar a dicha academia, era necesario realizar una audición; la cual consistía en aprenderse un esquema coreográfico durante una hora y presentarlo en grupos de 5 personas al finalizar la clase. Aunque tenía mucho miedo en ese momento, también sentía un poco de alivio ya que de alguna manera tenía una mínima de experiencia en presentarme y ser observada dancísticamente. En esos tiempos, mi vestimenta y estilo eran condicionados mucho con el estilo de danza que realizaba, bailarina de poms. Ropa ajustada, camisa suelta, tenis de bota y lo más característico un buzo amarrado alrededor de mi cintura. Días después, soy aceptada a ser parte de la academia; entró a pertenecer a una categoría ya un poco avanzada, eran chicas ya con años acumulados en la academia; esto me dio mucha ansiedad y rondaron por mi mente infinidad de pensamientos negativos, pensé en que quizás iba a ser burlada o no tenía el nivel para estar allí. Pero, las ganas de aprender, de hacer algo diferente, de construir un nuevo enfoque y sobre todo la energía de la danza misma me unió a este grupo y me sentí una más de ellas.

Tras años de aprendizaje, la danza urbana, la danza comercial, la danza coreográfica se convirtieron en una forma de sentirme feliz, de expresar todas aquellas emociones, sensaciones que

se generan al dar cada movimiento. La danza urbana, se convirtió en mi identidad, porque a través de ella soy, a través de ella me expreso, a través de ella comunico. Cada movimiento se convierte, en una palabra que transmite través del cuerpo, cada movimiento lleva consigo una reacción emocional diferente.

Durante los años de aprendizaje, y durante mi proceso en esta academia como bailarina se fueron resaltando varios enfoques y objetivos a realizar. Al principio mi camino estaba relacionado a mejorar mi experiencia con la danza, comenzar a identificar el ser observado a través de la cámara, redes sociales, también entré en la búsqueda de mejorar mi resistencia, mejorar mi memoria coreográfica y sobre todo mejorar en la línea y limpieza coreográfica. Tiempo después de haber mejorado un poco en eso que buscaba; quería cambiar, quería ir en búsqueda de algo nuevo que de alguna manera me ayudaría con lo anterior, aquí comienza mi camino por lo teórico y el fundamento en los diferentes estilos de la danza urbana.

Todo este recorrido de aprendizaje fue a la antigua, a través de videos de YouTube. Mi objetivo para este nuevo enfoque era la diferencia, entender, reconocer en el movimiento y la música cada estilo de la danza urbana. Incorporar de alguna manera un resumen de todo ello en mi cuerpo. En ese momento entre a reconocer mi mayor exponente con relación a esto. Ella es Ríe Hata, bailarina japonesa, de ella comencé a identificar estilos, música, grooves, bounce, etc. A través de sus videos encontré otra manera de observar y de entender los diferentes estilos y como estos proporcionan en el cuerpo diferentes emociones, intenciones y atenciones en el movimiento y sobre todo en el cuerpo. Mi mayor experiencia con ella fue una clase virtual en época de pandemia. Allí me enamoró más su forma de bailar y lo determinó mucho el cómo ella entrega su movimiento al bailarín. Fue agradable porque siempre estuvo con la energía arriba a pesar de ser una clase pregrabada.

Durante los años y luego de ser parte de la categoría más avanzada de mi academia, sentí que ya era hora de tomar otro camino. Además, ya me encontraba bailando al lado de personas profesionales y entregadas cien por ciento a esto. Por ello, comencé a ver, observar de una forma más consciente y analítica la danza de mis compañeros, de personas de afuera, bailarines internacionales; hasta de mis propios maestros. Es decir, ya no era moverme porque me gusta y ya; al contrario, era llevar todo aprendizaje a lo consciente, a lo cuestionable, al ir más allá de mis límites con el cuerpo y con la mente. Aquí surgieron muchas preguntas, las cuales van en dirección al lado interpretativo de la danza, del movimiento. Ya mi cuerpo había encontrado patrones, ya reflejaba una memoria coreográfica avanzada; pero el lado interpretativo, el sentir, estaba alejado de la técnica. Así que comencé a entrar en búsqueda de ello. Por lo cual surge la pregunta de lo que siento con cada clase, qué emoción me permite generar aquella canción que se ejecuta en el momento. Y así surge mi otra gran exponente en la danza, ella es Diana Matos, bailarina Norteamérica, de ella identifiqué el cuerpo en su máxima amplitud, como llevar ese cuerpo al límite. Ella más que danzar, conecta mente, cuerpo y corazón. También adquirí la idea del entrenamiento para bailarines, cómo entreno para ser una mejor bailarina con una consciencia del movimiento más versátil, más presto para aquello que me entregan con el movimiento.

Ahora, estoy en búsqueda de mejorar mi confianza frente a las cámaras. Estoy en la constante búsqueda de que ser buena no significa que no cometa errores, de que ser buena no significa que muchas cosas serán difíciles. Aquí entró a ser consciente de que todo se puede trabajar y mejorar. En el ahora estoy en la constante búsqueda de llegar con mi danza, creaciones, estilo y ser a muchas personas; pero siempre desde el corazón y desde la honestidad. De alguna manera también en lo más interno de mi ser, quiero ser reconocida como una gran bailarina y profesora, ser de alguna manera una fuente de inspiración como muchas han sido la mía.

Desde la experiencia, encuentro con las prácticas somáticas...

El soma.

“Soma, no significa cuerpo; significa yo, el ser corporal”. (Hanna, T.)

Semestres atrás en el curso de didáctica de la danza; la profesora Carolina Petit, nos dio a mis compañeros y a mí, una pequeña introducción de las prácticas somáticas; con un direccionamiento a la enseñanza y beneficios de estas para los procesos formativos en la práctica estudiada. Al semestre siguiente tuve la oportunidad de cursar una materia con el nombre de *prácticas somáticas*, allí conocí al maestro Juan Carlos Pabón López, actual asesor de este proyecto de investigación pedagógica. Durante todo el semestre, el maestro nos compartió un referente teórico importante para la comprensión y aprendizaje del concepto “SOMA” y todo lo equivalente a su práctica; el cual se convertiría en mi mayor referente teórico para lo que hoy se está construyendo como mi propuesta investigativa.

A través de la lectura y adaptación experiencial y de aprendizaje del libro LA REBELIÓN DE LOS CUERPOS del autor Thomas Hanna; en especial el capítulo IV en donde expone los paradigmas investigativos de diferentes filósofos, científicos y pensadores del siglo XX en relación a la propuesta de mente- cuerpo. Permitiendo así, generar nuevo conocimiento para la época y dando origen al concepto de SOMA:

“El soma vive, se expande y se contrae, se acomoda y asimila, absorbe energía y expulsa energía. El soma late, fluye, se tensa y se relaja, fluyendo y alternando con miedo y con ira, con hambre y con sensualidad”. (Hanna, T.)

Desde esta perspectiva se fue construyendo una idea más visual de la adaptación de este concepto a mi propuesta investigativa.

Siguiendo la línea de tiempo durante la práctica, también contemplé la enseñanza y movimiento desde las propuestas de la profesora Beatriz Vélez. Cabe resaltar que, fue muy difícil estar ahí en clase, ejecutando movimientos tan sutiles y sin esfuerzo; pero al mismo tiempo llenos de sensibilidad.

Esta introducción a las prácticas somáticas realmente fueron difíciles; pero al mismo tiempo me sentí conmigo misma. Sentí y tuve presente esos movimientos tan sutiles. Además, la búsqueda de movimiento sin esfuerzo me ayudó a encontrar y reconocer en mí el origen del movimiento y sobre todo un movimiento propio de mi “soma” de mi yo interno.

Todos los encuentros con mi cuerpo y ese movimiento sin esfuerzo, sin estrés, me llevo a preguntarme lo siguiente ¿Cómo logro hacer lo que estoy buscando con la danza sin hacer el máximo esfuerzo y más consciente? Aún estoy en búsqueda de encontrarle respuesta a esta pregunta y sobre todo en una búsqueda constante de movimiento, principalmente de aquel movimiento que surge de adentro, de lo que soy.

Conexiones.

Con la profesora Beatriz Vélez se trabajó la cabeza y aquellas conexiones existentes entre cintura escapular y cintura pélvica. El cuerpo internamente y exteriormente está lleno de conexiones sean estas a nivel anatómico, neuronal o social y cultural. Al hacer consciente este tipo de conexiones para la ejecución de movimiento, el cuerpo no necesita realizar mucho esfuerzo para hacerlo. A través de un movimiento consciente, sé y entiendo hasta dónde llega mi rango de movilidad y desde la capacidad de entender esto, el cuerpo se favorece al mismo tiempo.

A continuación, quiero anexar una pequeña parte y conclusión del trabajo textual que realicé en esta etapa del curso y el cual permitió encontrar otro referente teórico para este proyecto pedagógico investigativo. El texto se llama “EL ETERNO APRENDIZAJE DEL SOMA: ANÁLISIS DE LA EDUCACIÓN SOMÁTICA Y LA COMUNICACIÓN DEL MOVIMIENTO EN LA DANZA.” (Barragán, R. (2006).

La educación somática parte de la búsqueda de un “ser integral”, un cuerpo que está abierto a muchas posibilidades de movimiento y sobre todo un cuerpo que se comprenda en su complejidad. Por tal motivo, esta propuesta investigativa va de la mano con todo el proceso y búsqueda de la enseñanza y aprendizaje integral del estudiante. Por lo tanto, debe estar presente en la experiencia del yo como maestro, porque así a través de mí comprendo al otro y por lo tanto se permite un entendimiento mucho más amplio de la transmisión por medio del cuerpo.

Para la trasmisión de movimiento, el cuerpo es su principal fuente de origen; este es fundamental ya que es el entrecruce de sensibilidad y a través del cual expresamos sentimientos y sensaciones que son recogidas del afuera. Por eso, en el caso de las prácticas que van en dirección al uso del cuerpo y el encuentro con el movimiento se ven limitadas e insuficientes para su transmisión ya sea por los perjuicios corporales o los estándares sociales de ver y sentir un cuerpo. Partiendo de lo expuesto anteriormente, la danza urbana en su estado de enseñanza – aprendizaje requiere una cercanía amena desde los estados sensibles, perceptivos, contextuales y emocionales para un mejor desarrollo de la adquisición de conocimiento corporal en el salón de clase. De tal manera que, para favorecer el tránsito del conocimiento, la tarea de esta propuesta investigativa es implementar los procesos y métodos corporales y sensibles en momentos de encuentros de aprendizaje con y desde el cuerpo.

Para finalizar, hay muchas formas y maneras de llevar a cabo una buena comunicación del movimiento. Es por eso que, en mi opinión, el cuerpo debe llegar a comprender cada una de aquellas maneras utilizadas. Como consecuencia de esto, el cuerpo se convierte en una dimensión recolectora de sensibilidad y sobre todo se adapta a lo propio de la experiencia propia para luego jugar en el intercambio de información y sentidos que el movimiento recoge.

Qué sucede en mí.

“El cuerpo es espacio que ofrece vista y lectura, permitiendo la apreciación de los otros. Por él somos nombrados, reconocidos, identificados a una condición social, a un sexo, a una edad, a una historia. La piel circunscribe el cuerpo, los límites de sí, estableciendo la frontera entre el adentro y el afuera, de manera viva, porosa, puesto que es también apertura al mundo, memoria viva”. (Le Breton, D. 2005)

Al principio sentí desconexión con los ejercicios propuestos en las clases de prácticas somáticas. Por ello, esto me llevó a preguntarme ¿de qué manera puedo entender mucho más fácil los conocimientos y estados de movimiento que me proponen los profesores?; luego de varios momentos de clase comencé a integrarme más en la idea de movimiento, cuerpo sensible, cuerpo que habita un tiempo y un espacio. Permitiendo así, favorecer el tránsito propio del encuentro de un cuerpo sensible en movimiento.

Como cuerpos que constantemente buscan el movimiento, nos alejamos en gran medida del verdadero surgimiento de este. Y aquí traigo a ser partícipe un tercer referente teórico; el cual abarca el cuerpo desde sus diversas perspectivas existenciales, paradigmáticas y sensibles. David

Le Breton y su libro CUERPO SENSIBLE (2005). El autor en su libro expone la capacidad significativa del concepto “cuerpo” y todo lo que este construye en el contexto social.

Ahora bien, en relación a una de mis preguntas por el movimiento, la cual evoca un cuestionamiento propio en relación a la semiótica de la danza y las diferentes significaciones en el contexto corporal; lleva a ser de gran participación el referente de manera previa mencionado. Para dar contexto a lo anteriormente dicho; pongo a disposición dicha pregunta: ¿qué tipo de movimiento me lleva a generar significado? Esta conlleva a la estructuración del concepto cuerpo y de tal manera como lo cita el autor en su libro “El cuerpo es el instrumento general de la comprensión del mundo” (Ponty, M).

Esta pregunta constantemente estaba en mi cabeza, porque en el transcurso de mi aprendizaje en la danza me he preguntado por la intención y la búsqueda coherente de movimiento. Surge así la incógnita de “No me muevo porque sí”; todo movimiento lleva una intención evocada de alguna parte, no sé si desde mi cuerpo como entidad física o como cuerpo con presencia interna. El movimiento es nuestro primer proceso para aprender, a través de este desarrollamos corporeidades que benefician nuestra integración en el mundo. Pero cabe resaltar, que el movimiento es permitido por la transmutación sensible de un cuerpo o de cuerpos en un espacio y tiempo; para dar una mayor claridad a lo dicho, lo podemos apreciar en las palabras del mismo Le Breton “El cuerpo es la materia prima que hay que transmutar para generar un conocimiento sobre sí mismo capaz de cambiar la vida” (Le Breton, 2005)

Mi cuerpo sensible y en busca de subjetividad a través de los ejercicios realizados en clase se preguntaba por el movimiento desde la acción de hacer, por ello no había podido encontrar su propio ritmo; pero tengo presente que todo es una búsqueda y más cuando se trata de la presencia del arte, del movimiento y de la danza.

Para darle fin a este apartado, ser centro y periferia al mismo tiempo es increíble, como desde el movimiento más mínimo mi periferia, el afuera está en un movimiento caótico. El movimiento pequeño mueve, el movimiento que viene desde lo más sutil mueve el alma y el afuera del alma de forma intensificada. Y como lo escribe Merleau Ponty “ La única manera de conocer el cuerpo es viviéndolo; es decir, tomando por mi cuenta el drama que lo atraviesa y confundirme con él” (Ponty, M)

JUSTIFICACIÓN

La *danza urbana* es un medio de expresión principalmente en jóvenes que viven en medio de problemáticas sociales como la marginación territorial a causa de la violencia y la desigualdad. Esta danza surge a través de la rebeldía y puntos de quiebre de jóvenes, adolescentes, en relación a las vivencias de desigualdad que enfrentaban en sus territorios; por lo tanto, esta expresión artística se instaló como una protesta a las realidades y situaciones de injusticia. Cabe resaltar, que en los tiempos actuales la danza, y sobre todo la *danza urbana*, se ha convertido en una forma de expresión de la personalidad y emoción por parte de los bailarines que la practican. Además, se ha convertido en una práctica con un campo abierto de trabajo en la industria del entretenimiento.

Por otro lado, hablar de *experiencia somática*, es de vital **importancia** entrar en contexto con la *educación somática* y como esta se ha convertido en una base importante para la vida en movimiento y para la danza misma; además porque da apertura al entendimiento y reconocimiento de métodos creados para el encuentro con el cuerpo y el ser.

La *educación somática* es un campo de aprendizaje en donde su principal enfoque es permitir la conexión cuerpo y mente a través de movimiento consciente. Esta busca desarrollar en el

individuo practicante la conciencia corporal. Permitiendo así, liberar tensiones crónicas generadas por malas posturas corporales y mejorar el bienestar psicofísico.

Conectando con lo anteriormente expuesto, un concepto que surge del encuentro con referentes somáticos es el *embodiment*, el cual es central para este proyecto. Según Csordas (2010) “El *embodiment* puede entenderse como un campo metodológico indeterminado definido por experiencias perceptuales y por el modo de presencia y compromiso con el mundo” (p.83). Es decir, como desde mi experiencia, desde lo que pasa por mi experiencia lo llevo al actuar con el otro o en relación a lo otro. Para conectar con lo antes dicho, es vital comenzar este proceso a través de una lectura experiencial y auto etnográfica de mi caminar por la danza; principalmente por la *danza urbana* y mi experiencia propia en relación al encuentro con prácticas y métodos somáticos.

Para permitir este encuentro con la experiencia, se propone trabajar desde una auto etnografía en donde su mayor interés sea el vincular la experiencia corporal, los sentidos y significados que desde la práctica de la *danza urbana* se han ido elaborando en mi a lo largo del tiempo.

Luego de ese caminar por la experiencia propia. Esta migra a preguntarse el vínculo con los procesos de enseñanza/ aprendizajes en *danza urbana* propios y el de los demás. Lleva a entrar en una búsqueda antecedentes de la danza que se han preguntado sobre el proceso somático en danza, sobre todo en *danza urbana*.

Desde mi caminar entiendo que el proceso de enseñanza-aprendizaje dentro de un salón de clase especializado para la danza, se encuentran diversidad de cuerpos, pensamientos, personalidades, edades, enfoques, etc. Cada uno de los bailarines/estudiantes que habitan este lugar aprenden y prestan atención con su cuerpo de forma diferente. Además, dentro de este proceso de aprendizaje por parte del bailarín se generan muchos comentarios, preguntas e inquietudes en relación a su

aprendizaje y movimiento; se plantean preguntas como: ¿Cómo me hago más consciente del movimiento? ¿Cómo puedo mejorar en mi danza? cómo hago que el movimiento sea más preciso, más grande, más fluido? ¿Cómo logro tener más confianza cuando bailo frente a alguien o frente a una cámara? ¿Cómo me vuelvo más versátil en los estilos de *danza urbana*?

Por ello, se genera una pregunta problema que indaga sobre cómo a través del encuentro con la *experiencia somática (educación somática)* el bailarín/estudiante fortalece su conexión con el cuerpo para su proceso dancístico su campo de acción, es decir, para aquellas metodologías en el campo de la *danza urbana* son los montajes coreográficos. Esta pregunta considera que para el proceso de enseñanza-aprendizaje es importante permitir encuentros amenos y sobre todo es necesario una muy buena conexión, comunicación, entre docente y estudiantes, ya que este proceso puede evidenciar posibles metodologías de enseñanza desde el cuerpo y movimiento establecidos desde otras ideas y prácticas diferentes. En consecuencia, surge la inquietud sobre cómo sistematizar los procesos de enseñanza-aprendizaje dentro del territorio (academia) en donde se acontece este hecho y, en ese sentido, dar cuenta del proceso integral de la clase como tal.

Luego de la búsqueda y encuentro con la experiencia propia y los procesos de enseñanza/aprendizaje en *danza urbana* con un enfoque somático, se desprende un tercer momento para este proyecto. En donde se va a ubicar el análisis de experiencia y reflexiones proporcionadas en las diferentes fases metodológicas, las cuales se encuentran en el apartado de propuesta metodológica.

A partir del análisis, reflexiones y hallazgos proporcionados en la memoria metodológica implementada; se da paso al capítulo final, cuarto capítulo, el cual condensará todo lo hallado para determinar la propuesta pedagógica final y así finiquitar el desarrollo de los objetivos propuestos

para este proyecto. Además, este capítulo permitirá establecer metodologías que le proporcionarán al bailarín de *danza urbana* un encuentro ameno, sensible y a gusto con su cuerpo y su movimiento.

Para finalizar este apartado, este proyecto pedagógico/investigativo permite recorrer un camino nuevo para el abordaje de la enseñanza de la danza urbana en los espacios de academia, encuentro con el movimiento y el cuerpo. Al instalarse esta propuesta desde una perspectiva corporal permite crear nuevo conocimiento de aprendizaje y metodológico para la enseñanza de este tipo de danza; además concede al bailarín urbano nuevos panoramas de conocimientos teóricos/ prácticos que les ayudarán a ser más conscientes de su que hacer y sobre todo de su cuerpo al momento de ejecutar movimiento danzado.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

¿Cómo sistematizar los procesos de enseñanza-aprendizaje dentro del territorio (academia) Stilo urbano, a través del encuentro con la experiencia somática (educación somática) para sus procesos dancísticos y su campo de acción (danza urbana coreográfica)?

OBJETIVOS

Los objetivos que a continuación serán expuestos se dieron a través del encuentro con lo práctico, es decir, durante el momento del encuentro con las diferentes clases planteadas en el proceso de diseño metodológico; estas evocaron nuevas oportunidades y nuevas miradas para así complementar este proceso investigativo y pedagógico.

OBJETIVO GENERAL

Sistematizar los procesos de enseñanza-aprendizaje dentro del territorio (academia) Stilo urbano, a través del encuentro con la experiencia somática (educación somática) para sus procesos dancísticos y su campo de acción (danza urbana coreográfica).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar un rastreo experiencial (auto etnográfico) con el interés por vincular la propia experiencia corporal, los sentidos y significados desde la práctica de la *danza urbana* y el encuentro con las prácticas y métodos somáticos.
- Realizar un rastreo de los procesos de enseñanza/aprendizaje de la *danza urbana* en Medellín y en el territorio de práctica (Academia Stilo Urbano)
- Identificar en el bailarín/estudiante de la academia Stilo urbano por medio de sesiones programadas su conexión con el cuerpo a través del encuentro con la experiencia somática (educación somática), mediante una guía de observación en donde se refleje la manera en que se puede disponer la educación somática para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

CAPÍTULO 2: CONTEXTO

Durante la lectura de este segundo capítulo se encuentra estructurado un rastreo histórico de la *danza urbana* en los procesos de su enseñanza/aprendizaje en el territorio de práctica y en Medellín. Para ello es importante dar una pequeña contextualización del surgimiento de esta cultura en la historia.

Surgimiento de una cultura.

Los inicios de la *danza urbana* emergen, desde la marginación territorial que surge a causa de la violencia y la desigualdad, como medio de expresión por parte de los jóvenes los cuales

vivenciaban estas problemáticas sociales. Formando así grupos en su mayoría por jóvenes, los cuales querían comunicar su inconformidad o hasta incluso su manera de manifestar que no son agentes de dicha problemática, utilizando como puente de la realidad social que enfrentan, la danza.

Para dar un mayor contexto a lo llamado *danza urbana* se debe entrar en el marco de la cultura *Hip Hop*. Esta nace en los años setenta en la ciudad de New York principalmente en los barrios del Bronx y Brooklyn donde sus habitantes eran afroamericanos. Este estilo fue creado como modo de protesta por parte de los habitantes en relación a las políticas e injusticias presentadas en esos lugares marginados por la sociedad. También desde las perspectivas de confrontaciones entre bandas o guettos. Cabe resaltar que la cultura *Hip Hop* fue un movimiento que se extendió al resto del mundo; pero al mismo tiempo este fue invisibilizado y discriminado durante décadas. El tiempo y el desarrollo de esta cultura y su influencia en la sociedad, sobre todo la adolescencia, le fue ganando batallas al prejuicio y al desconocimiento y hoy hablar de *hip hop* es hablar de una reivindicación cultural y social que se expresa a través del rap, *freestyle*, graffitti, *breakdance*, DJ's y tantas otras vertientes. (Ministerio de Cultura, Argentina, 2021.)

La cultura *Hip Hop* comenzó como un momento de expresión en donde la música, la danza y el canto se compaginaban. Cabe resaltar que, en sus inicios solo estaba proyectada en la música y el canto (Rap¹), es decir, comenzó con un género musical. El dinamismo de la música permitió el surgimiento de las “Block Parties”, es decir, fiestas callejeras. Estas

¹ Sobre el significado de la palabra rap existen varias teorías. Algunas de ellas apuntan a que el término rap puede ser un acrónimo de Rythm and Poetry (ritmo y poesía), de Recite a Poem (recitar un poema), de Revolución, Actitud y Poesía o de Respect and Peace (respeto y paz); sin embargo, otras apuntan a que el nombre con el que se ha bautizado a este estilo musical sería simplemente una apropiación de la palabra inglesa rap, que significa tanto golpear como golpe seco e incluso hablar, tres acepciones que ligan a la perfección con lo que entendemos como la música rap. https://los40.com/los40/2021/05/10/musica/1620656839_592994.html

tuvieron mucha influencia de personas afroamericana y latinoamericanas debido a que eran a las únicas fiestas que podían asistir.

Dentro de estas fiestas callejeras se destacaron cuatro elementos importantes, y los cuales nunca debía faltar tanto en estas fiestas como en proceso de significación de la cultura *Hip Hop*. Fueron llamados así los pilares básicos de la cultura *hip hop*, estos son: El Dj (encargado de la parte musical), los B- boys o B- girls (los bailarines), los graffitis y el Mc (maestro de ceremonias o parte vocal).

Dentro de este marco histórico de los inicios de la cultura *hip hop* surgieron así dos exponentes muy importantes, los cuales llevarían a encaminarla como un modo de vida y de danza. Dj Kool Herc², de origen jamaicano, es considerado uno de los padres del *hip hop*. Fue en 1974 cuando se dio cuenta de cómo exaltaba a los más jóvenes la parte musical denominada *breaks*. Otra de las grandes figuras fue Afrika Bambaataa³, quien precisamente dio el nombre de *hip hop* a esta cultura. Su intención era definir esta cultura como una mezcla cultural de raíces muy distintas, apartando el *hip hop* de lo relacionado con la mala vida y únicamente teniendo como lema “*Peace, love, unity and havin fun*”, es decir, “Paz, amor, unidad y diversión”. (Fernández, N, 2019)

A través de los tiempos fueron y han surgido muchos artistas catalogados como promotores de la cultura *hip hop* y en paralelo a esto la danza se han ido sistematizando en relación a su época y los estados de la música. Se determinó *danza urbana* ya que al pasar

² Dj Kool Herc (1955) Clive Campbell, mejor conocido por su nombre artístico DJ Kool Herc, es un DJ nacido Kingston, Jamaica, en 1955 que, al mudarse al barrio de el Bronx (Estados Unidos), tomó las riendas de una cultura que pujaba por nacer y hoy es considerado uno de los padres del *hip hop*. <https://urbanroosters.news/dj-kool-herc-el-padre-del-hip-hop/>

³ Kevin Donovan (1957) Lance Taylor AKA Kevin Donovan más conocido como Afrika Bambaataa es un DJ estadounidense de South Bronx, Nueva York, que fue decisivo en el primer desarrollo de la cultura *hip hop* durante los años 1980. Fue una figura importante de la música electrónica, el House y variantes del tecno. <https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/7058/Afrika>

los años surgieron nuevos estilos de danza provenientes de la urbe, urbano. Por lo tanto, *danza urbana* es:

“Un conjunto de estilos de baile creados en ambientes fuera del estudio como parques, patios, calles, fiestas de barrio, discotecas, los cuales se caracterizan por la ejecución de movimientos muy claros y potentes, intercalados con movimientos más discretos que requieren una alta técnica. Una de las características más llamativas de los bailes urbanos es que se pueden bailar individualmente o en grupos, permitiendo crear diversas coreografías”. (Donde fuir,2022)

Muy importante resaltar que la *danza urbana* surgió como:

“La forma no violenta que encontró la comunidad latina y afroamericana para resolver los enfrentamientos de pandillas y crear lazos sociales desafiándose en la calle para ponerse al día con el ritmo de las canciones de Hip Hop con movimientos acrobáticos muy complejos. Hoy en día, se utiliza como expresión social de interacción con diferentes movimientos corporales”. (Donde fuir,2022)

Procesos de enseñanza/aprendizaje en danza urbana.

Los procesos de enseñanza/aprendizaje en *danza urbana* se originaron en las mediaciones de los lugares urbanos, la urbe, al aire libre o en los guettos. Este medio de expresión danzado comenzó su proceso de aprendizaje a través de la imitación de movimientos y conexiones con el mood⁴ de la música. Durante su desarrollo cultural, la *danza urbana* se ha caracterizado según Jurian Rueda (2019) como “un factor relevante de la cultura, ya que los niños, niñas y adolescentes que lo practican

⁴ La palabra mood es un término que viene del inglés y lo hemos incorporado en nuestro lenguaje. Es un sustantivo que significa estado emocional, estado anímico o humor. <https://jonathanvelez.com/que-es-mood/>

en su cotidianidad construyen una identidad y un impacto en su corporeidad dentro de la sociedad”.
(Pag 62).

Danza urbana en Medellín y los procesos de enseñanza/aprendizaje.

La cultura *Hip Hop* se caracterizó por ser un medio de expresión artístico con mucho control cultural y social. Esta como se mencionó en el apartado anterior se expandió por todo el mundo permitiendo ampliar su significado y campo de acción artístico y cultural. El *Hip Hop* llega a Colombia entre los años de 1983 y 1984; pero este se presenta más con influencia en la parte musical. Dentro del territorio, Medellín, el *Hip Hop* se instala como movimiento local en la época de los años 90. Este movimiento local optó por el nombre de “Rap colombiano o Alianza Hip Hop” el cual se llevaba a cabo en el barrio Belén La Mota⁵. (Agilar, A, 2017).

Dentro de estos inicios de la cultura *Hip Hop* en nuestro territorio, Medellín, el breaking⁶ se instaló como un de las primeras expresiones danzadas en la ciudad, este se fue transformado a expresiones de movimiento en donde la música, melodías y los beats influenciaban el estado de movimiento del bailarín. Cabe destacar y como lo afirma Palacio (2017) “El breaking ha contado con una larga trayectoria que le valió un lugar en los imaginarios culturales de la Ciudad” (Pag 39).

Durante toda una trayectoria de instalación en la cultura Colombia y, por lo tanto, en la cultura de la ciudad Medellínense; en el año 2000 la *danza urbana* se estableció como un foco para los

⁵ Barrio La Mota que pertenece a la Comuna 16, Belén, del Municipio de Medellín.
<https://www.medellin.gov.co/giscatalogacion/srv/api/records/ef216f58-5d36-45e9-8f84-3783c0c3ce95>

⁶ El Break Dance es un estilo de baile urbano que forma parte del movimiento de la cultura HIP HOP surgido en las comunidades afroamericanas de barrios como el Bronx o Brooklyn de Nueva York. Es posiblemente el estilo de baile más conocido dentro del Hip Hop. El Breakdance forma parte de los llamados cuatro elementos de Hip Hop.
https://diarium.usal.es/isa_marcos/informacion/

procesos y contexto recreo-deportivos de la ciudad de Medellín a través de los programas de competencias organizados por el INDER⁷. (Palacio, 2017, p39)

Para ampliar un poco más lo anteriormente expuesto, Palacio (2017) desde su recopilación de diarios de campo da a saber desde el conocimiento de bailarines y directores de la ciudad de Medellín, que se inscribieron en esta práctica danzada desde sus inicios, aspectos importantes de la llegada de la *danza urbana* en los escenarios colectivos. Ella dice y expone lo siguiente:

“Según Sergio Marín, director de Uniques, entre los años 1997 y 1998 de la mano del INDER, se habilitaron espacios para la competencia de porrismo posteriormente en esa misma plataforma lanzó una categoría “Dance”, cuyas presentaciones eran llamadas revistas coreográficas, siendo a partir de estos espacios y con la llegada de información virtual sobre danza, que se dio allí un primer impulso para el desarrollo de su propuesta”

(Pag 39)

Además, Palacio (2017) afirma que:

“Con el impulso dado al interior de los eventos del INDER, empezaron a emerger bailarines con nuevos intereses sobre los denominados bailes modernos al empezar a tener referentes norteamericanos de la música y la danza. Fue así como seducidos por las culturas pop y hip hop de los Estados Unidos comenzaron otra búsqueda expresiva que dio inicio a un nuevo lenguaje expresivo.” (p39)

Desde la afirmación anteriormente mencionada, surgieron así varias agrupaciones que se instalaron en el marco de encontrar nuevo lenguaje expresivo a través de aquellos referentes externos integrados en la cultura *Hip Hop*. Las cuales permitieron acuñar conceptos y enfoques en

⁷ INDER, Instituto de Deportes y Recreación de Medellín (INDER) encargado de fomentar el deporte, la actividad física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. <https://www.medellin.gov.co/es/secretaria-privada/conglomerado-publico/entidades-del-conglomerado/inder/>

relación a nuevas formas y experiencias de movimiento danzado. Para ampliar esta afirmación Palacio (2017) dice

“Las primeras agrupaciones sabían que quería realizar un tipo de baile “moderno” que no era breaking, que no era salsa, que era algo nuevo por lo menos en el contexto local y con sus apuestas experimentales, nutriéndose continuamente de referentes foráneos que con el avance de internet cada vez eran más accesibles. Todo ello fue dando forma y significado a dicha tendencia como género de la danza”. (p40)

Es muy importante resaltar que y como lo dice Palacio (2017) El INDER fue y ha sido un gran impulsor para que maestros, docentes de danza urbana, estilos urbanos, proyectaran su trabajo para el futuro e impulsaran una nueva manera de danzar (p40).

Esa nueva danza que surgió por el interés de mostrar como arte las expresiones del cuerpo y su movimiento, en esos momentos entro a llamarse *danza comercial*; la cual recogía y estaba influenciada por la cultura *pop* y sobre todo por la cultura *hip hop*. Este tipo de danza se preguntaba y se preocupaba más por el disfrute de bailar. Así mismo, los procesos de aprendizaje en esos tiempos se priorizaba la enseñanza/aprendizaje por imitación de movimiento, enseñanza de movimiento coreográfico el cual revivir emociones y diversión al momento de escuchar y conectar con la música.

Con el pasar de los tiempos en toda Medellín, sus alrededores y demás municipios se fueron conformando y apareciendo gran número de academias y espacios promotores de la *danza urbana*. Uno de estos espacios promotores de esta danza fue construido por la bailarina y profesora Alexa Gall en donde desarrollo una metodología que involucra el saber, enseñanza y aprendizaje de toda la Cultura Hip Hop y como tal un desglose teórico e histórico de los diferentes estilos que están dentro de esta. Esta academia actualmente con el nombre de “Urban Flow” fue la primera en

permitir procesos de aprendizajes de las bases, fundamentos, e historia de lo que actualmente se le llama *Danza Urbana*.

Igualmente, los de más espacios especializados para este tipo de danza y arte fueron impulsando nuevas formas y maneras de bailar con el ritmo de la música, los beats y sobre todo con la intención de reflejar una esencia con un carácter muy urbano. Además, establecieron variedad de metodologías de enseñanza/aprendizaje de la *danza urbana*; dentro de estas se sigue evidenciando el aprendizaje por imitación, pero desde enfoques y perspectivas diferentes, es decir, muchos profesores de *danza urbana* buscan que el bailarín encuentre en el movimiento propuesto un momento en donde este se haga parte de sí, de su movimiento propio. Otros profesores buscan que el bailarín/estudiante se adentren en la teoría, historia y fundamentos de los estilos de la *danza urbana*. También están aquellos profesores que buscan que el bailarín se prepare para las puestas en escena. Así mismo, es importante resaltar que muchos de los profesores y bailarines que continuaron con la construcción de la *danza urbana* como arte y expresión artística se inscribieron en la búsqueda de aprender de la teoría e historia propuesta por la profesora Alexa Gall.

Para finalizar este apartado, actualmente, en la ciudad de Medellín y el Valle de Aburrá hay consolidadas un gran número de academias de *danza urbana*; las cuales cuentan con esencias y enfoques diferentes en sus aspectos de enseñanza/aprendizaje de esta danza. Por lo tanto, según Palacio (2017) La *danza urbana* se instaló como:

“Un género impulsado y configurado dentro de las dinámicas propias de la urbe, movida por las hibridaciones de intereses y formas de las sociedades globalizadas. Estilos de baile unidos indivisiblemente a la música, cargadas de gran potencia y agilidad, lo que las hacen un género privilegiado por niños, adolescentes y jóvenes, quienes encuentran en las formas

expresivas de este género la posibilidad de expresión, lúdica y vínculos con otros pares de manera presencial o virtual, a la vez que haya un lugar en el proyecto de ciudad” (Pag 40).

Stilo urbano: un espacio para la danza urbana.

Para desarrollar este apartado es necesario volver a identificar donde comenzó todo y desde donde surgió esta propuesta de investigación. Para los inicios de la Práctica anterior se tenía como objetivo general implementar un proceso de formación - creación desde la *danza urbana* con los jóvenes de la Corporación Fusión cultural del Barrio Antioquia, que permitiera evidenciar los modos en que desde la experiencia corporal configuran sus identidades culturales; para así posibilitar otro tipo de experiencias, creativas y estéticas colectivas como alternativa que los invitara a resignificar todas esas problemáticas que viven en su entorno.

Ampliando un poco más el contexto de esta práctica, es importante señalar que en Medellín la *danza urbana* emerge y se instala en los espacios de resistencia cultural - juvenil de la urbe, por fuera de los marcos institucionales o formales del arte siendo aún muy afín a la cultura *Hip Hop* que nace como medio de expresión por parte de los jóvenes. Por lo tanto, esta anterior propuesta buscaba el cómo a través de la *danza urbana* los jóvenes recreaban esas identidades culturales frente a aquellas problemáticas territoriales presentadas en el barrio Antioquia; ayudando así a la reconstrucción colectiva de sentidos y sobre todo del fortalecimiento de los procesos de liderazgo.

Como se señaló en el primer apartado, una de las academias donde desarrollamos la propuesta fue Stilo urbano. Desde allí parte la idea de trabajar con la agrupación, academia. Esta academia está ubicada en el municipio de Bello específicamente, en el barrio Niquia. Esta agrupación surgió a mediados de los años 2010 por Cesar Augusto Bonilla; su actual director. Actualmente, la

academia cuenta con aproximadamente 1.000 bailarines entre niños, jóvenes y adultos; cabe resaltar que la mayoría de la población está entre los niños y jóvenes/adolescentes.

El enfoque principal de esta academia es permitirles a los bailarines vivir experiencias artísticas a través de puestas en escena, experiencias de danza con talleristas nacionales e internacionales y de vital importancia llevar un proceso se podría decir “estudiantil” con un determinado profesor durante un año continuo; cada año el bailarín se cambia a una categoría de su misma edad o un nivel más avanzado. Este elemento de categorías dentro de la academia permite al bailarín ir cada año elevando su nivel dancístico. Por ello, para la academia es muy importante un buen proceso de enseñanza por parte de los profesores.

Escogí esta academia como centro de práctica porque es en donde como bailarina he tenido mi proceso y donde he desarrollado varios años mi encuentro con la enseñanza. Un elemento que definió y me llevó a la aprobación de pensarme esta propuesta investigativa recae en un interés común por la *danza urbana*, un tipo de lenguaje que, por su amplio uso de musicalidad, repertorio de movimiento y de afinidad entre las formas narrativas corporales de los jóvenes se instaura como un objetivo común.

De igual manera, la *danza urbana* por su gran capacidad de creación y difusión permite una gran conexión con la actualidad del mundo y hace que se incluyan formas y lenguajes afines con las vivencias juveniles como la identidad personal y la posibilidad de expresarse libremente. También, hace que se forme una familiaridad entre los jóvenes que conforman colectivos en los cuales logran transmitir desde un estilo de baile (unos más enfocados en el freestyle -danza libre- y otros en lo coreográfico) para que otros jóvenes se vinculen a ellos, hasta una estética propia.

DESARROLLOS CONCEPTUALES

Esta parte del proyecto abarca aquellos referentes teóricos y encuentros con la experiencia, los cuales recogen los conceptos de *embodiment*, *soma*, *educación somática* y *educación en danza* desde diferentes perspectivas, visuales y desde la experiencia propia. Estos autores permiten adentrar nuevas preguntas encaminadas a la pregunta problema propuesta para este proyecto investigativo.

El Soma

Para poder hablar de experiencias somáticas es de vital importancia comenzar por dos conceptos que dan la apertura al entendimiento y reconocimiento del cuerpo y el ser. El concepto de *soma* se originó desde las culturas antiguas *las cuales concibieron al ser humano íntegro y poseedor de un cuerpo animado con soplo vital* (Vélez, B, p11). En 1970 este concepto fue retomado por el teórico del movimiento Thomas Hanna⁸ desde las perspectiva de significado del filósofo griego Hesíodo; el cual dio como significado al concepto *soma* como “*cuerpo viviente*”. A partir de allí, Hanna origina un nuevo termino que emplearía durante todos sus trabajos investigativos que permitieron el encuentro natural con el cuerpo humano y su sentir. *Somática* según Thomas Hanna “*Es el arte y la ciencia de los procesos de interacción sinérgica o concurrente entre la conciencia, el funcionamiento biológico y el ambiente*” (como se cito en Joly, Y, 2008). Por ello, el termino *soma* es presentado como “cuerpo vivo”; este permite integrar un dialogo con el reconocimiento de sí mismo, es decir, del cuerpo propio. Para ampliar más la afirmación anterior, según Claudia Beatriz Cardona “*El soma es una percepción –observación en primera persona desde dentro*” (Cardona, C, p28).

⁸ Thomas Luis Hanna (1918-1990) fue un filósofo y educador somático que fundó el campo de la somática en 1970 con el libro *Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking*. <https://somatics.org/training/about/hanna>

A través del concepto de *soma*, se transforma el concepto de *somática*. *La somática*, a nivel etimológico, está formada por raíces griegas y significa “relativo al cuerpo humano”; sus componentes léxicos son: *soma*, *somatos* (cuerpo, del cuerpo), más el sufijo -ico (relativo a)⁹. Por lo tanto, *La somática* permite la conexión consciente de lo que se percibe internamente, es decir, es una escucha consciente del yo como cuerpo. A través de la escucha del propio cuerpo este se convierte en una dimensión recolectora de sensibilidad. Por lo tanto y para ampliar dicha afirmación, “el cuerpo es ante todo la sede de la experiencia sensible y de la relación con el mundo en cuanto fenómeno, en la medida en que esa experiencia pueda prolongarse en prácticas significantes y en experiencias estéticas”. (Fontanille, 2016, p 19). Por tal motivo, el cuerpo es el punto de partida para la experiencia sensible, porque permite la creación de nuevas fuentes de conocimiento.

Embodiment.

El *embodiment* asume el cuerpo como un lugar desde donde se conoce y a partir del cual se elabora la experiencia colectiva y de sí mismo, incluso antes de ser objetivado. Afín a los postulados del *Conocimiento del Cuerpo* (Jackson, 2010, como se citó en Proyecto de práctica pedagógica investigativa V) el *embodiment* posibilita adentrarse en la comprensión de una práctica corporal o una práctica social a partir de un modo de entendimiento empático con ésta, es decir, a través de lo que en ella se hace; un conocimiento práctico, lo que es, a la vez, con soporte y sentido de lo que se dice y se piensa de ella. (p82)

⁹ Pérez Porto, J., Merino, M. (15 de julio de 2011). *Somático - Qué es, origen, definición y concepto*. Definiciones. Última actualización el 5 de abril de 2022. Recuperado el 7 de abril de 2023 de <https://definicion.de/somatico/>

Continuando con el acercamiento al concepto de *embodiment*, este nos permite disponer el cuerpo en la construcción de sentidos y significados de la práctica concreta estudiada. Además, se puede decir que la presencia, el estar presente le permite al ser humano la construcción de experiencias y sobre todo de sentidos. Paralelamente al concepto de *embodiment*, está el concepto de cinestesia. La cinestesia es la escucha interna de cada ser humano, sensación o percepción del movimiento, que va en relación con todo el proceso somático, con la escucha del soma; ese “cuerpo vivo” (término empleado por Thomas Hanna en su texto titulado *La Rebelión de los cuerpos* capítulo IV “El soma”) Esta acción de encuentro con el soma se da a través del encuentro con la educación somática.

Por lo anteriormente expuesto, y asumiendo mi lugar como bailarina de la misma práctica que estudio, encuentro un valor al hecho de decir que para elaborar un conocimiento tanto investigativo como pedagógico, de y desde los individuos que danzan, debo danzar con ellos, haciendo de la mediación formativa el camino para formular conocimiento empático y con sentido para las partes.

Educación somática.

La *educación somática* permite el encuentro con el soma. Es el campo de práctica y de conocimiento al cual pertenecen gran variedad de métodos y prácticas que se interesan en el aprendizaje de la conciencia del cuerpo (soma) y su movimiento propio en relación con el ambiente (Joly, Y, 2008, p 81). La *educación somática* según Yvan Joly es una disciplina que se orienta a nuestra habilidad para conocer nuestro cuerpo desde la propia experiencia in-corporada (*Embodiment*) (p 33). Por lo tanto, se puede decir que la *educación somática* permite un encuentro con nuestro propio cuerpo desde un aspecto interno y externo del movimiento propio; además construye una mediación y dialogo con nuestra experiencia. Por lo tanto, y tal como lo afirma Yvan Joly:

“El objetivo de la educación somática es permitir a cualquier persona, sin tomar en cuenta las características de su estado o de su salud, atletas de alto nivel, artistas de varios tipos, minusválidas o en readaptación, desarrollar su potencial de movimiento y mejorar a la vez la calidad y la eficiencia de sus acciones” (pag 81)

La *educación somática* para el campo de la danza dispone al cuerpo desde otras miradas y perspectivas. A través de los métodos y prácticas somáticas Claudia Cardona afirma que: *“se crea un ambiente en donde se propicia para el bailarín un ambiente de autoconocimiento y de observación del movimiento desde dentro”* (p 29). Por lo tanto, se puede decir que el bailarín puede llegar a fortalecer su relación cuerpo y movimiento. Además, se le puede permitir entrar en la búsqueda de movimiento personal y diálogo corporal.

Con respecto a los aspectos anteriormente expuestos, desde mi experiencia en los procesos de aprendizaje en danza, la educación somática y sobre todo las prácticas somáticas han sido un gran pilar para la práctica y el entrenamiento consciente de mi movimiento y mi cuerpo.

La *educación somática* según Yvan Joly (2008) busca y propone lo siguientes aspectos: *“Observarse a uno mismo de adentro, adquirir un mejor conocimiento sensorial, descubrir y de despertar nuestros límites, aprender a poner atención a la forma de cómo hacemos las cosas, armonizar y adaptar el uso de nuestro cuerpo”* entre otros aspectos más (p 98).

Educación en danza.

La educación en danza es un proceso del encuentro con el otro, es una constante relación maestro-estudiante o coreógrafo-bailarín y viceversa. Además, cada maestro o coreógrafo tiene una forma determinada de comunicar el movimiento, ya que pueden ser parte de un proceso

sistematizado por la terminología de las diferentes prácticas, sean estas de danza o los mismos métodos y/o prácticas somáticas; sumándole a esta característica personal de cada maestro. En el proceso de enseñanza-aprendizaje en danza urbana coreográfica es de vital importancia compartir los saberes a partir de la propia experiencia; ya que esto les permite a los estudiantes, bailarines, adquirir reflexiones frente a la realidad de otros, principalmente del profesor.

La acción de enseñanza-aprendizaje como experiencia se puede entender desde la mirada planteada por Merleau Ponty. La cual se caracteriza por llevar a cabo tres actos: el acto pre reflexivo, pre objetivo y pensamiento reflexivo (Ponty, 1993. Como se citó en Castro y Farina, 2015, p. 180); es debido a este actuar que se da la transformación de seres humanos pensantes, reflexivos y críticos frente a la realidad o frente a lo que está presente. Desde el campo de la *educación somática*, se busca un cuerpo que está abierto a muchas posibilidades de movimiento y sobre todo un cuerpo que se comprenda en su complejidad. Por lo tanto, la somática como campo de conocimiento y como campo de educación le permite al ser humano ser consciente de su cuerpo, lo que pasa con él internamente. Ampliando lo anteriormente dicho, a través de *la educación somática*, el ser humano activa su forma de hacerse consciente frente su cuerpo, frente a lo que lo constituye internamente como ser.

Para finalizar, desde una mirada actual el ser humano poco se preocupa por descubrir aquellos procesos internos que se generan constantemente en el cuerpo. Esto puede ser debido a factores como la tecnología, los medios de comunicación y los estereotipos estéticos entre varios más. Por tal motivo suprimen toda práctica de movimiento consciente. En relación a los procesos de danza urbana principalmente con enfoque coreográfico, muchos maestros, academias, se quedan en el hacer de pasos y entran en un continuo tecnicismo del movimiento. Por esta razón, este proyecto busca abrirle las puertas de lo somático a la danza urbana; para que ésta comience a preocuparse por el cuerpo y el lugar que este habita en el mundo.

DISEÑO METODOLÓGICO

El desarrollo metodológico de esta experiencia pedagógica investigativa lo planteo desde la revisión de las formas de enseñanza y aprendizaje que favorezcan el tránsito propio y de otros por la experiencia de la *danza urbana*. Además, para llevar a cabo lo anterior este diseño metodológico se inscribe en una pregunta de carácter etnográfico en donde se instala la experiencia propia en relación a los procesos somáticos y *danza urbana*. Formulando así un diseño integrando el *embodiment* y una auto etnografía desde el interés por vincular la propia experiencia corporal, los sentidos, significados desde la práctica de la danza.

Este diseño metodológico está planteado y distribuido en diferentes fases de investigación que la continuidad de una lleva a desarrollar las siguientes. Estas fases tendrán como soporte dos referentes importantes para su desarrollo y en donde estos integran la mirada del *embodiment* y lo somático en el proceso de enseñanza/aprendizaje. Los referentes que acompañarán este proceso son: *El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza* (Barragán, R, 2007) junto a la reflexión de Margarita Baz (2009) citada en el trabajo de Diana Carolina Palacio *Corporalidades en danza urbana, sujetos en (trans)formación* (2017).

Para el momento de revisión auto etnográfica que como enfoque metodológico investigativo presenta el *embodiment* lo traje a mis indagaciones a partir de dos momentos, un primer momento de distanciamiento en el que hacemos una revisión *auto etnográfica* de la propia experiencia danzada y somática como bailarina, creadora y formadora y en segundo lugar, un acercamiento empático a otros practicantes y a los modos en que estos desde su experiencia danzada particular van dando lugar a nuevos sentidos y significados en relación a la consciencia de su cuerpo.

FASES DE INVESTIGACIÓN.

Partiendo de lo anteriormente expuesto, para llevar la experiencia somática (*educación somática*) a la práctica investigativa, encontré una vinculación a través de la reflexión de Margarita Baz (2009) en la cual presenta la danza como una experiencia colectiva en la cual la mirada es un sentido fundamental para su elaboración: “Miramos a los otros, nos miramos y somos mirados y en ese movimiento alteramos los órdenes de la experiencia perceptual y de la experiencia vivida, convocando las potencias del cuerpo para devenir otro” (como se citó en Palacio, D, 2018). **Mirar - mirarse - ser mirado** se determinan como las fases propias para esta propuesta metodológica. Cada uno de estos términos formarán parte significativa para la representación importante de los momentos investigativos que harán del objetivo general un hecho. Por otro lado, cabe resaltar que los anteriores apartados y conceptos mencionados fueron tomados de la práctica pedagógica investigativa IV realizada por mi compañero de práctica y por mí en asesoría de la profesora Diana Carolina Palacio. Estos apartados en su mayoría, fueron expuestos por la profesora Palacio.

El otro referente determinado propone desde la observación y su forma de cómo observo al otro y al mismo tiempo, que provoca en mí el movimiento del otro al ser observado. Por lo cual se crea un elemento conocido por la modalidad somática como “Movimiento Auténtico”. Este se basa en dos roles fundamentales “una persona que se mueve y una que observa” (Barragán, 2007, p 117), esta última es llamada testigo, ya que presencia la ejecución del movimiento del otro. A través de la observación, las personas que participan en este juego logran un nivel de percepción profundo de sí mismos y del otro; por ello es necesario que el maestro y el coreógrafo tengan conocimiento de la observación y de la forma adecuada de utilizarla (Barragán, 2007, p 117). Desde esta perspectiva, se pretende priorizar la consciencia del practicante al momento de aprender, observar

y danzar el movimiento; por tal motivo se le permitirá al bailarín fortalecer su comunicación, su observación y su aprehensión del movimiento y por tanto de la danza.

Fase 1 “MIRARSE”

Esta fase se realizará a través de clases, sesiones programadas para el encuentro con el cuerpo, con el *soma*. Esta primera fase permitirá al bailarín/a una conexión consigo mismo. Por lo tanto, durante este primer acercamiento el bailarín/a se mira a sí mismo y pone en juego sus potenciales: motrices, espaciales, musicales, coordinativas, escénicas, entre otras, para hacer de eso que vio, imitó y percibió, algo propio y único. El objetivo de este primer momento es ir construyendo una apropiación de lo que se aprende. Además, fortalecer la consciencia y seguridad de lo que hace con el cuerpo en relación al movimiento y también conexión con el movimiento propio. Esta fase ayuda a hacer del movimiento aprendido algo propio.

Fase 2 “MIRAR” (OBSERVACIÓN/PARTICIPACIÓN)

Esta segunda fase es el momento de vincularidad con el otro u otros cuerpos en el espacio. El bailarín/a se hace presente y está presente frente a otros cuerpos. En esta fase se trae ese otro que es movimiento al propio, a su cuerpo, a su movimiento y se vincula a él kinésica y corporalmente. Durante esta segunda fase se genera un primer momento del aprendizaje, es decir, observa, analiza y lo lleva a su cuerpo en movimiento. También, escucha, atiende y despierta.

Esta fase de investigación cuenta con una guía de observación/ participación creada para el desarrollo metodológico de esta experiencia pedagógica en *danza urbana*; esta guía permitirá un desarrollo ordenado y duradero para todo el proceso experiencial. Se pretende integrar una mirada acogedora de experiencias subjetivas por parte de los bailarines y los sujetos en acción de la

práctica propuesta.

Para el desarrollo de una mirada subjetiva por parte del profesor/practicante se llevó a cabo la siguiente guía de observación. Su principal objetivo es la identificación de las características de la experiencia cinestésica y de relación con el propio cuerpo y de los otros.

GUÍA DE PARTICIPACIÓN - OBSERVACIÓN

Esta guía de observación fue plasmada en un diario de campo o bitácora contenedor de experiencias. En este se hizo registro de las intervenciones al grupo de bailarines programados para esta práctica.

- **Descripción general del grupo, su espacio físico, las condiciones que determinaron la clase.**
- **Análisis de movimiento:** tren superior e inferior. Variaciones de cualidades de movimiento, el uso de diferentes partes del cuerpo
- **Direcciones y niveles del movimiento en el espacio**
- **Recursos estéticos, plásticos, audiovisuales de la práctica**
- **Recursos Narrativos:** Contenidos discursivos (lingüísticos) y paralingüísticos (volumen, intensidad, ritmo y timbre del habla).
- **Aspectos emocionales:** tono emocional en el espacio, conexión con el otro y lo otro eso que le es nuevo y que trae al cuerpo.

Fase 3 “SER MIRADO”

Esta tercera y última fase permitirá el análisis y el encuentro con lo trabajado en las fases anteriores. Por lo tanto, esta fase determina el momento de presentar a otros los efectos de ese proceso de singularidad de lo aprendido y sistematizado en y con el cuerpo. Es el momento de la

representación, que conlleva a exponerse a los otros desde el cuerpo. En esta fase el bailarín/a propone, estructura y muestra movimiento para así concluir ese proceso de vincularidad, de **sentirse parte**, de pertenecer. Para este momento, el bailarín lleva a cabo el transmitir con la enseñanza de lo propio a sus otros compañeros. Es decir, la realización de prácticas de compartir lo que sabe a través de la enseñanza. Además, se utilizará la herramienta de realización de solos dancísticos como muestra para la finalización de proceso. Cabe resaltar que la realización de los solos son plenamente creaciones propias de cada bailarín/a; allí comparte todo el conocimiento aprendido y lo más importante su “esencia” y “ser”.

ESTRATEGIA

Como estrategia para el desarrollo metodológico expuesto en el apartado anterior se recurre a la evocación de la memoria, es decir, se realizará un rastreo etnográfico de la experiencia propia en *danza urbana* y métodos o práctica somáticas. Además, las sesiones programadas de clases serán un aporte significativo para este proyecto investigativo, ya que a través de estas se permitirá una recopilación de experiencias vividas por parte del profesor y los bailarines. Este proceso se llevará a cabo a través de las notas y diarios de campos recogidos.

TÉCNICA

Como técnicas de recolección de la información se emplearán el taller y la bitácora las cuales van a permitir desglosar la información recogida. El taller se considera “como objeto de atención empírica (atención), intelectual (reflexión), y social (hecho social) que tiene lugar en una dinámica relacional, espacial y temporal específica”. (Riaño, 2000, p 146) Además, permite las relaciones interpersonales entre individuos en relación al espacio, el tiempo y el producto. A través del taller

Riaño (2000) afirma: “podemos así rastrear la creación de un tejido semántico en el que se construyen individual y colectivamente redes de sentidos, de descubrimiento de los sentidos de los otros”. (p. 147)

Por otra parte, la bitácora “es una herramienta de recolección de información la cual permite registrar aspectos relevantes en la realización de una actividad. Además, es una herramienta que permite, por sí misma un proceso investigativo y escritural, mediante una reconstrucción crítica de un objeto de estudio, donde cabe la reflexión como proceso de pensamiento” (Hena y Zuleta, 2013, p. 9) Asimismo, asumiendo el lugar como practicante de la misma práctica que estudio, le encuentro sentido a decir que para elaborar un conocimiento tanto investigativo como pedagógico de y desde los individuos que danzan, debo danzar con ellos, haciendo de la mediación formativa el camino para formular conocimiento empático y con sentido para las partes.

Finalmente, se procede a realizar el trenzado de la información, teniendo en cuenta las evidencias halladas en función de la vinculación entre *experiencia somática* y la *danza urbana* para el proceso de enseñanza/aprendizaje y para el fortalecimiento de la conciencia corporal del bailarín/estudiante, entrecruzando el discurso de los y las participantes en relación al encuentro propio con el cuerpo y el movimiento, todo ello en diálogo con las voces de los diferentes referentes conceptuales que he elegido y desde mis propias reflexiones como investigadora.

CAPÍTULO 3: MEMORIA METODOLÓGICA.

El diseño metodológico propuesto fue pertinente para el desarrollo de esta propuesta de investigación ya que se logró realizar lo que esta encierra. El taller, las sesiones programadas, fueron un instrumento para la realización del contenido propuesto y, además, una gran ayuda para el desarrollo de los objetivos planteados para este proyecto investigativo. La bitácora fue una

importante herramienta como medio de recolección de información pues permitió registrar aspectos relevantes, evidencias, experiencias y palabras en el momento de realización de cada taller, de cada clase.

Los objetivos de esta propuesta de investigación se desarrollaron a través de la realización de nueve clases/talleres; las cuales se distribuyeron equitativamente para cada fase de investigación. Las primeras tres sesiones de clases se preocupaban y se preguntaban sobre el “MIRARSE”, primera fase de investigación. Aquí se construyó un espacio en donde el bailarín/a se permitiera un encuentro sensible y ameno con su propio cuerpo. En estas primeras sesiones el bailarín/a estableció para sí una mirada de sus potenciales motrices, espaciales, musicales, coordinativas, escénicas, entre otras. Además, se permitió la apropiación de los conocimientos, movimientos danzados aprendidos, de su consciencia y su relación con el movimiento propio durante estos espacios de clase

En las siguientes tres sesiones de clase programadas se construyó la fase del “MIRAR”. Durante estas clases se estableció y se determinó un encuentro con el movimiento del otro a través del mirar, observar al otro. Se empleó el seguimiento de movimiento, es decir, imitación del movimiento de mi compañero, permitiendo así un encuentro donde se estableció conexiones personales, sensibles y de movimiento dentro del grupo de bailarines. Es importante resaltar que este espacio le permitió al bailarín/estudiante y al profesor/investigador un primer momento del aprendizaje, es decir, observo, analizo y llevo a mi cuerpo en movimiento. También permitió una escucha más consiente, atenta y despierta.

Dentro de esta fase, anteriormente expuesta, se llevó a cabo por parte del profesor/investigador la guía de observación presentada en el apartado de diseño metodológico. Esta permitió instaurar

e identificar como disponer la experiencia somática y la relación con el propio cuerpo y de los otros para el momento de enseñanza/aprendizaje de la *danza urbana*.

Las últimas tres sesiones de clases llevo al encuentro con el “SER MIRADO”, última fase de investigación. En esta tercer y última fase se empleó la técnica de danza *Contact Improvisation*¹⁰ o danza contacto como una idea para un acercamiento lento y seguro de bailar con el otro. A través de esta técnica el bailarín/estudiante se permitió el encuentro con el otro desde el tacto; estableciendo así una conexión de movimiento diferentes a las que convencionalmente se hacían. Además, se da el proceso de ser observado por el otro u otros al momento de realizar movimiento y proponer. Es importante resaltar que el bailarín/a visualiza, reflexiona y se hace consciente de su proceso durante este encuentro danzado. Además, para estas sesiones se integró también la modalidad somática llamada “Movimiento Auténtico”, expuesta anteriormente en el apartado de diseño metodológico. El proceso de integrar el “movimiento auténtico” durante la practica reflejo bailarines/estudiantes más receptivos al momento de analizar y proponer movimiento.

Ahora bien, una vez aplicados los talleres (clases) se procedió a realizar la codificación de la información recolectada en los insumos: bitácora de la investigadora, reflexiones por parte de los bailarines/estudiantes en la experiencia danza y de movimiento. Una vez clasificada la información, se procedió a vaciarla en una matriz que facilitara su lectura en función de cada una de las fases de investigación; estas según la fuente de donde proviene la información y los referentes conceptuales para llegar a una reflexión, la cual fue el origen para la construcción de la presente memoria metodológica.

¹⁰ La Danza Contact Improvisación es una forma de danza en la que dos personas crean un diálogo en movimiento. Los creadores de esta disciplina fueron el bailarín y coreógrafo Steve Paxton y la bailarina Nancy Stark Smith. Como fuentes de inspiración, tomaron movimientos procedentes de otros campos artísticos, junto a otros deportivos o de las artes marciales. <https://www.espaciofci.com/danza-contact-improvisacion/>

Para un amplio desarrollo de esta memoria metodológica se determinó realizar tres categorías de análisis las cuales en el apartado de diseño metodológico están planteadas como fases de investigación. Dentro de estos tres apartados, que se expondrán a continuación, se reflejará allí todas aquellas reflexiones que actuaron y se dieron en la práctica por parte del diálogo y encuentros amenos entre profesor/investigador y practicantes/bailarines.

ANÁLISIS DE LAS EXPERIENCIAS Y HALLAZGOS.

Para el análisis de las experiencias vivenciadas durante el proceso de practica se determinó desarrollar tres sub capítulos para facilitar la condensación y comprensión de la información recopilada que se generó en los diferentes talleres realizados. Estos tres subcapítulos recogen, recopilan y condensan las reflexiones, notas, diálogos, palabras de los bailarines/estudiantes y del profesor/investigador durante todos los encuentros de clases.

FASE 1: “MIRARSE”.



Esta primera fase de investigación con el nombre de “Mirarse” permitió un encuentro con el cuerpo desde las preguntas del sentir, es decir, ¿cómo me siento el día de hoy? Además, se estableció y permitió un primer encuentro con la pregunta de ¿cómo respiro? También, Se presentó para el bailarín/estudiante un primer momento de escucha del cuerpo, de su sentir y sensibilidad y sobre todo se generó un espacio

en donde cada bailarín/estudiante volviera al recuerdo de su propia experiencia personal en relación a la danza.

Para el acercamiento a estas primeras clases, se usó como herramienta las imágenes pautadas, es decir, se empleó la creación de imágenes en relación al escaneo corporal realizado y pautado por la profesora/investigadora y donde cada bailarín se permitiera llevar al imaginario personal.

(Bailarina Mildrey) Figura 4

Para cada clase por parte del yo como profesora/investigadora/bailarina estructuré y planeé cada una de ellas con el fin de que permitieran el funcionamiento de la propuesta metodológica. Por lo tanto, las planeaciones de las diferentes clases se fueron estructurando desde varias preguntas, como, por ejemplo: ¿Cómo me preparo para llegar y orientar el espacio de la experiencia de movimiento y aprendizaje en clave de formadora? ¿Qué quiero que ellos observen de sí mismos? ¿Qué quiero que se observen a sí mismos? ¿Yo como profesora/investigadora que quiero observar? Para el desarrollo de estas preguntas, las planeaciones de clases recogen varios momentos que llegan a un fin común, es decir, un momento llevaba a la conexión del otro.

Durante la primera fase se realizaron tres sesiones de clases. Aquí se trabajó las conexiones del sentir; se llevó al bailarín/estudiante a preguntarse por los puntos de apoyo de su cuerpo en relación al piso estando este ya sea de pie o acostado. Se establecieron conexiones corporales, reconocimiento del cuerpo, escaneo corporal. Se creó movimiento sin tensión y como lo afirmo uno de los bailarines “*se permitió una conexión mucho más amena del movimiento*” (Juan Sebastián). Esta etapa se desarrolló a través de la búsqueda de conectar con el propio cuerpo; cabe resaltar que para su desarrollo no se determinó y no se planteó desde alguno de todos los métodos

y prácticas somáticas; pero se encuentra relacionado con el Método Feldenkrais¹¹ y su funcionalidad para la danza misma. Por lo tanto, estas tres clases se llevaron a cabo y las motivó mucho más las preguntas anteriormente expuestas. Es importante resaltar que, desde mi experiencia propia en las prácticas somáticas algo de allí ayudó a la realización de este primer momento de clases, porque volví al recuerdo de aquellas prácticas de exploración y de movimiento. Es de vital importancia tener en cuenta que yo como profesora/investigadora no soy maestra de métodos somáticos; simplemente desde lo aprendido a través de mi experiencia en relación a estos encuentros fueron de ayuda importante para el momento de enseñanza/aprendizaje de la conciencia corporal en estos encuentros para la danza y el cuerpo.

Durante todas las sesiones de clases se fueron incorporando aspectos que nos llevarían a dar un paso conectivo a la segunda fase de investigación “Mirar”. Se empleó el caminar. Se establecieron preguntas como, por ejemplo: cómo camino, momentos de conexión con el espacio y con el otro ser o seres que están a mi alrededor; se comenzó el encuentro entre miradas, cómo miro/qué miro/qué observo. Se fue incorporando la escucha de movimiento, escucha corporal, y la escucha auditiva, que escucho con mis oídos/ que escucho con mi cuerpo (sentir).

Para ampliar un poco más las afirmaciones anteriormente expuestas, a continuación, presentaré varias reflexiones por parte de los bailarines/estudiantes durante el proceso de esta primera fase:

Bailarina Lisa: “Desde hace un año que comencé mi proceso como bailarina más consciente, valoro mucho la respiración y el estar presente; y siento que es muy duro llevarlo constantemente debido a que nos pasan muchas cosas y es tanta información que yo por ejemplo me disocio de la

¹¹ Método Feldenkrais es un sistema educativo que utiliza el movimiento para enseñar conciencia de sí mismo y mejorar la función. Fue desarrollado por el Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984). <https://feldenkrais-method.org/es/archive/feldenkrais-method/>

realidad. Pero al estar aquí, en este espacio, me doy cuenta de lo poderoso que es el moverse, el movimiento, y lo mucho que conecta con el ahora. La verdad me siento muy feliz”. Desde esta reflexión la educación y experiencia somática, ese encuentro con el soma, permite una conexión con estar presente con el ahora. Y como lo afirma Hanna (1989) “La somática es el arte y la ciencia de los procesos de interacción sinérgica o concurrente entre la conciencia, el funcionamiento biológico y el ambiente” (como se citó en Joly, Y, 2008, p 15). El soma, la experiencia somática nos permite una interacción con el mundo y con nuestro cuerpo. Esta última afirmación expuesta se pudo observar en la siguiente reflexión compartida por la **bailarina Ana**: “Hoy me siento muy feliz, porque estas clases, estos espacios me llenan el corazón, me llenan de mucha alegría por el sentir, venir a bailar y sentir y preguntarse, cómo lo puedo llevar a mi proceso para mejorar en mi danza y también en mis procesos personales”. Desde esta reflexión, se puede decir que el sentir desde el interior mueve fibras dormidas, mueve preguntas que evitamos, mueve sentimientos que rechazamos. Permitirse escuchar el cuerpo nos refleja un ser presente, nos refleja los detalles pequeños de la vida, nos refleja un acercamiento a la felicidad.

El estar presente, el estar vivo, el sentirse vivo en el cuerpo como lo afirma Yvan Joly (2008) es “una experiencia vivida” (p 103). Por ello, esta experiencia se permite a través de la conexión con el cuerpo propio; es importante resaltar que “los métodos corporales tienen como meta desarrollar la conciencia del cuerpo en movimiento, de manera que podemos sentir y organizar nuestro ser desde el interior” (Joly, 2008, p 104). Lo dicho anteriormente se puede evidenciar en la reflexión por parte del **bailarín Miguel**: “Me gustaría conectar más conmigo al momento de bailar, quiero ser una persona más consciente de mi movimiento; y siento que estos espacios me generan ese apoyo que necesito y estoy buscando”.

Desde esta última reflexión plasmada, se desarrolló un diálogo donde se cuestionó la danza consciente, emotiva, segura del bailarín; en donde Miguel contó que solo ha podido conectar con el movimiento y la danza en una clase realizada por una bailarina uruguaya llamada Alinee. Allí él contó que la clase lo llevo a realizar movimientos emotivos, movió fibras que le ayudaron a un movimiento placentero, ameno y consciente, una frase muy significativa fue “Allí conecte conmigo, era yo y ya”. Ese conectar con el movimiento desde lo emotivo se pudo generar a través del no juzgamiento hacia uno mismo, se pudo generar a través del no cuestionamiento de qué va decir el otro de mí, de aquella o aquellos que observan mi movimiento.

Fue tan ameno estos primeros encuentros con los bailarines/estudiantes porque a través de ellos conectamos fibras, conectamos emociones, sentires, experiencia, palabras, miradas, movimientos; se dio y se permitió un primer encuentro con el cuerpo, con ese cuerpo vivo. A través de la experiencia y educación somática el bailarín se permite conectar con quien es, se permite entrar en una búsqueda más consciente del movimiento.

Figure 5 (Bailarín Kimit)

FASE 2: “MIRAR”

Nos detenemos a mirar, mirar qué. Nos detenemos a mirar al otro; no detenemos a observar y estar presentes con el cuerpo del otro u otros. Durante el proceso de esta segunda fase de investigación se permitió un despertar de la mirada.

Cada una de las clases que se determinaron para esta fase, se estableció dentro de estas una práctica en donde el mirar, observar al otro evocara movimiento. Por



ello, en la primera clases de esta segunda fase se trabajó y se empleó una práctica de imitación del movimiento del otro durante el caminar por todo el espacio; cabe resaltar que antes de llegar a este momento en específico se comenzó con un despertar y conexión corporal a través del mirarse, fase anterior. A través de esta práctica de imitación, el bailarín recoge información y decide que información de movimiento se lleva para sí; permitiendo así “mirase” a sí mismo y ponga en juego sus potencias: motrices, espaciales, musicales, coordinativas, escénicas, entre otras, para hacer de eso que vió e imitó, algo propio y único. Una herramienta para ampliar el proceso de conexión de las miradas fue el uso de una pelota de tenis. Esta tenía la función de conectar miradas al ser lanzada. Además, a partir de esta herramienta se creó movimiento propio.

Dentro de estas clases muchos de los bailarines/estudiantes asistentes les dio dificultad conectar a través de la mirada, les dio dificultad el detenerse y mirar a otra persona a los ojos y compartir desde allí energía e información. Esto se puede evidenciar a través de la siguiente reflexión compartida por parte de la **bailarina Laura**: “Me costó, yo no puedo conectar, me cuesta mucho mantener la mirada”. Desde lo que yo creo y siento que esta afectación de sentirnos incómodos al mirar al otro y ser mirados por el otro es proporcionada por la actualidad que vivimos. El mirar, observar, al otro u otros se ha ido perdiendo por esta Era tecnológica en donde nuestra cabeza permanece un largo tiempo viendo una pantalla de algún dispositivo electrónico; y poco nos detenemos a observarnos y a observar lo que nos rodea.

La mirada tiene tanto poder de movimiento que permite reconocer y dar información de nosotros, la mirada comunica nuestro estado de ánimo, comunica el cómo estamos, nos muestra si la otra persona está presente. Este momento de clases les permitió a los bailarines/estudiantes el momento del encuentro con el otro, permitió una experiencia conjunta en donde surge la idea de que nos estamos solos en este espacio, en donde la danza y el movimiento vive y se crea. Esto se

puede evidenciar a través de la siguiente reflexión por parte de la **bailarina Lisa**: “Siento que yo aquí, estoy aprendiendo a tener más en cuenta a los demás; y no es que antes no los tenga en cuenta, sino que el observar, verlos ser y sentirse libres me parece muy bonito, me produce admiración verlos bailar y hacer movimiento propio” “Este espacio me parece importante para observarnos y apreciarnos y sobretodo respetar la existencia de los demás y su danza”.

Otra de las reflexiones que quiero plasmar aquí es la del **bailarín Alexander** que surge a través de lo vivido en las clases realizadas hasta el momento y de la reflexión de la compañera anterior: “Yo sufro de un poco de timidez, puedo decir que mucha, al hablar no puedo ni verlos a la cara. Siento que estas clases me han ayudado mucho en relación a mi danza porque desde que empezamos a ser más conscientes del movimiento, yo he tenido un avance en mi danza porque al momento de clase ya me hago consciente del movimiento y lo hago parte de mí; estos espacios me han generado una mejor confianza hacia mi yo como bailarín. Además, es un espacio que me permite conectar conmigo mismo y concentrarme en mí”.

Conectando un poco con las reflexiones compartidas, yo como profesora de *danza urbana* coreográfica busco que el bailarín se vuelva más versátil al momento de realizar movimiento, esto va relacionado también con la versatilidad en los estilos de *danza urbana*. Por lo tanto, yo como profesora entro en la búsqueda de proporcionarle al bailarín un encuentro ameno con el movimiento creado desde la experiencia, entro en la búsqueda de cuestionar el movimiento; ya el bailarín/estudiante comienza a encontrar respuestas. Lo dicho anteriormente se puede evidenciar en la siguiente reflexión por parte de la **bailarina Lisa**: “Yo poco a poco fui teniendo en cuenta el cómo tomo clase. Si, puede estar el profesor ahí adelante enseñándome una coreografía y lo estoy imitando; pero al ser yo, ya de por si lo hago distinto, ya es mío; porque ya es mi cuerpo ejecutando ese movimiento enseñado. Esto me ha hecho sentirme bien conmigo misma y aceptar que no me

voy ver igual que mi profesor/a, con tal de que yo aprecie lo que estoy haciendo con mi cuerpo con eso vasta”.

Las clases realizadas en esta segunda fase de investigación evocaron una consciencia del otro ser que está en el mismo espacio de movimiento que el mío. Aquí se estableció un diálogo de movimiento entre cuerpos sin tener que llegar aún al contacto. Se permitió un primer encuentro con otro u otros cuerpos. Es importante resaltar que en el transcurrir de esta segunda fase los bailarines/estudiantes se fueron permitiendo, estableciendo y fortaleciendo la conexión grupal. Ya no eran desconocidos, se fueron convirtiendo en cuerpos conectados y arriesgados a dar de sí todo.

Cada uno de los bailarines/estudiantes entregaron de sí mismo al otro lo que son y quienes son; se dejaron ser, sin limitaciones, sin excusas, sin críticas.

A continuación, plasmaré la guía de observación realizada para esta fase de investigación.

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARTICIPACIÓN

Descripción general del grupo, su espacio físico, las condiciones que determinaron la clase.

El grupo observado en este espacio fueron personas de diversas edades entre adolescentes y personas mayores. Un aspecto muy importante para resaltar es que este grupo de bailarines ya tienen un recorrido amplio en la danza y en la academia Stilo Urbano. El espacio para la realización de las clases fue un salón adecuado para la danza. Este espacio cuenta con buenos espejos, sonido y piso idóneo para la realización de esta práctica. La iluminación es favorable, ya que este se encuentra debajo de las tribunas del coliseo abierto de la unidad deportiva. Por otro lado, la ventilación es proporcionada a través de ventiladores y extractores de aire. Este escenario de danza,

es un espacio donde no solo es para bailar, sino que también funciona como un lugar de reuniones y demás actividades.

Análisis de movimiento:

Para el momento inicial de cada clase fue muy importante entrar a disponer el cuerpo para la práctica, para el movimiento. Momento de entrar en consciencia corporal, sentir el cuerpo. Al inicio de la clase se propuso un escaneo corporal, habitar el cuerpo, para así entrar en disposición en el espacio de encuentro para la danza y el movimiento. Un aspecto muy importante a resaltar es que en ocasiones el calentamiento, movilidad y entrar en presencia del cuerpo se convierte en algo mecánico, algo que simplemente se hace y ya. No hay conciencia del por qué es importante realizarlo.

Para esta segunda fase se establecieron diferentes pautas de exploración una de ellas fue la imitación de movimiento de mi compañero. Aquí la propuesta de movimiento era realizar movimiento propio desde aquel que lidera y seguimiento e imitación del que observa y recibe. Muchos de los movimientos creados por parte de los bailarines se quedaban en el hacer de brazos, hasta llegaban a realizar movimiento que durante los años de aprendizaje se les han convertido en patrones de movimiento. También puede observar dentro de esta dinámica que muchos se cuestionaban lo siguiente: ¿qué más hago?, que hago? Además, se llegaban a momentos de desconexión con el compañero por repensar tanto el movimiento.

Direcciones y niveles del movimiento en el espacio.

Durante las pautas trazadas para la realización de movimiento ya sea individual o con el compañero los niveles se quedaban estáticos, es decir, el nivel alto y medio tendían a ser prioritarios por parte de los bailarines/estudiantes. Considero que esto puede ser debido a que en las clases coreográficas de *danza urbana* los niveles de movimiento a priorizar sean estos. Cabe resaltar, que en los momentos en donde la pauta era usar el nivel bajo y sus cambios de apoyos y pesos, los bailarines entraron en la búsqueda consciente de estos; pero el nivel de desconexión del movimiento era más evidente y más rápida.

En relación a las direcciones en el espacio, muchos bailarines/estudiantes optaban por la frontalidad, es decir solo realizar movimiento hacia un lugar en específico; muchos realizaban este con las ganas de mirarse en los espejos.

Recursos estéticos, plásticos, audiovisuales de la práctica.

Para los primeros momentos de las clases el espacio estuvo siempre en silencio, solamente los bailarines percibían la tonalidad de mi voz. En muchas ocasiones se percibía otros sonidos que ingresaban desde el afuera del salón.

Para los momentos pautados de exploración de movimiento se estableció música tipo ambientación de espacio. En otras oportunidades de exploración esta música se convirtió en otra pauta para realizar movimiento propio y con el otro.

En otros momentos de las clases se empleó de una pelota, objeto externo, para conectar miradas, cuerpos y entrar en un espacio más atento por parte de los bailarines/estudiantes.

Recursos Narrativos.

Desde mi parte como profesora siempre existía la constante pregunta del ¿cómo vamos?, ¿cómo están? Esto llevaba a generar y mantener la atención del bailarín ya que permitía un tránsito de comunicación entre ambos, profesor – estudiante. También, durante los ejercicios hubo palabras de aliento como, por ejemplo: ¡súper bien! o ¡muy bien!

Para entrar en comunicación y aumentar esta, después de cada realización de ejercicio se disponía de un espacio en donde el diálogo y la palabra se creaban, este espacio tenía la finalidad de expresar con palabras aquello que sentían antes, durante y después del ejercicio propuesto.

Aspectos emocionales.

Los bailarines/estudiantes durante todo el proceso de las clases y después de estas, siempre tuvieron una respuesta positiva en relación a los ejercicios y las propuestas ejecutadas en esta. Esto se reflejó debido a la gran participación de compartir todo aquello que sentían en el momento; a través de la exploración.

FASE 3 “SER MIRADO”



Figure 6 "SOY, SOMOS, SOMA" (por: Estefa Tobón)

“Estamos y somos en continuidad con el ambiente y dentro de este ambiente hay otras personas, otras especies y toda una continuidad interactiva del medio con nuestra propia existencia” (Joly, Y, 2008, pag 21)

Miramos a los otros seres humanos que habitan el mismo espacio, observamos su movimiento propio; pero, ¿nos detenemos a analizar qué observamos de ellos?, ¿cuál es el motivo para observar al otro?

Dentro de una clase coreográfica en *danza urbana* el observar el movimiento propuesto por el profesor/a es de vital importancia; ya que a través de esto se analiza el movimiento, se conectan musicalidad y sensaciones las cuales se dan en el proceso de enseñanza/aprendizaje. Yo como profesora de *danza urbana* coreográfica busco que los bailarines/estudiantes desarrollen una mirada sensible del movimiento, es decir, que encuentren en el movimiento propuesto aspectos sensibles en donde cada uno conecte y encuentre una respuesta para realizarlo desde su propia corporalidad y desde su búsqueda personal del movimiento y la danza.

Esta tercera y última fase de investigación se enfocó en el estar presente para sí y con el otro. Aquí los bailarines/estudiantes se permitieron un encuentro, conexión, sensible a través del tacto con el cuerpo de sus compañeros. Estos encuentros ayudaron a que los bailarines realizaran un proceso de vinculo y de pertenencia en el espacio que habitan otros cuerpos.

Durante estas clases el mayor objetivo era conectar mi movimiento y proponer desde este una conexión amena con el otro cuerpo que está en esta relación de sinergia conmigo. Desde esta perspectiva, la primera clase se trabajó desde un momento de vinculación corporal con el otro u otros a través del sentir la presencia de mi compañero generándonos peso, cuerpo junto a otro cuerpo. Para presencia este hecho mediante la imaginación los cuerpos de los bailarines conectaban fibras físicas por medio del tacto. En un principio estas conexiones entre cuerpos por parte de los bailarines/estudiantes costaron un poco. Ya que, el transporte de energía, el análisis de pesos, el momento de ser consciente del cómo entrego peso para no lastimar a la otra persona, el cómo propongo movimiento desde quien soy, se convirtieron en preguntas tediosas para ellos; pero al transcurrir las clases se fueron liberando de miedo a fallar, del miedo a no entregar todo de sí mismos, y sobretodo el miedo a ser juzgados.

Esto se puede evidencia a través de la reflexión compartida por parte de la **bailarina Ana**: “Hoy estuve en la clase y se enfocó en algo que se llama Contact Improvisation. Nunca había sido consciente del peso de mi cuerpo, no de esa forma, de lo que yo podía hacer conociéndolo, ni cómo controlarlo; la inexperiencia me hizo sentir que no podía manejar lo que hacía, y no me juzgo, es la primera vez que hacia algo como esto. En el momento en que debía estar conectada con mis compañeros, me dio mucho miedo, mi esfuerzo por intentar fluir y hacerlo bien; de no golpear y lastimar a nadie fue difícil para mí. Es increíble y difícil sentir conexión con otra persona, dejarte ser, creer y confiar en ella, dar todo de ti y recibir todo de ellos; observar y ser observado, no pensar en si lo hago bien o mal y simplemente dejar expresar tu cuerpo”.

Cada uno de nosotros podemos decidir que entregar y que no entregar al otro. Esta técnica en danza permite la entrega de un cuerpo sensible, un cuerpo que soluciona en el momento de la incertidumbre, un cuerpo que propone movimiento desde lo que es. Dentro de esta sinergia de

movimiento entre cuerpos siempre va existir un diálogo constante, una conversación activa y una escucha atenta. Desde mi sentir como bailarina al momento de ser partícipe de movimiento con los cuerpos de los bailarines, muchos necesitaban un entrar en calma. Desde lo que yo sentí y quise transmitir era siempre un lugar y conexión hecha calma, luz, serenidad; en donde entre cuerpos sintiéramos la energía fluctuante del otro, y desde ese lugar movernos y proponer movimiento.

Lo dicho anteriormente se puede apreciar en la reflexión por parte de la **bailarina Lisa**: “A mi estas últimas tres clases que entramos más en el contacto con el otro, me encontré con un reto conmigo. Me di cuenta que a veces lo efímera que es mi atención o la fluidez. Muchas veces si me puedo sentir muy fluida y consciente; pero en cierto punto me pongo a pensarlo mucho y ahí es donde choco, y gracias a estas clases me he dado cuenta de eso. Igualmente, en cada clase he ido mejorando y me he sentido cada vez mejor”. Desde esta reflexión el **bailarín Kimit** complementa con lo siguiente: “Yo observe, en el momento que me sacaste a observar, que mis compañeras Lisa y Mildrey se veían muy livianas, se veía muy bonito. Ambas se veían y se sentían como dos plumas; esas expresiones del cuerpo es bonito identificarlas”. Luego de esta reflexión desde mi experiencia adiciono lo siguiente: El ser humano tiene la capacidad de imaginar. Si yo quiero que mi cuerpo adapte un movimiento hecho pluma, el cuerpo se convierte en una pluma; pero desde el hecho de crear, crearlo y sentirlo. El ser humano tiene una gran capacidad de crear a través de la imaginación.

A través de este encuentro con el cuerpo del otro u otros los bailarines se permitieron entrar en consciencia de su cuerpo, de la capacidad que este tiene para realizar, sentir y solucionar con movimiento. Esto se refleja en la reflexión compartida por la **bailarina Ana**: “Al final cuando todos estábamos quieto, lo primero que pensé fue la necesidad de decirle gracias a mi cuerpo por permitirme obtener la energía de las demás personas y dar también de mí”.

Estos encuentros de movimiento para la danza a través de la experiencia somática fueron muy acogedores, llenos de energía para los bailarines/estudiantes y para mí como profesora; porque me permitieron entender la enseñanza del movimiento desde lo sensible. Para complementar lo dicho anteriormente, desde la perspectiva de Alexander, S.F. P.5 “El encuentro del enfoque somático con la danza crea en ella un ambiente que propicia el autoconocimiento, la observación del movimiento desde adentro, la atención y consciencia de lo que nos sucede en el momento presente y reconociendo la indivisibilidad del cuerpo y la mente del bailarín” (Como se citó en Cardona, C, 2019, p 37.

CAPÍTULO 4: PROPUESTA PEDAGÓGICA

Esta propuesta pedagógica está pensada como curso intensivo para bailarines y profesores de *danza urbana*, no solo para aquellos que su campo de enseñanza/aprendizaje sea el montaje coreográfico o secuencias de movimiento; si no que esta propuesta pretende abarcar todos los ámbitos de enseñanza/ aprendizaje de la *danza urbana*, es decir, desde las metodologías en donde se acoge la teoría escrita de los diferentes estilos que esta danza recoge hasta las metodologías más empíricas.

Además, esta propuesta busca ofrecer espacios de carácter somáticos, que permita y le brinde la oportunidad a los bailarines y profesores un encuentro sensible y consciente con su propio cuerpo y con su movimiento. Asimismo, que posibilite y ayude al tránsito de mejores procesos de enseñanza/aprendizaje del movimiento en la *danza urbana*.

Para la realización de esta propuesta pedagógica se desarrolló de antemano un proceso investigativo, el cual se llevó a cabo a través de diferentes etapas y donde se desarrollaron unos

determinados objetivos propuestos. Así mismo, la estructuración del siguiente curso intensivo abarca aspectos significativos que se construyeron en la etapa de diseño y memoria metodológica propuestos para el proceso investigativo.

Esta propuesta pedagógica puede servir de guía y como soporte metodológico para otros profesores partícipes en la enseñanza/aprendizaje de la danza urbana y también para aquellos profesores de danza que quieran ofrecer espacios pedagógicos con un enfoque somático.

Dentro de este apartado se encuentran tres momentos, divisiones del curso a trabajar, en donde cada uno consta de una descripción del trabajo a realizar y sobretodo de lo que se propone encontrar desde la experiencia y de conocimiento. De igual manera, cada uno de estos momentos propone una realización de reflexiones, experiencia vividas en clase por parte de los bailarines y profesores partícipes y por parte del profesor ejecutor. Este curso intensivo consta de dos semanas, divididas en 4 sesiones, para cada momento con una duración por clase de 2 horas.

DESCRIPCIÓN DE LOS TRES MOMENTO DE ESTA PROPUESTA PEDAGÓGICA.

Esta propuesta pedagógica está constituida por tres momentos, los cuales se establecieron a través de la propuesta de diseño y memoria metodológica durante el proceso investigativo.

El primer momento planteado para esta propuesta se titula “MIRARSE” aquí se realizarán dos semanas de clases, sesiones programadas. En donde se propone un encuentro con el cuerpo, con el *soma*. Estas primeras clases del curso le permitirán al bailarín una conexión consigo mismo. Además, aquí se establecerán momentos en donde los practicantes pongas en juego sus potenciales motrices, espaciales, musicales, coordinativas, escénicas, entre otras, para hacer de su movimiento

algo propio. Para el desarrollo de estas primeras clases, se empleará la escucha corporal, el silencio, la respiración, el escaneo corporal, las imágenes y desde la práctica del método somático con el nombre de “Método Feldenkrais”.

El segundo momento lleva el nombre de “MIRAR”, este momento del curso abarca otras dos semanas de clases. Aquí se pretende trabajar un momento de vincularidad con el otro cuerpo u otros cuerpos dentro del espacio de clase. Así mismo, se establecerá y se determinará un encuentro con el otro u otros y su movimiento a través del mirar, observar. Esto evocará un vínculo de movimiento, es decir, traigo ese otro que es movimiento a mí, a mi cuerpo, a mi movimiento y me vinculo a él kinésica y corporalmente. Se empleará el seguimiento de movimiento, es decir, imitación del movimiento de mi compañero. Este encuentro puede establecer conexiones personales, sensibles y de movimiento dentro del grupo de bailarines.

Para el tercer y último momento del curso titulado “SER MIRADO” se plantea desde un pequeño acercamiento y como herramienta la técnica de danza *Contact Improvisation*¹² o danza contacto. Cabe resaltar que las clases tienen presente parte de esta técnica en danza como recurso explorativo, creativo y sensible para el desarrollo conectivo de las reflexiones del “ser mirado”. Por lo tanto, no se pretende enseñar a profundidad esta técnica.

Este momento que abarca dos semanas de clases tiene como enfoque el estar presente para sí y con el otro. Además, permitir que los bailarines establezcan un encuentro, conexión, sensible a través del tacto con el cuerpo de sus compañeros. Estos encuentros pueden ayudar a que los bailarines fortalezcan su proceso de vinculación de las clases anteriores y una pertenencia en el

¹² La Danza Contact Improvisación es una forma de danza en la que dos personas crean un diálogo en movimiento. Los creadores de esta disciplina fueron el bailarín y coreógrafo Steve Paxton y la bailarina Nancy Stark Smith. Como fuentes de inspiración, tomaron movimientos procedentes de otros campos artísticos, junto a otros deportivos o de las artes marciales. <https://www.espaciofci.com/danza-contact-improvisacion/>

espacio. A través de esta técnica los bailarines pueden encontrar nuevas maneras de proponer y realizar movimiento. Además, se da el proceso de ser observado por el otro u otros al momento de realizar movimiento y proponer. Es importante resaltar que el bailarín visualiza, reflexiona y se hace consciente de su proceso durante este encuentro danzado.

Así mismo, durante este tercer momento los bailarines serán observados por ellos mismos; para así establecer una oportunidad de representar, de ser visto en ese proceso de transformación que se han permitido durante el proceso de clases a través de la práctica de la danza y el movimiento consciente. Aquí se establece un me expongo a los otros desde el cuerpo y el movimiento y así concluir ese proceso de vincularidad, de pertenecer.

REFLEXIONES DE LAS EXPERIENCIAS VIVIDAS.

Durante y al finalizar cada clase en cada uno de los momentos se abrirá espacios para escribir y llevar a la palabra y al diálogo todo aquello que sentimos durante el proceso de las clases. La propuesta es permitir un espacio de escritura, análisis y reflexiones habladas, las cuales tienen como intención ser plasmadas y condensadas en un diario de campo propio de los practicantes y del profesor.

AMBIENTE Y ESPACIO DE CLASE.

Se busca que el ambiente y el espacio de las clases sea ameno y de confianza para los practicantes. Así mismo, permitir espacios de empatía, críticas y diálogos libres. Además, espacios de solidaridad, movimientos sensibles sin pretensiones o expectativas de carácter estético o técnico. Importante resaltar un acompañamiento y observación neutral por parte del profesor/a.

ESTRUCTURACION DE LOS MOMENTOS DEL CURSO.

A continuación, se explican con detalle los contenidos, objetivos y actividades para cada uno de los momentos establecidos para el desarrollo de esta propuesta pedagógica, curso intensivo. Muchas de las actividades aquí plasmadas fueron prácticas pasadas por la experiencia propia en el curso de prácticas somáticas de la Licenciatura en Danza de la Universidad de Antioquia. Además, también son actividades abordadas desde el plan de formación con enfoque somático que realizó la profesora y bailarina Claudia Beatriz Cardona Montoya para optar por el título de Licenciada en Educación Básica en Danza.

Primer momento: “MIRARSE”. Una conexión consigo mismo, cuerpo, soma.

Objetivo: Permitir un encuentro ameno con el propio cuerpo para así poner en juego los potenciales: motrices, espaciales, musicales y coordinativas. Además, permitir un proceso de autoobservación.

Actividades:

1. Percepción del estado de cuerpo. Me hago consciente del propio cuerpo, permitiéndose un escaneo, imagen y sentir de cómo está y cómo describo e imagino mi propio cuerpo.
2. Reconocer el movimiento de la respiración. Se hace presente ¿cómo respiro?
3. Reconocer la relación con el suelo estando ya sea de pie o acostados, observar los puntos de apoyo, el peso de propio cuerpo, la gravedad que genera la tierra.
4. Entrar en la búsqueda de movimiento propio con la idea también de moverse para conocerse, para conocer el entorno, para reconocer la relación entre ambos. El o la docente irá acompañando con su voz, recordando la idea de: Moverse para descubrir, moverse para aprender, moverse para explorar.... y hacerlo desde pautas concretas como, por ejemplo:

- Hacer presente cada parte del cuerpo y mover desde allí.
 - Hacer presente la respiración para el momento de realizar movimiento.
 - Movilizar desde la imaginación, es decir, permitir que el practicante realice movimiento a través de imágenes pautadas.
5. Realización de pequeñas secuencias de movimiento. Para este momento se comenzará a estructurar la mirada para así dar paso al segundo momento del curso. Cabe resaltar que, estas secuencias de movimiento su objetivo es permitir que el bailarín lleve el movimiento para sí. Además, se pretende que sea un movimiento sin tensiones y generador de consciencia al momento de imitar y hacer de ese movimiento algo propio.

Segundo momento: “MIRAR”. Cómo miro, ¿qué miro, para qué miro, ¿qué quiero mirar?

Objetivo: Movilizar, vincularse y motivar. Moverse, vincularse y motivar al otro u otros a través las motivaciones de los estímulos externos y pautas de movimiento.

Actividades:

1. Caminar por el espacio:

- Caminar por espacio, detenerse y realizar movilidad y despertar consciente del propio cuerpo. Este momento es guiado a través de la voz del profesor/a.
- Observar el espacio que habito y las personas que fluctúan dentro de este.
- Cruzar miradas con los demás compañeros. Reconocer y hacerse consciente de mis compañeros en el espacio.
- Reconocer los cambios de pesos de las plantas de los pies, el movimiento de los brazos, las caderas, la columna, entre otras.

- Diferentes maneras de desplazar, de caminar. Reconocimiento de otros apoyos del cuerpo, es decir, caminar en dos apoyos, cuatro apoyos, etc.
- Seguimiento del líder y su movimiento. Para esta actividad todas las personas entran en un seguimiento de movimiento de la persona líder; los cambios de rol se dan a través del llamado del nombre por parte del profesor/a.

Entrecruces de miradas:

- En parejas, una persona frente a la otra, se miran y permiten una conexión a través de la mirada.
- En parejas, una frente a la otra con ojos cerrados. Aquí una de las personas tiene las palmas hacia arriba, ofreciendo algo, y la otra persona encima de estas tiene las palmas mirando hacia abajo. Permitir un transporte de energía sin hacer toque entre palmas.
- En parejas, sin apartar la mirada entre ambas personas, una propone movimiento y la otra persona imita este movimiento. Cambios de rol paulatinamente.
- En parejas, una persona frente a la otra. Una de las personas quiere tocar a su compañero; pero su compañero se resiste a esto. Permitir un diálogo de movimiento entre parejas. Los cambios de rol se van desarrollando en la toma de decisiones en la pareja.

Tercer momento: “SER MIRADO”. Presentación de un cuerpo más consciente.

Objetivos: Estar presente para sí y con el otro. Conectar a través del tacto. Momento de vincular lo aprendido, el movimiento propio y la experiencia recogida para la creación de movimiento propio; creación de solos coreográficos.

Actividades:

1. **¿Qué es el Contact Improvisation?** Momento introductorio de lo que se pretende trabajar en este último momento del curso.

2. **Toques:**

- En parejas, una de las personas realiza toques con intención de movilizar a su compañero. La otra persona permite esta propuesta de toque y actúa con movimiento en relación a este.
- **Manipulaciones:** una persona está acostada y relajada mientras otra manipula todas sus extremidades con movimientos suaves y de manera sensible, cuidadosa, respetuosa y curiosa
- **Toque grupal:** En grupos de a cinco personas de pie formando un círculo, con su espalda dirigida hacia el centro de éste. Una persona en el centro de esta toca de manera diferentes las espaldas de sus compañeros, viajando así entre cada uno de ellos. La persona que toca proporciona diferentes tipos de estímulos en diferentes zonas de la espalda y las personas que están recibiendo el toque, con sus ojos cerrados, se abren a la "escuchan" de sus sensaciones en la espalda y la repercusión en todo su cuerpo.
- **Guiar:** Ser guiado desde el centro con ojos cerrados: Una persona pone su mano sobre el sacro de la otra. Desde esa zona de contacto la primera persona guía a su compañero por todo el espacio. Ambas personas explorar el cómo movilizar y cómo me permito ser movilizado.
- **Percepciones:** En parejas, quien se mueve está con ojos cerrados. Moverse desde sus sensaciones internas y dejarse afectar por los sonidos producidos por su compañero.

3. **Entrega de peso:**

- Trabajo individual. Me hago consciente de mi propio peso. Exploración a través de los cambios de pesos. Uso de los diferentes apoyos y niveles.
- En parejas, una persona ofrece una base mediante una postura estática de su cuerpo. La otra pone su propio peso, su propio cuerpo, sobre esa base, buscando la zona más estable.
- En parejas, entregar peso en movimiento. Entrar en un diálogo de movimiento donde los cuerpos se involucren kinestésicamente.

Proceso de ser observado y observar al otro en su movimiento propio.

- **Movimiento Auténtico:** Moverse desde las propias necesidades con ojos cerrados, con un testigo que observa, al mismo tiempo que se percata de cómo lo afecta lo que ve. Con una actitud compasiva y lo más neutral posible. Luego comparten sus sensaciones sin juicios.
- **Escucha colectiva:** Cardumen, todos los estudiantes conforman un solo grupo, o se dividen en dos grupos. Se mueven juntos como un solo organismo. No se conciben como individuos. Lo que va sucediendo se va dando por la escucha colectiva. Nadie lidera. Consigna: "Todos somos uno". Deben permitir que las cosas vayan sucediendo sin empujarlas, sin tener intenciones. Dejar que sea la escucha la que va creando lo que va sucediendo con ese cardumen.
- **Creación de solos coreográficos:** A través de lo aprendido durante todo el proceso; para la finalización de este taller se propone la realización de un solo coreográfico por parte de los bailarines. Este momento permitirá el encuentro con lo aprendido y mostrar el resultado a mis compañeros.

CONCLUSIONES

- Para el proceso de esta propuesta pedagógica y por lo tanto para el desarrollo del proceso investigativo fue de vital importancia un acercamiento inicial a la práctica. Ya que a través de esta se generaron nuevos focos de atención los cuales permitieron el ajuste parcial de los objetivos que se tenían pensados en los inicios. Además, permitió un desarrollo más ameno y a gusto en la condensación del trabajo escrito.
- Este ejercicio investigativo – pedagógico me deja como enseñanza y reflexión las diferentes maneras, metodologías y formas de enseñanza que se emplean en los procesos de *danza urbana*. Además, un reconocimiento y apertura en la historia y el contexto de esta práctica artística, cultural. Así mismo, partir de la auto etnografía de mi propio caminar por la *danza urbana* y mi *experiencia somática* permitieron durante el proceso de enseñanza danzado partir de la experiencia propia para llevar enseñanza a otro cuerpo, a otras corporalidades.
- Complementando lo anteriormente dicho, la educación somática articulada a la danza favorece el transito propio del movimiento. Además, permite que el bailarín fortalezca su consciencia, imagen y movimiento de su propio cuerpo. Por lo tanto, el acercamiento de las práctica, métodos y experiencias somáticas en los procesos de enseñanza/aprendizaje del movimiento y la danza fortalecen en el bailarín su manera de verse a sí mismo como cuerpo, soma, y se permite un encuentro como ser que habita un lugar dentro de un espacio. Así mismo, por medio de un espacio somático, con intensión de estar presentes, durante la práctica yo como profesora/investigadora puede identificar en los bailarines/estudiantes una mejor relación con su propio cuerpo en los momentos de exploración individual. Cabe resaltar que, esto se fue identificando y siendo más presente durante el transcurrir de las clases.

- Fueron tan amenos todos los encuentros prácticos con los bailarines/estudiantes porque a través de ellos conectamos fibras, conectamos emociones, sentires, experiencia, palabras, miradas, movimiento. Además, estos encuentros de movimiento para la danza a través de la experiencia somática fueron muy acogedores y llenos de energía porque desde mis sentires y experiencias me permitieron entender la enseñanza del movimiento desde lo sensible. Por lo tanto, este tipo de encuentros con el cuerpo, el ser y el movimiento pueden permitir un tránsito colectivo y propio de la enseñanza/aprendizaje más a gusto y favoreciendo el fortalecimiento de seres pensantes más reflexivos y apropiados de su propio cuerpo. Cabe resaltar, que este proceso en donde nos miramos y somos observados ayuda y permite una autoobservación y crítica sana en relación a lo que aprendo y en relación a lo que observo de otros cuerpos. Se establece un tránsito amaneo, sano y amoroso del como observo y para que observo.
- Para finalizar y a continuación, algunas reflexiones a modo de conclusiones por parte de los bailarines al finalizar el proceso:
- Este proyectó me enseñó a ser consciente de mi cuerpo, a conocerlo, escucharlo y aprender a identificar como puedo explorar lugares para usarlos a mi favor. Aprendí a conectar conmigo, con la música, con mi entorno y mis compañeros. Exploré sensaciones nuevas y enriquecí mi autoconocimiento. (Oriana del Carmen Rangel)
- Estas sesiones fueron una experiencia muy enriquecedora, he aprendido a conectarme conmigo misma y sobre todo a ser más consciente de los movimientos que mi cuerpo ejecuta a la hora de bailar. Creo que es un ejercicio que todo bailarín debería trabajar para transmitir mejor su danza y no caer en ser un simple “ejecutante de pasos”. (Eilen Castaño)
- Todo este proceso personalmente lo veo como algo que sí o sí tenía que experimentar para descubrir muchas cosas nuevas de mí, conocerme a mí misma, notar como me siento

ante la posibilidad de ser mirada o mirar a los demás. Cuestionarme desde donde nacen mis intenciones al interactuar con los otros, que me mueve a querer conectar conmigo o con los demás, como sobrellevo los días donde me pesa un poco ser yo, ver como hasta la más mínima actitud o pensamiento puede llevar a condicionar nuestra percepción tanto propia como grupal, no tanto solo a nivel mental sino también físico, descubrí hábitos en posturas que de pronto no son muy beneficiosas para mí, descubrí cuál es mi esencia y como la plasmo en la intención de mis movimientos, note mucho la influencia de personas que admiro o he admirado en mi corporalidad, expresiones y sentir, igualmente también note mis limitaciones y puntos débiles a la hora de dejar surgir la creatividad, todo esto me enseñó la importancia de mantener una rutina donde nos permitamos tener un tiempo para nosotros mismos, conectar con nuestro cuerpo, conocer sus dolencias y habilidades, pensar un poco más en ese bien físico y mental que en el ajetreo material y productivo. (Lisa)

- “soy, somos, soma” Espacio en el que me sentí libre de transmitir mis emociones, de mostrar mi proceso, aprender sobre la conciencia de mi cuerpo, obtener la capacidad de contemplar cada uno de mis movimientos, interactuar con personas que al igual que yo están dispuestas a dar todo de sí y me dejaron comprender un poco más de sus vidas y de sus emociones por la interpretación del movimiento, a sentirme confiada porque quien me mira no me juzgaba, pero de igual forma aprender a enfrentar esa mirada que intimida y finalmente gracias por reforzar mi amor a la danza, un genuino significado de la danza.

BIBLIOGRAFÍA

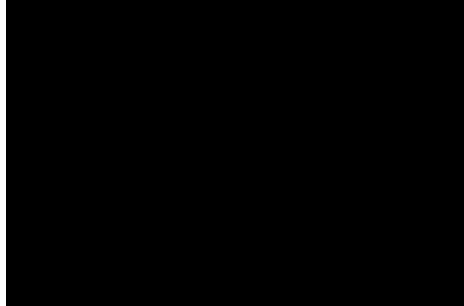
- Cardona, B. (2019). *Plan de formación con enfoque somático para la creación a través de la improvisación y la composición instantánea*. (Trabajo de grado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Repositorio Universidad de Antioquia, Facultad de artes.
- Csordas, T. (2010). *Modos somáticos de atención*. libro “Cuerpos plurales: antropología de y desde los cuerpos”.
- Castro, J. Farina, C. (2015). *Hacia un cuerpo de la experiencia en la educación corporal*. Grupo de investigación en educación corporal, instituto universitario de educación física, universidad de Antioquia, Medellín, Antioquia, Colombia.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328915000207>
- Castro, J. Uribe, M. (1998). *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano*. Artículo de investigación. Vol 20 N° 1.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3388>
- Barragán, R. (2006). *El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación de movimiento en la danza*. Cuadernos de música. Artes visuales y artes escénicas, Vol 3. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442>
- Eliot, R. (2017) *El espacio entre la danza y la somática*. A. Dnz, (2), 204-2011. Recuperado de <https://revistas.uchile.cl/index.php/ADNZ/article/view/45070>.
- Fontanille, J. (2016). *Soma y sema. Figuras semióticas del cuerpo*. Fondo editorial, Universidad de Lima.
- Garzón, A. et al (2010). *La danza urbana “Break dance” como un aporte en la formación integral del ser humano y reconstrucción de una cultura*. (Proyecto de grado) . Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO, Bogotá, Colombia.
chromeextension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/2907/3/TEA_AguileraGarzonDianaCarolina_2010.pdf

- Henao, N, y Zuleta, A. (2013). *La Bitácora una herramienta escritural para re-significar el proceso investigativo en clave formativa*. (Tesis de maestría). Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia.
<https://bibliotecadigital.usb.edu.co/entities/publication/a67db327-b4b0-4bca-8dd7-65b6a817df09>
- Hanna, T, (1972). *La rebelión de los cuerpos*. (Ensayo). Plaza y Janés, Barcelona.
- Joly, Y. (2008). *Educación somática, reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de estudios superiores Iztacala. Estado de México, México. Editorial Plaza y Valdez.
- Le Breton, D. (2005). *Cuerpo sensible*. Universidad ARCIS. Santiago de Chile, Chile. Ediciones / Metales pesados.
- Pérez Porto, J., Merino, M. (15 de julio de 2011). *Somático - Qué es, origen, definición y concepto*. Definiciones. Última actualización el 5 de abril de 2022. Recuperado el 7 de abril de 2023 de <https://definicion.de/somatico/>
- Palacio, D. (2017). *Corporalidades en danza urbana sujeto en (Trans) formación*. (Tesis de grado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Riaño, A. P (2000). Recuerdos Metodológicos: El taller y la investigación etnográfica. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*. Volumen (V), pp 143- 168. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/316/31601008.pdf
- Rueda, J. (2019). *La danza urbana como expresión de las representaciones sociales de corporeidad en la adolescencia*. (Trabajo de grado). Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá, Colombia. <https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/14775>

- Vélez, B. (2012). *Las técnicas somáticas y su importancia en los procesos creativos de la danza*. (Trabajo de investigación). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Repositorio Universidad de Antioquia, Facultad de artes.

ANEXOS

VIDEOS FINAL: ENCUENTRO DE SOLOS COREOGRÁFICOS.



Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=MaYuFtj-SXE>

TABLA DE REFLEXIONES DE BAILARINES POR FASES

BAILARÍN/A	REFLEXIONES MIRARSE	REFLEXIONES MIRAR	REFLEXIONES SER MIRADO
Bailarina Lisa	“Desde hace un año desde que comencé mi proceso como bailarina más consciente, valoro mucho la respiración y el estar presente; y siento que es muy duro llevarlo constantemente debido a que nos pasan muchas cosas y es tanta información que yo por ejemplo me disocio de la realidad. Pero al estar aquí, en este espacio, me doy cuenta de lo poderoso que es el moverse, el movimiento, y lo mucho que conecta con el ahora. La verdad me siento muy feliz”.	“Siento que yo aquí, estoy aprendiendo a tener más en cuenta a los demás; y no es que antes no los tenga en cuenta, sino que el observar, verlos ser y sentirse libres me parece muy bonito, me produce admiración verlos bailar y hacer movimiento propio” “Este espacio me parece importante para observarnos y apreciarnos y sobretodo respetar la existencia de los demás y su danza”. “Yo poco a poco fui teniendo en cuenta el cómo tomo clase. Si, puede estar el profesor ahí adelante enseñándome una coreografía y lo estoy imitando; pero al ser yo, ya de por si lo hago distinto, ya es mío; porque	“A mi estas últimas tres clases que entramos más en el contacto con el otro, me encontré con un reto conmigo. Me di cuenta que a veces lo efímera que es mi atención o la fluidez; muchas veces si me puedo sentir muy fluida y consciente, pero en cierto punto me pongo a pensarlo mucho y ahí es donde choco; y gracias a estas clases me he dado cuenta de esto. Igualmente, en cada clase he ido mejorando y me he sentido cada vez mejor”.

		ya es mi cuerpo ejecutando ese movimiento enseñado. Esto me ha hecho sentirme bien conmigo misma y aceptar que no me voy ver igual que mi profesor/a, con tal de que yo aprecie lo que estoy haciendo con mi cuerpo con eso vasta”.	
Bailarina Ana	“Hoy me siento muy feliz, porque estas clases, estos espacios me llenan el corazón, me llenan de mucha alegría por el sentir, venir a bailar y sentir y preguntarse qué más, cómo lo puedo llevar a mi proceso para mejorar en mi danza y también en mis procesos personales”.		“Hoy estuve en la clase y se enfocó en algo que se llama Contact Improvisation. Nunca había sido consciente del peso de mi cuerpo, no de esa forma, de lo que yo podía hacer conociéndolo, ni cómo controlarlo; la inexperiencia me hizo sentir que no podía manejar lo que hacía, y no me juzgo, es la primera vez que hacia algo como esto. En el momento en que debía estar conectada con mis compañeros, me dio mucho miedo, mi esfuerzo por intentar fluir y hacerlo bien; de no golpear y lastimar a nadie fue difícil para mí. Es increíble y difícil sentir conexión con otra persona, dejarte ser, creer y confiar en ella, dar todo de ti y recibir todo de ellos; observar y ser observado, no pensar en si lo hago bien o mal y simplemente dejar expresar tu cuerpo”. “Al final cuando todo estábamos quieto, lo primero que pensé fue la necesidad de decirle gracias a mi cuerpo por permitirme obtener la energía de las demás personas y dar también de mí”.

Bailarín Miguel	“Me gustaría conectar más conmigo al momento de bailar, quiero ser una persona más consciente de mi movimiento; y siento que estos espacios me general ese apoyo que necesito y estoy buscando”.		
Bailarina Laura		“Me costó, yo no puedo conectar, me cuesta mucho mantener la mirada”.	“Yo hoy me vine muy premeditada por cómo me fue la clase pasada. Entonces en el momento de exploración no me salía nada, estaba pensándolo mucho. Pero ya después que comenzamos a conectar con los compañeros me dije a mi misma YO PUEDO HACERLO. Reconozco que me cuesta conectar; pero sé que lo puedo lograr de a poco”
Bailarín Alexander		“Yo sufro de un poco de timidez, puedo decir que mucha, al hablar no puedo ni verlos a la cara. Siento que estas clases me han ayudado mucho en relación a mi danza porque desde que empezamos a ser más conscientes del movimiento, yo he tenido un avance en mi danza porque al momento de clase ya me hago consciente del movimiento y lo hago parte de mí; estos espacios me han generado una mejor confianza hacia mi yo como bailarín.	

		Además, es un espacio que me permite conectar conmigo mismo y concentrarme en mí”.	
Bailarín Kimit		“ Tener este espacio y ver los diferentes cuerpos y sus movimientos me permiten entrar en la busque de nuevo conocimiento y nuevo movimiento” para mí”	“Yo observe, en el momento que me sacaste a observar, que mis compañeras Lisa y Mildrey se veían muy livianas, se vea muy bonito. Ambas se veían y se sentían como dos plumas; esas expresiones del cuerpo es bonito identificarlas”
Mildrey Guzmán		“A mí me costó mucho mantener la mirada con alguien porque me intimida esa relación y sentí que a mi compañera también le costó mucho; pero a pesar de esto paso algo y en un momento sentí tranquilidad”	
Bailarina anónima		“Yo ya te había contado que es para mí el miedo y la timidez. Para mí es tan difícil venir todos los días aquí a bailar porque siento que nunca puedo derrochar lo que siento con lo que más amo hacer. Y a veces le ruedo a mi cuerpo que me permita hacer lo que me gusta y me deje disfrutar; pero ha sido tan imposible, han pasado tantos meses desde que me muevo y no siento absolutamente nada. Pero no sé qué paso hoy simplemente me sentí que estoy, pude sentir un movimiento que nace de mí sin prejuicios ni juzgamientos”	

Bailarina Oriana del Carmen Rangel	Cuando llegue me sentía con mucha curiosidad y con bastantes expectativas de en qué se basa el proyecto y como puede mejorar mi proceso. Me percibo como una persona soñadora que ama bailar, pero le ha tenido miedo a su proceso dancístico. Percibí un ambiente tranquilo, personalidades muy diferentes, niveles de danza variados y mucho compromiso. El espacio de stilo siempre es un escape.	Hoy me sentí tranquila, cada vez es más cómodo compartir, trabajar y explorar con mis compañeros, independientemente de que no sepa que haré, o como lo haré me siento cómoda. Sentí una recarga de energía extraordinaria cuando estábamos en el círculo, cada vez que me tocaban independientemente donde fuera sentía que ingresaba a mí. Observando siento la misma conexión para como mis compañeros. me sentí tranquila, cada vez es más cómodo compartir, trabajar y explorar con mis compañeros, independientemente de que no sepa que haré, o como lo haré me siento cómoda. Sentí una recarga de energía extraordinaria cuando estábamos en el círculo, cada vez que me tocaban independientemente donde fuera sentía que ingresaba a mí. Observando siento la misma conexión para como mis compañeros.	Al ver a mis compañeros percibí varias emociones, muy diferentes, dolor, pasión, sexualidad, amor, ansiedad, exploración. Cada uno estaba enfocado en lo que sentía y como lo quería transmitir. En mi caso, al principio no sabía qué hacer, recordé algo que me identifica que es la libertad y quise explorar mi danza siento eso “libre”. Este proyectó me enseñó a ser consciente de mi cuerpo, a conocerlo, escucharlo y aprender a identificar como puedo explorar lugares para usarlos a mi favor. Aprendí a conectar conmigo, con la música, con mi entorno y mis compañeros. Exploré sensaciones nuevas y enriquecí mi autoconocimiento.
	En esta primera clase me sentí	Hoy me sentí mucho más libre.	

Bailarín José Adrián Osorio	muy nervioso, emocionado y lleno de mucha curiosidad por como seria y porque es algo nuevo. Estas primeras clases me han generado mucha paz, tranquilidad y he ido ganando confianza.	La clase de hoy me ayudo a entender que puedo dibujar movimiento. Me deje fluir de mejor manera.	
Bailarín Juan Pablo Cardona	¿Qué sentí cuando llegué y cuando entré al salón? Sentía cansancio, muy poca confianza y también incertidumbre por no saber qué era lo que venía en este nuevo proceso que quise abarcar, desde anoche sentía mucho el querer abrazar más mi proceso por lo que mena mencionó en el último capítulo de Stilo urbano, sentí también miedo, pero todo esto venía acompañado de disposición, de ganas de arriesgarme a algo nuevo. ¿Cómo me percibo? como atado, hay un límite corporal que me impide aún hacer muchas cosas, me hace falta mucho autoconocimiento critico de mi cuerpo y mis capacidades, pero también percibo muchísima capacidad de concentración y consciencia en el momento de desarrollar un movimiento.	Siento que, como grupo, como con las personas presentes la conexión se ha ido fortaleciendo mediante cada sesión, de cierto modo siento que estamos compartiendo cierto tipo de intimidad nunca antes vista y tampoco compartida, siento que es como una primera vez; se ha desarrollado muchísima confianza y entendimiento mutuo, grupal.	Quise entregar al otro lo mejor que pude sentir en ese momento, aunque hubiera una limitación, aunque hay momentos en los cuales pude sentir el bloqueo al recibir porque no sentí compatibilidad o diferencias en lo que quisimos entregar, en un momento sentí pesadez, sentí que más que un contacto físico necesitábamos un contacto emocional. Tener centrada la mentalidad en un “ejercicio” no sirvió, necesitaba conectar más con el otro y recibir sin necesidad de ser comunicado con palabras, el contacto físico siento que es algo muy poderoso porque por medio de ello puedo darme cuenta de lo que es el cuerpo del otro.
Bailarina Mellisa	¿Cómo llegué a la primera clase? Me sentía ansiosa, un poco agobiada por no saber que sería en totalidad lo que abordaríamos hoy. Dispuesta a	¿Qué quise entregar al otro, que me hizo sentir, que recibí?, ¿Cómo me siento luego de estos ejercicios, que encontré, que aprendí, que pude observar?	En estas sesiones pude reconocer el dolor, identificar que es aquello que me duele, aquello que he intentado soltar, pero sin tener éxito.

Villarreal	todo, sin importar lo que fuese, poniendo un 200 % de mí, y sobre todo con ganas de aprender un poco más. Hoy sentí una conexión más pura, más “didacta”, más fuerte, no lo sentí como un reto de miradas, fue como intentar mirar a través de los ojos de los demás, pero sin llegar a intimidar, se logró percibir muy fuerte la conexión. ¿Cómo percibo mi cuerpo, que es para mí, que cambió, que mejoró? Lo percibo como el medio para lograr lo que quiera. Puede que tenga la idea o iniciativa, pero sin mi cuerpo no hay como emitir aquellos sentimientos y cosas que espero transmitir; se necesita si bien la idea, el cuerpo para ejecutar la misma. Mi cuerpo es sangre, huesos, carne, tejidos y demás, puede que tenga instintos, porque a fin de cuentas soy un animal que solo se diferencia de los otros por su razón, pero este cuerpo, cada parte de él es complemento de mi esencia, mi vida. Mi cuerpo es presencia, es realidad, es afirmar que las cosas pasan y pueden pasar. Siento mi cuerpo muy extraño, darle esa opción o capacidad de poder des contraer algún músculo lleno de tensión se me dificultó bastante, permitir que alguien moviera mi	Quise entregar buenas energías, pero percibo en mí tanta mala vibra, que se me devolvió todo. Quise entregar todo, casi quedándome sin nada. El otro me hizo sentir en confianza, en plenitud, en un lugar donde podría dar parte de mí. Recibí cariño y entrega, pero en vez de un dar-recibir se sintió como un dar-dar por parte de ambos. No sé si no lo dejé “entrar” pero sentía como se iba yendo, poco a poco. Luego de estos ejercicios me siento un poco más liviana. Encontré que a la hora de alejarme de todo y solo concentrarme en la respiración se me van las luces. Aprendí a dar, a seguir dando, es algo que está en mí, pero debo controlarlo.	Descubrí lugares del cuerpo que no sabía que podía usar a mi favor, como enfocarme en una cosa a la vez, el verdadero “conectar con la música”, con mis compañeros y sobre todo conmigo. Experimenté demasiado con los niveles a la hora de crear y danzar. Como el simple manejo de los dedos puede cambiar la intención y lo que quiero transmitir. Sentir no está mal, el redirigir ese sentimiento de manera creativa buscando lo mejor para el cuerpo es el verdadero reto. El reconocer tu cuerpo, tu dolor, tu respiración, que partes se mueven más que otras, tus malas posturas, tus temores, tus muletillas al danzar y demás son elementos que pude reconocer en estas sesiones.
--------------------------	---	---	--

	cuerpo sin yo generar ese querer se sintió bastante forzado porque de cierto modo pocas veces acostumbro hacer algo involuntariamente.		
Bailarina Eilen Tamara Cataño	¿Cómo fue la experiencia del primer momento? Estuve muy nerviosa. Compartir el espacio con personas que distingo por su talento y no saber qué nos esperaba luego de pasar la puerta fue muy atemorizante e intimidador. Sin embargo, la emoción al tener una nueva experiencia y la expectativa de crecer como bailarina fue un gran impulsor. Durante todo el encuentro me sentí insegura, pensando demasiado en el fallo que podía tener y en las miradas que estaban puestas en mí, me sentí atrapada y limitada. El espacio es amplio y cómodo, al ser un lugar que concurrimos regularmente, lo hace un lugar seguro. En cuanto a los demás, todos tienen un estilo y una manera muy única de expresar su sentir. El amor por lo que hacen no pasa desapercibido y sus movimientos son muy fluidos. Pude sentir cómo mi cuerpo fue olvidando poco a poco quiénes me rodeaban, pasaron de ser esas personas superiores que veía al inicio del encuentro, a ser mi igual. Pude ser consciente de mi cuerpo y sentir cada detalle de los movimientos que producía.	Fue divertido ver cómo cada vez conectamos más con nuestro cuerpo y compartimos esa experiencia con los demás. Perder el temor de vernos a los ojos y compartir mucho más que una sonrisa. Siento que mi cuerpo experimenta nuevas sensaciones e incluso nuevos movimientos, aprendo del sentir de los demás y también nuevas maneras de trabajar la corporalidad por medio de objetos. Perder el temor de bailar cuando hay ojos puestos en ti es el mayor reto que he tenido al bailar. Sin embargo, siento que en estas pocas sesiones, he logrado priorizar el “bailar para mí”. Por lo menos con este pequeño grupo de personas, siento que es cómodo y divertido. Desde que llegamos sentí cómo todos ya estamos más cómodos compartiendo el espacio, no había comenzado la sesión y a diferencia del inicio de este proceso, ocupamos menos el espacio al estar más cerca los unos de los otros. Noté que a la hora de caminar enfocándome en una parte del cuerpo específica, la marcha cambiaba e incluso esa zona se tensionaba. Me causó mucha gracia a la otra de trabajar en parejas, pues	En un momento en donde no puedo ofrecer de mi mejor versión, tuve temor de transmitir esa energía negativa hacia mi compañera. Intenté canalizar todo mi amor y toda la energía positiva para transmitir lo mejor. Al conectar con ella, sentí mucho apoyo y amor al momento de bailar, fue una conexión reconfortante y enriquecedora. Mis compañeros en general me transmitieron mucha tranquilidad y me hicieron sentir acompañada, fue un momento íntimo entre todos y siento que se me reflejaron diferentes valores como grupo: Familiaridad, estrechez, unión, serenidad y transparencia. Después de terminar la actividad, siento que tuve un breve momento de gozo y tranquilidad, siento también que todos podemos acompañar al otro y llegar a él sin decir una sola palabra. A pesar de haber compartido el último mes con mis compañeros, estuve muy nerviosa a la hora de bailar sola. Al inicio me sentí expuesta, sin embargo, ellos me motivaron a hacerlo mejor.

	Con la orientación cada vez iba sintiendo cómo mi cuerpo se volvía una esponja suave y sin peso. Cada que enfocaba mi atención en una zona específica, las demás dejarán de estar ahí.	dejarse guiar por el otro solo con un punto de referencia se me hizo muy complicado. Luego, haciendo el mismo ejercicio individualmente, los movimientos reflejaban algo similar a como si fuéramos títeres. En el momento de dejar tocar nuestro cuerpo con los ojos cerrados, se sintió una corriente de energía y cosquilleo que genera un movimiento mínimo diferente o involuntario dependiendo de la altura de la zona que se toque.	Estoy muy contenta de haber participado de este proyecto, siento que fue un aporte muy significativo a mi proceso como bailarina. Conocí personas muy talentosas y especiales. Estas sesiones fueron una experiencia muy enriquecedora, he aprendido a conectarme conmigo misma y sobre todo a ser más consciente de los movimientos que mi cuerpo ejecuta a la hora de bailar. Creo que es un ejercicio que todo bailarín debería trabajar para transmitir mejor su danza y no caer en ser un simple “ejecutante de pasos”.
--	---	--	--

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Medellín, Antioquia.

Lunes 30 de octubre 2023

Cordial Saludo

Por medio de la presente comunicación, pido su autorización para usar el nombre y espacio de la academia Stilo Urbano y la información y reflexiones proporcionadas en las entrevistas y reflexiones por parte de los bailarines en los momentos de clases como investigación recolectada en la realización del presente proyecto usado como trabajo final (proyecto de grado) para la culminación de la Licenciatura en Danza.

CONSIDERACIONES ÉTICAS.

La investigadora orienta su trabajo de acuerdo con las disposiciones éticas que rigen la investigación en ciencias sociales, artes y humanidades:

- Ante todo, un consentimiento informado por parte de la academia Stilo Urbano, las personas entrevistadas y los practicantes para el desarrollo de la propuesta de investigación planteada.
- Integralidad del proceso investigativo.
- El uso adecuado de las fuentes teóricas y los autores que se presentan como referentes para la investigación.
- Respeto por la diferencia de saberes, opiniones, visiones, patrones de comportamiento.
- Principio de reciprocidad, confidencialidad y anonimato
- Retorno social de los avances y resultados del trabajo investigativo.

PARTICIPANTES

Las personas seleccionadas para el desarrollo de mi pregunta a investigar, cuentan con un amplio recorrido y experiencia como bailarines en la academia Stilo urbano. Son bailarines que han sido parte de esta academia durante varios años y donde han aprendido lo que en este momento saben de *danza urbana*. Estas clases son abiertas, es decir, el encuentro se realiza con aquellos bailarines que puedan y tengan el tiempo de asistir a las diferentes clases.

FIRMAS DE LOS PARTICIPANTES

Solicito su firma como autorización.

Stilo Urbano (Ana María León – Persona legal corporación Stilo Urbano)



Handwritten signature of Ana María León. The signature is written in black ink on a white background. Below the signature, there is a faint watermark that reads "CamScanner".

Bailarines/ participantes

Jesús Manuel Sarcos Montiel



Handwritten signature of Jesús Manuel Sarcos Montiel. The signature is written in black ink on a white background. Below the signature, there is a faint watermark that reads "Creado con Notas".

Laura Gaviria.



Handwritten signature of Laura Gaviria. The signature is written in black ink on a white background. Below the signature, there is a faint watermark that reads "Creado con Notas".

Melisa Duque Rojas.

Melisa Duque Rojas

Mildrey Alexandra Hincapié Guzman.

Mildrey

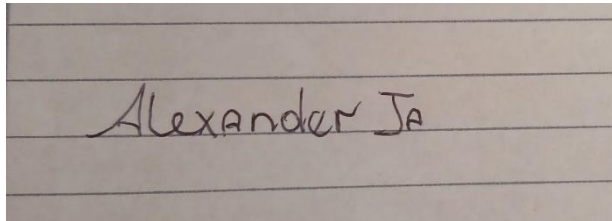
Kimit Yasin Berrio Gómez

Kimit

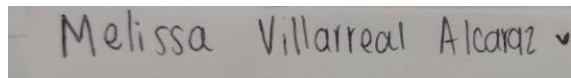
Ana Victoria Vásquez Arango

Ana Victoria Vásquez. A.

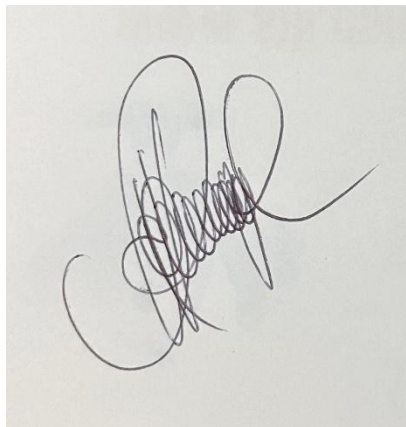
Alexander José Ávila

A photograph of a handwritten signature "Alexander JA" in dark ink on a piece of lined paper. The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

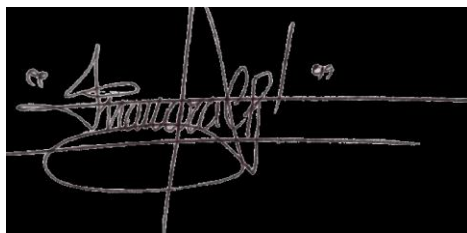
Melissa Villareal.

A photograph of a handwritten signature "Melissa Villarreal Alcaraz" in dark ink on a light-colored background. The signature is written in a clear, slightly cursive style.

Orina del Carmen Rangel

A photograph of a handwritten signature in dark ink on a light-colored background. The signature is highly stylized and cursive, with large loops and flourishes.

Eilen Tamara Castaño

A photograph of a handwritten signature in dark ink on a black background. The signature is highly stylized and cursive, with large loops and flourishes.

Juan Pablo Gonzales

Juan Pablo Cardona.



Samuel Meneses

Samuel

