



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla  
Facultad de Artes

Manual para Matar Demonios – Contemporaneización y Corporeización de  
las Técnicas de Respiración del Anime Demon Slayer

**Tesis**

Para obtener el grado de  
Maestra en Artes: Inter y Transdisciplinariedad

Presenta:

Odalis Atenea Astudillo Albarrán

Directora de Tesis: Dra. Ana Lucía Piñán Elizondo

Asesora: Dra. Sarahi Izuki Castelli Olvera

Lectora: Dra. Abril Celina Gamboa Esteves

H. Puebla de Zaragoza, a 28 de noviembre del 2025

---

*Para todas las personas de las que se han reído por querer hablar de anime.  
Respiren, disfruten y sigan adelante; no dejen que las burlas apaguen sus proyectos tan  
bonitos y personales.*

---

# Agradecimientos

Agradezco profundamente a mi comité de tesis.

A la Dra. Ana, por creer en mi proyecto desde el inicio, por impulsarme a cursar la maestría y acompañarme con firmeza y confianza hasta concluir este proceso.

A la Dra. Isuki, apasionada también del manga y el anime, por confiar en mi propuesta y ofrecerme una mirada narrativa indispensable para este trabajo.

A la Dra. Abril, quien me enseñó todo lo que sé sobre inter y transdisciplinariedad; sin sus clases y guía, este proyecto no tendría el nivel de integración metodológica que logró alcanzar.

A mis hermanas, cuyo apoyo, inspiración y revisiones hicieron posible la estructura inicial de esta tesis.

A mis padres, que me acompañan incluso cuando el arte les resulta ajeno: a mi mamá, por financiar gran parte de la maestría y todo lo que implicaba; a mi papá, por su ayuda en la edición de los fragmentos de video para que la tesis quedara completa.

A quienes colaboraron de manera esencial en este proyecto:

a Luis, por la maquetación;

a John, por el registro en video de las coreografías;

y a mi querida Kiori Karura, que logró ilustrar *Un Manual para Matar Demonios* con una sensibilidad extraordinaria y casi sin instrucciones.

A mis perritos, que aunque no puedan leer esto, estuvieron conmigo en ataques de pánico, rupturas y colapsos, y lamieron mis lágrimas cada vez que parecía que no iba a poder continuar.

A mis especialistas de la salud mental, quienes me ofrecieron herramientas, claridad y acompañamiento en los momentos más complejos.

A mis compañeras de maestría —Haru, Lilián y Karla— con quienes compartí porras, desvelos, dudas, hallazgos y afectos. No solo influimos en nuestras investigaciones, sino también en nuestras vidas; juntas comenzamos este camino hermoso de la investigación artística.

Y una vez más, a mi directora de tesis, Ana. No solo ha sido mi guía académica, sino también la figura que he admirado desde la licenciatura: una mujer que me ha brindado apoyo, valor, confianza y ejemplo, y que ha acompañado muchas dimensiones de mi vida.

Finalmente, un agradecimiento especial a Chad, quien estuvo conmigo para escribir cada párrafo, ordenar mis ideas y acompañarme en mis colapsos a lo largo de este proceso.

---

INTRODUCCIÓN .....	1
<b>CAPITULO I. EL UNIVERSO DE DEMON SLAYER: RESPIRAR PARA MATAR DEMONIOS .....</b>	<b>6</b>
<b>SOBRE DEMON SLAYER .....</b>	<b>6</b>
<b>LA RESPIRACIÓN COMO TÉCNICA DE COMBATE .....</b>	<b>12</b>
<i>Respiración del Rayo</i> .....	14
<i>Respiración del Sol</i> .....	19
<b>CAPÍTULO II: RESPIRACIONES QUE MATAN DEMONIOS: CRUCES DISCIPLINARES EN TORNO A LA RESPIRACIÓN .....</b>	<b>27</b>
<b>CIENCIAS DEL CUERPO-MENTE .....</b>	<b>28</b>
<i>Neurociencia</i> .....	29
<i>Psiquiatría y Psicología</i> .....	37
Ataque de Pánico y Trastorno de Pánico .....	38
Duelo .....	40
Trastorno de Adaptación .....	41
<b>MOVIMIENTO SOMÁTICO: DANZA CONTEMPORÁNEA – BUTOH – Y YOGA .....</b>	<b>43</b>
<i>Danza Butoh</i> .....	45
<i>Yoga</i> .....	50
<b>ANÁLISIS NARRATIVOS .....</b>	<b>62</b>
<b>CAPÍTULO III. ¿CÓMO MATAR DEMONIOS? METODOLOGÍAS UTILIZADAS PARA UN MANUAL .....</b>	<b>68</b>
<b>TRAZANDO LOS MAPAS .....</b>	<b>75</b>
<i>Mapa 2: para Encontrar mi Danza</i> .....	83
<i>Mapa 3: vs Kaigaku; Cortando Lazos</i> .....	87
<i>Mapa 4: Danza de la Diosa de Fuego</i> .....	95
<b>RESULTADOS Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>101</b>
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>101</b>
<i>Un Manual para Matar Demonios</i> .....	102
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>109</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>112</b>

---

## Introducción

Antes de presentar el Manual para Matar Demonios, es necesario precisar que en esta investigación aparecerá ocasionalmente la primera persona. Esta elección responde a que el proyecto se sitúa en el cuerpo, en la experiencia somática y en los procesos subjetivos que atraviesan la creación; hablar desde la vivencia permite comprender con mayor claridad el recorrido metodológico y las decisiones que lo sostienen.

Asimismo, es importante señalar qué son los mapas, ya que constituyen uno de los resultados centrales de la tesis. Los mapas son piezas coreográficas construidas a partir de herramientas de análisis narrativo, como el modelo actancial y la línea secuencial, y de diversas técnicas de respiración provenientes del anime, del yoga y de las ciencias del cuerpo-mente. Cada mapa funciona como una forma de corporeizar estados emocionales complejos (trastornos del pánico, trauma y duelo) mediante el movimiento, permitiendo observar cómo la narrativa se transforma en experiencia somática. Su proceso de elaboración y sus características se explicarán detalladamente en el capítulo III.

La respiración atraviesa múltiples territorios: sostiene la vida, regula la mente, articula el movimiento y, en ciertas narrativas simbólicas, tiene incluso el poder de transformar o vencer aquello que amenaza al sujeto. Esta investigación surge precisamente de esa intersección: un cruce entre ciencias de la mente, prácticas corporales somáticas, estudios narrativos y el universo ficcional del anime *Demon Slayer*, cuyas técnicas de respiración abren la posibilidad de pensar la ansiedad, el duelo y el trauma desde una metáfora encarnada. En este proyecto, la respiración deja de ser meramente fisiológica para convertirse en un modo de conocimiento, una herramienta expresiva y un puente entre distintos lenguajes: el audiovisual, el corporal y el simbólico.

El propósito central de esta tesis es investigar el proceso del duelo, el ataque de pánico, y algunos trastornos del trauma, a través de la respiración y la danza. Aunque en los resultados se presentan ciertos procedimientos a manera de instructivo, la palabra manual en el título funciona como un recurso creativo, metafórico y lingüístico más que como un formato literal, de misma forma se refiere el matar demonios, ya que es una manera metafórica para decir que se atraviesan ciertos padecimientos emocionales y mentales como los recién mencionados. Desde esa premisa, esta investigación busca elaborar un manual que reúna respiraciones inspiradas en Demon Slayer, junto con principios del yoga, las ciencias del cuerpo-mente y la danza contemporánea, para habitar, comprender y transformar estados de ansiedad, duelo y trauma mediante la respiración consciente, utilizando el cuerpo como medio de exploración y conocimiento.

Este objetivo orienta las preguntas que guiaron todo el proceso: cómo la respiración puede funcionar como herramienta somática para atravesar estados emocionales intensos; de qué manera las técnicas respiratorias del anime pueden adaptarse y corporeizarse en un proceso de creación coreográfica; qué aportan los estudios somáticos, narrativos, psicológicos y psiquiátricos al desarrollo de un manual interdisciplinario centrado en la respiración; y cómo dialogan la experiencia subjetiva y el cuerpo en movimiento dentro de una investigación artística performativa indisciplinada. En conjunto, estas preguntas revelan un cruce continuo entre neurociencia, psicología, semiótica narrativa, estudios somáticos y práctica artística, donde cada disciplina ilumina a las otras para construir un enfoque híbrido, encarnado y transdisciplinar de la respiración.

Para alcanzar ese propósito, resulta indispensable que la persona lectora conozca primero el universo de Demon Slayer, desarrollado en el capítulo I, donde se explica el

funcionamiento general de la respiración en la serie, con énfasis en la respiración del rayo y la respiración del sol, que son las que se investigan y corporeizan a lo largo del proyecto.

En el capítulo II se presentan los cruces disciplinares que sostienen la investigación: desde la neurociencia se explica cómo la respiración regula la actividad cerebral y emocional; la psicología y la psiquiatría permiten comprender fenómenos como el duelo, el pánico y los ataques de pánico desde marcos clínicos y conductuales; el movimiento somático, mediante principios de Eastwest Somatics, yoga y la danza butoh, aporta herramientas para habitar y transformar estados internos a través del cuerpo; la narratología, a partir de Helena Beristáin, ofrece recursos para analizar la temporalidad, las secuencias y las variaciones estructurales del relato; y la semiótica narrativa, desde Juliens Greimas, permite identificar las fuerzas, roles y tensiones que organizan las escenas del anime. En conjunto, estas perspectivas orientan la lectura del capítulo al mostrar por qué cada enfoque es necesario, qué ofrece para comprender la respiración como práctica interdisciplinaria y cómo cada autor aporta un marco conceptual que sostiene la integración entre cuerpo, mente, narrativa y creación coreográfica.

Finalmente, el capítulo III se presenta el laboratorio de movimiento, la parte de práctica dancística de la tesis, donde se explica el proceso creativo, la metodología indisciplinada y cada una de las piezas coreográficas elaboradas a partir de la traducción corporal de las respiraciones inspiradas en Demon Slayer. Allí se describen los mapas, ejercicios, exploraciones y decisiones corporales que dieron forma a la obra.

Este trabajo se inscribe en la Maestría en Artes: Inter y Transdisciplinariedad, y se hace evidente que ni las preguntas de investigación ni los objetivos podían abordarse desde una sola perspectiva disciplinar. Rolando García (2011) explica que las problemáticas complejas, aquellas determinadas por la confluencia de múltiples factores que interactúan de formas no aislables, no pueden ser descritas ni explicadas mediante la simple suma de enfoques parciales de

especialistas que las estudian por separado (p. 73). Las áreas en que se apoya la investigación abarcan contenidos provenientes de la neurociencia, explicados principalmente por Nazareth Castellanos<sup>1</sup>; de la psicología y la psiquiatría, desarrollados a partir de diversos autores especializados en trastornos de pánico, trauma y el duelo; de lo somático desde la propuesta EastWest de Sondra Fraleigh (s.f.), junto con prácticas yóguicas y principios de danza butoh abordados por distintos autores; y del análisis narrativo y la semiótica narrativa desde Greimas (1987) y Beristáin (1982).

Todo ello se articula mediante una metodología interdisciplinaria en el sentido propuesto por Rolando García (2011), integrando además la técnica de expansión teórica planteada por Repko & Szostak (2020) para vincular campos heterogéneos. Este marco se entrelaza con la investigación artística performativa de Fernando Hernández Hernández (2006), que incorpora perspectivas cualitativas y fenomenológicas, así como con elementos de la a/r/tografía desarrollada por Rita Irwin (2013), y con la noción de indisciplina propuesta por Natalia Calderón (2020). En conjunto, estos enfoques no trabajan entre sí de manera literal, sino que se integran en esta investigación como un entramado conceptual y metodológico, permitiendo que cada disciplina dialogue con las demás y sostenga la complejidad del fenómeno estudiado.

La naturaleza del proyecto también impone ciertos alcances y limitaciones. Aunque se retoman conceptos de la psicología, la psiquiatría y la neurociencia, esta investigación no busca funcionar como un estudio clínico ni como un manual diagnóstico. Su propósito es construir un acompañamiento somático y creativo para procesos personales. Por ello, el manual desarrollado no sustituye terapias ni tratamientos profesionales, sino que ofrece herramientas corporales que acompañan experiencias de pánico, duelo, trauma a través de la creación coreográfica. Asimismo, el análisis narrativo trabaja con un número acotado de escenas de Demon Slayer,

---

<sup>1</sup> En el video de El Mundo (2023), dónde habla de cómo influye la respiración.

seleccionadas por su relevancia respiratoria, y no con un estudio exhaustivo de toda la obra. Finalmente, la exploración dancística se realiza desde un cuerpo situado, lo que implica una dimensión subjetiva que no busca generalización, sino profundidad experiencial.

A pesar de estas limitaciones, la investigación abre caminos futuros relevantes. Este manual para matar demonios podría ampliarse hacia contextos pedagógicos en danza y artes vivas, o integrarse en programas de acompañamiento universitario enfocados en bienestar y herramientas corporales. También sería posible continuar la exploración con otras narrativas del anime o desarrollar nuevas piezas coreográficas basadas en las respiraciones del manual.

Una apertura metodológica especialmente relevante reside en la posibilidad de que otros cuerpos interpreten, adapten y transformen este manual, generando variaciones que amplíen sus alcances y dimensiones. Del mismo modo, existe la posibilidad de que quienes se acerquen a esta investigación utilicen o resignifiquen la línea secuencial para sus propios procesos creativos o indagaciones performativas. Esta herramienta ya ha comenzado a incorporarse en la Licenciatura en Danza de la BUAP, lo que confirma su potencial como recurso analítico y creativo más allá de esta tesis.

De este modo, la investigación sienta las bases para comprender la respiración como un cruce disciplinar, un lenguaje poético y una herramienta somática capaz de transformar la manera en que habitamos los estados emocionales intensos. La respiración, aquí, es a la vez técnica, metáfora y método.

## **Capítulo I. El Universo de Demon Slayer: Respirar para Matar Demonios**

Para lograr el objetivo de esta investigación – elaborar un manual que reúna respiraciones inspiradas en Demon Slayer, junto con principios del yoga, las ciencias de la mente y la danza contemporánea, para habitar, comprender y transformar estados de ansiedad, duelo y trauma desde la respiración consciente, utilizando el cuerpo como medio de exploración y conocimiento – en este primer capítulo, se introduce el universo narrativo del anime Demon Slayer (*Kimetsu no Yaiba*<sup>2</sup>), que es el anime elegido para esta investigación, abordando brevemente su argumento central para contextualizar su relevancia dentro del proyecto. Se profundiza en dos elementos clave: el uso particular de la animación y las técnicas de respiración que emplean los personajes para enfrentar a los demonios.

### **Sobre Demon Slayer**

Demon Slayer es un anime ambientado en un Japón de estética feudal-fantástica, donde existen demonios que se alimentan de humanos. La historia sigue a Tanjiro Kamado, un joven que vive en las montañas con su familia. Un día al regresar a casa, tras vender carbón en el pueblo, encuentra a su familia brutalmente asesinada y a su hermana menor, Nezuko, transformada en un demonio. A diferencia de otros de su especie, Nezuko conserva parte de su humanidad, lo que lleva a Tanjiro a iniciar un viaje en busca de una cura para devolverle su condición humana.

Con ese objetivo, Tanjiro se une al cuerpo de exterminio de demonios, una organización encargada de cazar demonios (de la que se hará un desarrollo más profundo durante este capítulo) y proteger a los humanos. Allí, comienza un riguroso entrenamiento físico y espiritual, centrado en el desarrollo de técnicas de respiración que potencian las capacidades del cuerpo

---

<sup>2</sup> Nombre de Demon Slayer en japonés.

más allá de los límites humanos. También recibe su *nichirin*<sup>3</sup>, una *katana*<sup>4</sup> especial forjada con un mineral que ha estado expuesto constantemente a la luz del sol, lo que la convierte en un arma letal contra los demonios. Antes de que sea fabricada, cada cazador elige la piedra con la que se hará, y una vez forjada, la hoja cambia de color según la personalidad y habilidades de quien la porta.

A lo largo de su travesía, Tanjiro conoce a otros cazadores y forma un pequeño grupo con quienes comparte batallas, aprendizajes y vínculos afectivos que lo fortalecen. Juntos enfrentan a diversos demonios con habilidades especiales, y poco a poco se acercan al principal antagonista de la historia: Muzan Kibutsuji, el demonio original y responsable de la tragedia de Tanjiro.

Esta serie es una adaptación del manga homónimo escrito por Koyoharu Gotouge, y se inscribe dentro del género *nekketsu*<sup>5</sup>, caracterizado por narrativas de aventura, acción intensa, desarrollo emocional de los personajes y una estructura de crecimiento personal en la que el protagonista, acompañado por amigos, supera obstáculos para volverse más fuerte con un toque de comedia. A pesar de sus elementos fantásticos, Demon Slayer aborda temas profundos como el duelo, la compasión, la perseverancia y la redención.

Además de tener una historia interesante, uno de los grandes motivos de su éxito es la manera en la que las batallas están animadas, “a lo largo de los episodios, esta serie avanza de forma bastante rápida, sin muchos capítulos lentos y sacando a relucir en todo momento uno de

---

<sup>3</sup> El término *nichirin* puede traducirse como *solar* y está relacionado simbólicamente con el sol. Es un nombre significativo para las espadas utilizadas por los cazadores de demonios, ya que el sol es uno de los pocos elementos capaces de destruirlos. En japonés, también se asocia con la imagen del girasol, una flor que sigue la luz solar, reforzando así su sentido simbólico.

<sup>4</sup> Espada tradicional japonesa de filo único y curvado

<sup>5</sup> *Nekketsu* puede traducirse como *apasionante* y se refiere a historias centradas en la acción, la determinación y la intensidad emocional de personajes jóvenes que luchan por alcanzar sus metas.

sus mejores elementos: su estilo visual” (Portilla, 2019, párr. 4). Es por esto que se elige este anime para la presente investigación.

El estudio de animación a cargo de Demon Slayer es *Ufotable*<sup>6</sup>, el cual crea una estética visual a través de componer las escenas con animaciones en 2D y 3D (Figura 1), haciendo que las escenas sean más profundas, realistas y llenas de texturas. Dentro de la animación 3D se encuentra la técnica 3DCG, que utiliza gráficos tridimensionales generados por computadora. Cuando se incorpora el CGI, es posible lograr movimientos de cámara mucho más dinámicos (Denison, 2024), lo que permite que las escenas de Demon Slayer se perciban con mayor naturalidad, fluidez y realismo, capturando con eficacia la atención del espectador.

### Figura 1

*Animación en 2D y 3DCGI.*



*Nota:* En esta imagen se puede apreciar los dibujos bidimensionales, junto con la animación 3DCGI. Captura de pantalla del episodio *Love Hashira Mitsuri Kanroji*, de *ufotable* (2023), en Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GD9UVQ3VX/love-hashira-mitsuri-kanroji>. Todos los derechos reservados.

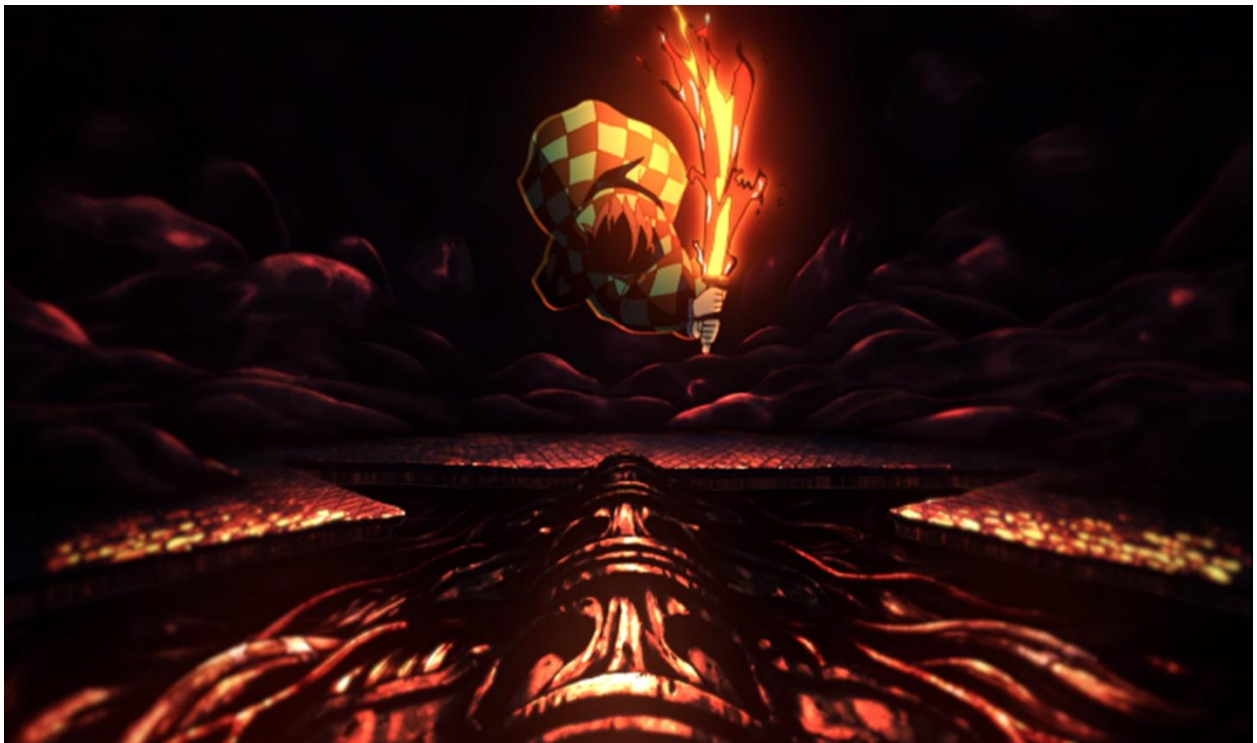
<sup>6</sup> Estudio japonés de animación fundado en octubre del año 2000, dedicado a la planificación y producción de proyectos animados. Sus actividades incluyen la creación de guiones y la composición de series, el desarrollo y diseño de personajes, así como la gestión de derechos de autor asociados. Además, se encarga de la planificación, diseño y comercialización de productos derivados, la administración de restaurantes y cines, y la producción y operación de sitios web. También representa a artistas y realiza diversas labores vinculadas a la creación y producción de contenido audiovisual

Damon Billiot (2023) animador freelance, hace un análisis, en su canal de *youtube*, de los efectos visuales y animación de este anime que habla de los contrastes utilizados. En vez de hacer sus escenas saturadas de movimientos, hacen pausas a sus momentos dinámicos, creando matices y tensión en las escenas, haciéndolas más dramáticas.

Siguiendo las observaciones hechas por Damon Billiot, en las escenas de batallas, los animadores juegan con cuadros rápidos y en cámara lenta para darle más tensión a los movimientos. En la escena mostrada en la Figura 2, Tanjiro aparece cayendo, pero su cuerpo desciende con lentitud, casi suspendido. Mientras tanto, su *katana* comienza a envolverse en llamas, y ese fuego es el elemento que más se mueve en toda la imagen. Los animadores colocan ahí el foco visual, mientras el fondo y el cuerpo del personaje se mantienen casi estáticos.

### **Figura 2**

*Escena de Tanjiro.*



*Nota:* Tanjiro hace la respiración danza del fuego durante una batalla en el episodio cinco de la segunda temporada. Captura de pantalla del episodio *Move Forward*, de ufotable (2023), en Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GK9U30P9V/move-forward>. Todos los derechos reservados.

Este recurso, en el que se combinan movimiento y quietud para intensificar una emoción o un gesto, es muy característico del estilo visual de Demon Slayer. En el caso de Tanjiro, su espada se llena de fuego, lo que está directamente ligado a su técnica de respiración y a la memoria de su padre.

Del mismo modo, Jean Baptiste Siraudin (2023) profundiza en la estructura técnica de la animación de Demon Slayer, destacando la precisión rítmica y visual que sostiene su dinamismo. Explica que la mayoría de las secuencias de combate están animadas a 12 fotogramas por segundo (fps), lo que permite un movimiento más expresivo y controlado. Este ritmo se organiza en tres fases: preparación, golpe y relajación, configurando una cadencia que recuerda al patrón respiratorio, donde la tensión y la liberación se alternan de forma constante. Además, el uso del movimiento de cámara a 24 fps y los contrastes de luz en los cuadros de impacto intensifican la sensación de energía y presencia corporal en la escena.

Por su parte, Callum Bay (2020), en una entrevista con Yuichi Terae, jefe digital del estudio Ufotable, revela que esta coherencia técnica y estética se debe a la colaboración estrecha entre los distintos departamentos de animación, que trabajan sin jerarquías rígidas. Bay pone como ejemplo la animación de las técnicas de respiración del agua, donde no se emplea únicamente *After Effects*<sup>7</sup>, sino que se combinan dibujos realizados a mano con procesos de *compositing*<sup>8</sup>, para crear las características olas que acompañan los poderes de los personajes.

En conjunto, los análisis de Billiot, Siraudin y Bay permiten comprender que la potencia visual de Demon Slayer no reside únicamente en su virtuosismo técnico, sino en la precisión con la que se articulan ritmo, respiración y emoción, generando una experiencia estética que

---

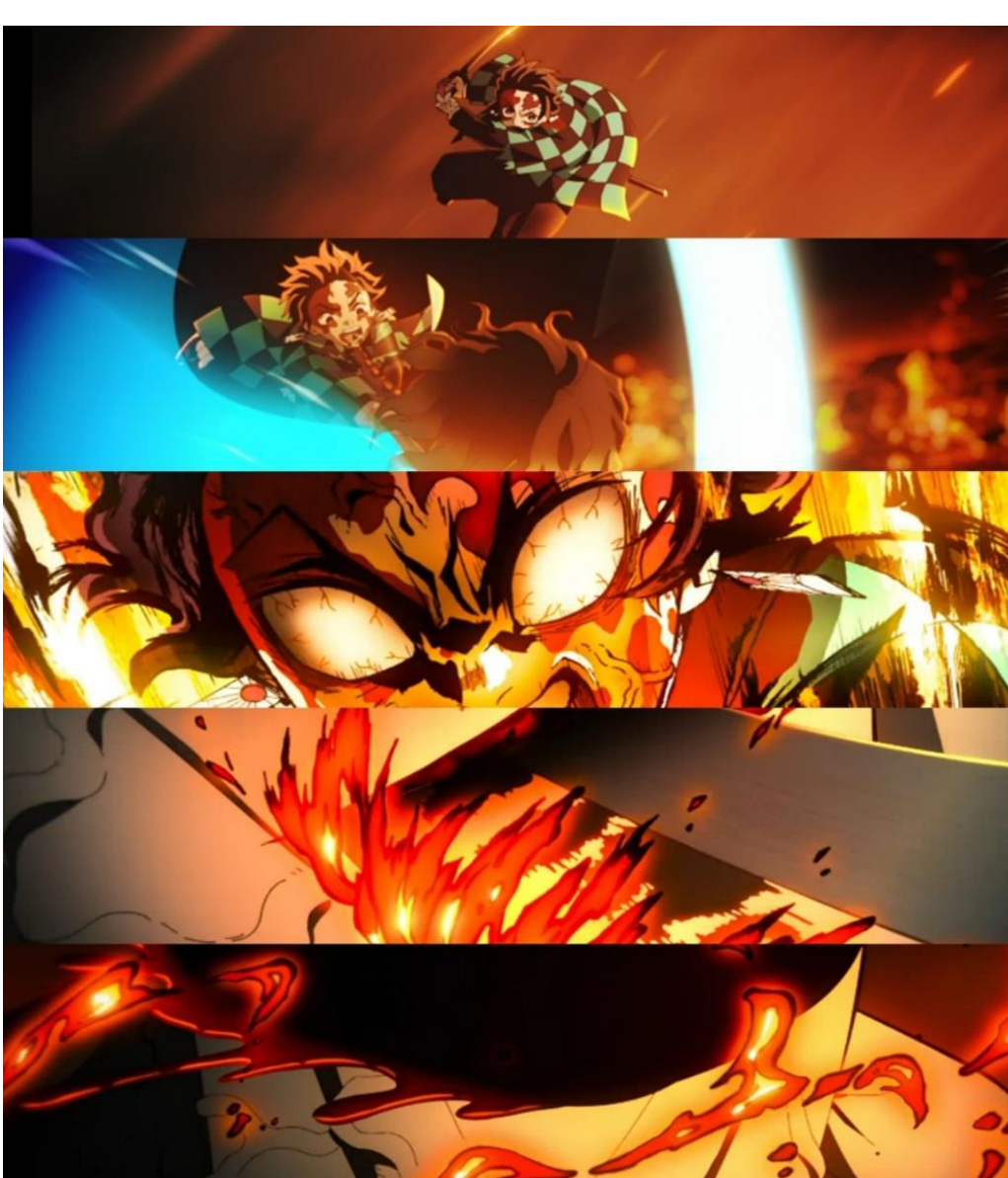
<sup>7</sup> After Effects es un software de composición y efectos visuales utilizado para la creación de animaciones y postproducción digital.

<sup>8</sup> Compositing se refiere al proceso de combinar múltiples capas de imágenes o animaciones en una sola secuencia, integrando elementos visuales 2D y 3D.

trasciende la pantalla; véase la Figura 3 donde se encuentran escenas de una batalla<sup>9</sup> de Demon Slayer.

### Figura 3

Episodio 10 temporada 3 // 16:42 – 19:30.



*Nota.* En esta secuencia se aprecian los contrastes de luz, el dinamismo en los fotogramas y la composición centrada de la escena. Captura de pantalla del episodio *Never Give Up*, de ufotable (2023), en Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GMKUX7WKJ/never-give-up>. Todos los derechos reservados.

---

<sup>9</sup> Video de la batalla para su mejor comprensión: [https://drive.google.com/file/d/1U8xHxfQYD5NkyL\\_g-fVsxUX7Bge-3Bs3/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1U8xHxfQYD5NkyL_g-fVsxUX7Bge-3Bs3/view?usp=drive_link)

Demon Slayer “de esas obras maestras que aparecen una vez cada cierto tiempo [...] con una animación impecable y un despliegue de recursos visuales que sorprenderá a cualquier tipo de espectador” (López, 2022, p. 7) por su conjunto de distintas animaciones crean con profundidad y texturas, la fotografía, las combinaciones de velocidad entre las escenas, y los detalles a sus dibujos.

Es por todo lo anterior, que el anime ha ganado distintos premios:

- En 2025 mejores efectos y secuencias animadas por el *Anime Trending Awards*, sitio web donde se publican distintas encuestas de popularidad de animes, que además realizan premios anuales de distintas categorías.
- En 2020; mejor animación en los *Crunchyroll Anime Awards*, plataforma de transmisión de anime y manga que comenzó a premiar distintos animes por categorías a través de votaciones de un jurado especializado por los años 2022 y 2023.
- Julio de 2021, mejor anime del mundo por los lectores de la revista *Animedia*, la cual hace anuncios sobre anime y mangas.

### **La Respiración Como Técnica de Combate**

Como se menciona en el apartado anterior, el grupo al que Tanjiro se inscribe para matar demonios es el cuerpo de exterminio de demonios, quienes utilizan técnicas de respiración para potenciar sus ataques, divididas en varios estilos según el entrenamiento de cada personaje. Ellos entrenan su cuerpo para utilizar la llamada respiración de concentración total, una forma de respiración profunda que permite aumentar la capacidad pulmonar, activar los músculos y fortalecer los huesos (Sotozaki, 2019). Esta forma de respiración constituye la base común de todos los estilos de combate, a partir de la cual se derivan las distintas variantes respiratorias que otorgan a cada espadachín habilidades específicas.

Los estilos son: sol, agua, fuego, rayo, viento, amor, serpiente, insecto, flor, sonido, niebla, bestia y luna. Cada uno de estos se asocia con un espadachín particular y con una serie de posturas específicas que inician desde la respiración. Es decir, el movimiento comienza por la forma en la que se toma el aire.

Como se mencionó anteriormente, las katanas utilizadas por los espadachines están forjadas con un metal que contiene propiedades asociadas al sol, elemento que tiene la capacidad de eliminar demonios. Debido a su estructura, estas espadas deben blandirse con una técnica específica para que resulten efectivas. En el universo narrativo de Demon Slayer, los demonios solo pueden ser destruidos de dos maneras: al cortarles la cabeza con esta katana especial o al exponerlos directamente a la luz del sol. También se menciona el uso del veneno de glicina<sup>10</sup>, aunque este método es menos común, ya que, más que matarlos, suele inmovilizarlos o mantenerlos atrapados.

En el capítulo 6 del manga, Gotouge (2020) explica que existe un momento exacto en el combate en el que el espadachín puede derrotar al demonio, y es cuando logra detectar un hilo de conexión que se tensa, señalando el instante preciso para blandir la katana y ejecutar el corte final. A esto se le denomina línea de la brecha, la cual consiste en un conjunto de líneas conectadas a la katana que aparecen cuando el oponente hace una pausa en sus movimientos. En el momento en que el espadachín<sup>11</sup> logra percibir que dichas líneas se tensan, reconoce que ha llegado el instante preciso para realizar el corte y vencer al enemigo.

---

<sup>10</sup> La glicina es una planta trepadora originaria de Asia, principalmente de regiones de China. Pertenece al género *Wisteria* y se caracteriza por su crecimiento vigoroso y por desarrollarse alrededor de estructuras de soporte. Puede alcanzar varios metros de longitud y producir racimos de flores moradas o blancas de hasta 30 centímetros. Tanto las semillas como las vainas de la glicina son venenosas, por lo que se considera una especie tóxica (Domínguez, 2025).

<sup>11</sup> Este fenómeno ha sido descrito únicamente por Tanjiro, el personaje principal, quien es el único que lo menciona dentro de sus reflexiones durante el combate.

Las técnicas de respiración que investigué fueron la del rayo, en su primera y séptima postura, y la respiración solar en la postura del dios del fuego. La selección de estas técnicas fue por practicidad e interés personal con base en los personajes que más resonaron conmigo, lo cual será desarrollado en el capítulo III. En caso de Zenitsu, me interesó su forma de pelear desde el miedo, mientras que de Tanjiro me atrajo su impulso por descubrir y perfeccionar sus técnicas a lo largo del relato.

### ***Respiración del Rayo***

#### **Figura 4**

*Zenitsu Agatsuma (a cuadro), haciendo la primera postura de la técnica de respiración del rayo.*



*Nota.* Captura de pantalla del episodio Things Are Gonna Get Real Flashy, de ufotable (2023), en Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GoDUN14PK/things-are-gonna-get-real-flashy>. Todos los derechos reservados.

La respiración del rayo contiene 7 posturas, y es una técnica utilizada para potenciar los músculos, especialmente en las piernas, y ejecutar movimientos de alta velocidad. En el episodio 11 de la tercera temporada, se explica que este tipo de respiración requiere una concentración

total del cuerpo, lo cual resulta extremadamente difícil de alcanzar y que no es posible alcanzar una verdadera concentración total sin haber desarrollado antes una conciencia plena (Sotozaki, 2023). Sin embargo, solo al lograr ese nivel de conciencia es posible liberar todo el potencial físico del cuerpo en términos de fuerza y velocidad.

Zenitsu Agatsuma (Figura 4) es de los pocos espadachines que utiliza la técnica de respiración del rayo. A diferencia de otros personajes que dominan múltiples posturas dentro de su estilo, Zenitsu solo ha logrado perfeccionar la primera postura: destello del relámpago. Sin embargo, ha llevado esta única técnica a un nivel tan alto que es capaz de ejecutarla con una potencia extraordinaria, incluso desarrollando variaciones de velocidad y dirección a partir de ella.

Aunque esta técnica se representa con mayor claridad en Zenitsu, Tanjiro también experimenta un momento de plena conciencia durante una escena de persecución en el episodio 11 de la tercera temporada; a pesar de tener una lesión en el tobillo, concentra toda su atención en la respiración y en el flujo del oxígeno a través de su cuerpo. Al reconocer cómo el aire lo recorre por completo, logra desviar su atención del dolor y, con ello, incrementar su velocidad de manera notable. Este instante revela cómo la respiración, cuando se practica con concentración total, puede llevar al cuerpo a superar sus propios límites.

Es un personaje cómico y se caracteriza por ser extremadamente miedoso, evitando el combate con demonios debido al pánico que le generan. Con frecuencia, cuando se enfrenta a una amenaza, su miedo lo paraliza hasta el punto de desmayarse. Esta reacción puede vincularse con la inmovilidad tónica “una posible reacción ante el peligro que es facilitada por el miedo intenso, la restricción física y la incapacidad percibida de escapar” (Bados, García-Grau, & Fusté, 2015, p. 782) que se activa cuando una persona se enfrenta a miedos intensos, relacionados con el trauma, padecimiento abordado en el capítulo II.

Paradójicamente, pese al miedo intenso que siente Zenitsu cuando tiene que enfrentarse a un demonio, accede a su mayor potencial como cazador de demonios. Después de desmayarse, se reincorpora, pero su voz, su postura corporal y su actitud cambian por completo: se convierte en una versión de sí mismo valiente, segura y precisa, capaz de ejecutar a la perfección la primera postura de la respiración del rayo. En este estado alterado, logra enfrentar a los demonios sin miedo y con una velocidad impresionante, lo que sugiere que su dominio técnico está ligado a una forma particular de conciencia e inconsciencia, y control automático del cuerpo. Estos elementos serán analizados por el modelo actancial propuesto por Julien Greimas.

Para comprender, interpretar y establecer conexiones entre los personajes y las secuencias animadas, se toma como base el modelo actancial que “consiste en una estructura analítica que relaciona categorías claves para abordar la acción en un discurso narrativo” (Pacheco, 2013, p. 88), junto de seis actantes:

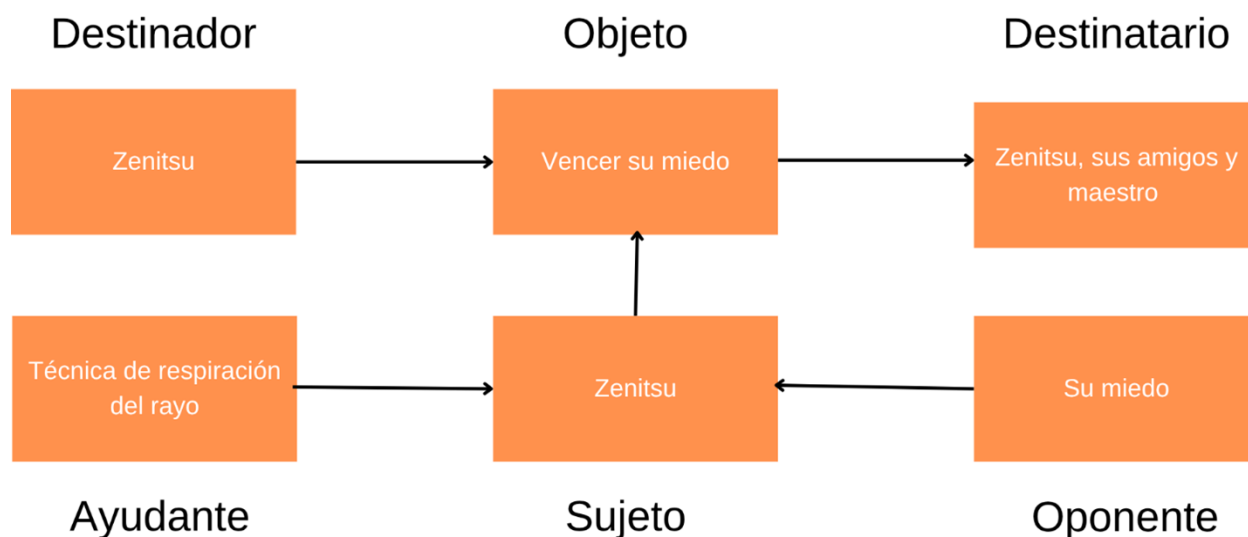
un sujeto, desea un objeto, (ser amado, dinero, honor, felicidad, poder o cualquier otro valor, es ayudado por un ayudante, y orientado por un oponente); el conjunto de los hechos es deseado, orientado, arbitrado por un destinador, en beneficio de un destinatario (Saniz, 2008p. 95).

Otra herramienta de análisis es la línea secuencial elaborada a partir de los principios de temporalidad propuestos por Helena Beristáin (1982). Estos principios permiten analizar cómo se organiza el tiempo dentro del relato, tanto el tiempo interno de los acontecimientos como el tiempo de la percepción del espectador, ofreciendo una base para trasladar la estructura narrativa del anime al movimiento en danza.

La autora distingue entre la temporalidad de la enunciación y la temporalidad de la lectura, siendo esta última “la que corresponde a nuestra percepción como lectores del texto” (Beristáin, 1982, p. 110). Esta noción puede aplicarse también al espectador audiovisual: observar una escena implica recorrerla temporalmente, identificando las acciones que estructuran su sentido (Castelli, comunicación personal, 2024).

**Figura 5**

*Modelo actancial de Zenitsu Agatsuma.*

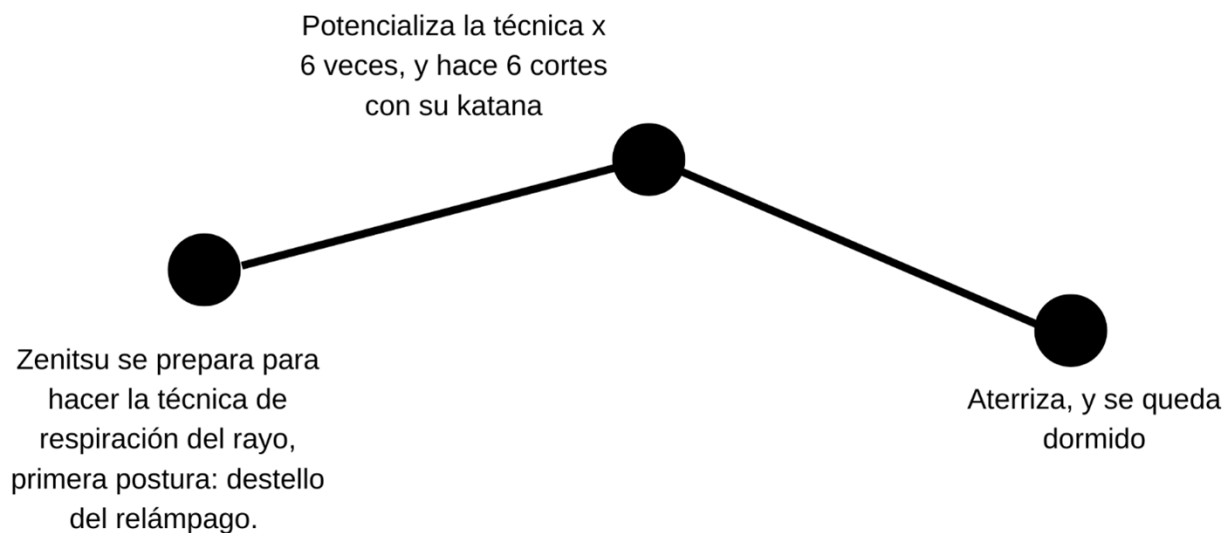


En la Figura 5, presento un modelo actancial, que describe los poderes de Zenitsu y el proceso que sigue para alcanzarlos: su miedo constante, la inmovilidad tónica que produce los desmayos, y la aparición de un alter ego que domina la técnica de respiración del rayo y su primera postura. Zenitsu (sujeto) desea vencer el miedo (objeto), esto lo quiere lograr con la técnica de respiración del rayo (ayudante), pero lo opone sus miedos e inseguridades (oponente); quien emite los deseos del sujeto (destinador) es él mismo, y quien recibe el deseo (destinatario) es para él y sus compañeros.

La Figura 6 muestra una línea secuencial correspondiente a una escena de batalla protagonizada por Zenitsu. El trazo parte desde un punto neutro y, conforme avanza la acción, asciende o desciende según la naturaleza de los acontecimientos: los momentos positivos o de avance se representan con líneas ascendentes, mientras que los negativos o de retroceso

### Figura 6

*Línea secuencial de Zenitsu Agatsuma. Episodio 3, tercera temporada; 16:50 – 17:25.*



Entender estos procesos permite reconocer que su batalla no es únicamente contra los demonios, sino también contra su propia percepción de fragilidad. En el fondo, lo que impulsa a Zenitsu es un deseo profundo de dejar de ser visto como un cobarde y de demostrarse, a sí mismo y a los demás, que posee el mismo valor y fuerza que el resto. Su modo de combate encarna esta tensión interna: miedo total, acción total y, finalmente, desmayo total. Sus acciones y su persistencia para seguir luchando, a pesar del miedo, son evidentes ya que sigue aceptando misiones y dando lo mejor de sí a lo largo de la serie.

Esto se refleja en una de las reflexiones del personaje:

Solo quiero tener el sueño que me hace feliz, en donde soy fuerte, el más fuerte de todos. En donde puedo ayudar al débil y a los necesitados. Por siempre, y todo lo

que el abuelo me enseñó valió mucho la pena. Estoy seguro: ahí demuestro que las enseñanzas del abuelo no fueron en vano, porque ayudo a muchos, a todos... pero el sueño ya terminó (Sotozaki, 2021, 17:50-18:30).

## ***Respiración del Sol***

### **Figura 7**

*Tanjiro (a cuadro) utilizando la técnica de respiración del sol.*



*Nota.* Captura de pantalla del episodio A Connected Bond Daybreak and First Light, de ufotable (2023), en Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GK9U3MKKX/a-connected-bond-daybreak-and-first-light>. Todos los derechos reservados.

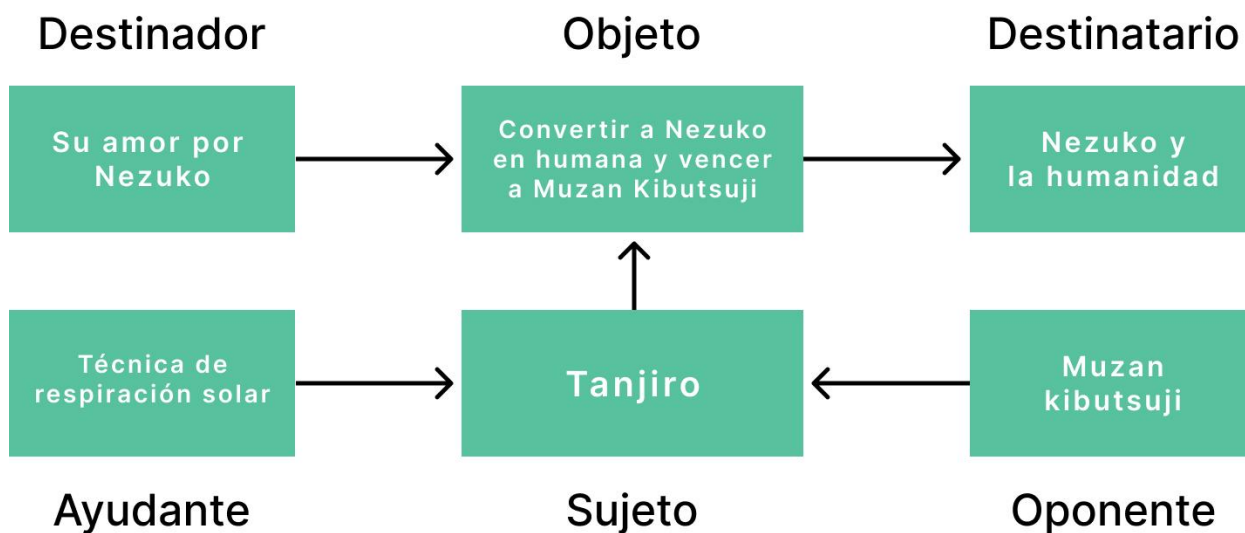
Otra de las técnicas de respiración del mundo de Demon Slayer es la respiración del sol o solar (Figura 7). Aparece por primera vez en el capítulo 19 de la primera temporada del anime, y es ejecutada por Tanjiro Kamado, protagonista de la serie, personaje que se caracteriza por la amabilidad, la determinación y una profunda devoción hacia su hermana Nezuko, a quien busca devolver a su forma humana. Su objetivo principal es derrotar a Muzan Kibutsuji, responsable de la tragedia que vivió su familia, y evitar que otras personas pasen por lo mismo. A lo largo del anime, Tanjiro se muestra como un personaje apasionado y disciplinado; se entrena con

constancia, respeta las estrictas rutinas impuestas por sus maestros, como levantarse al amanecer o someterse a entrenamientos físicos extremos, y mantiene una actitud resiliente incluso ante las dificultades.

Esta estructura de valores puede comprenderse mejor a través de su modelo actancial (Figura 8), en el que se muestra el sistema de fuerzas que lo impulsa, los apoyos que recibe, así como los obstáculos que enfrenta para alcanzar sus objetivos. Tanjiro (sujeto) desea encontrar la manera de volver a hacer a su hermana en humana, y salvar a las personas del primer demonio Muzan Kibutsuji (objeto), con la ayuda de las técnicas de respiración (ayudante), mientras que los demonios, Muzan Kibutsuji en específico, quieren matar a la humanidad (oponente); su determinación viene del amor que siente por su hermana Nezuko (destinador), y la ayuda es para el bien de ella y de la humanidad (destinatario).

**Figura 8**

*Modelo actancial de Tanjiro Kamado.*



Tanjiro había aprendido inicialmente la técnica de respiración del agua, caracterizada por su fluidez, precisión y ritmo constante. Su maestro, quien le enseñó esta forma de

respiración, le repetía durante los entrenamientos que debía convertirse en uno con el agua. Más adelante, cuando Tanjiro logra dominar las diez posturas de esta técnica, se menciona que su estilo es tan natural como el cauce de un río: fluye con la serenidad del agua y, al mismo tiempo, con la fuerza de una corriente impetuosa (Sozotaki, 2019). Esta técnica le permite mantener la calma incluso en medio del peligro, reflejando su carácter empático y su deseo de proteger a los demás. En medio de una batalla crucial, Tanjiro accede, sin saberlo, a otro tipo de respiración legendaria: la respiración del sol, considerada la primera y más poderosa de todas, de la cual derivan los demás estilos elementales.

En esta batalla<sup>12</sup>, Tanjiro enfrenta al demonio más poderoso con el que se había encontrado hasta ese momento. Durante el combate, ejecuta diversas posturas propias de la técnica de respiración del agua, hasta que el enemigo, al percatarse de la habilidad y determinación de Tanjiro, decide contraatacarlo con un golpe final, atrapándolo entre hilos de sangre (Figura 9). Convencido de que iba a morir, Tanjiro experimenta una sucesión de recuerdos de su vida, entre ellos uno particularmente significativo: la imagen de su padre, enfermo pero sereno, realizando la danza del dios del fuego como ofrenda ritual para proteger a la familia (Figura 10).

Al observar en su mente aquellos movimientos, Tanjiro los relaciona intuitivamente con las posturas de las técnicas de respiración. Los reproduce como un último intento por sobrevivir, y ejecuta, por primera vez, la danza del dios del fuego, iniciando su transición hacia la respiración solar (Figura 11).

---

<sup>12</sup> Video de la batalla para su mejor comprensión:  
<https://drive.google.com/file/d/1cdsHq26AtKwJwtGQzzLLZFhARw5m3N/view?usp=sharing>

## Figura 9

Tanjiro utilizando la respiración de agua.



*Nota.* Tanjiro utiliza las posturas de la técnica de respiración del agua, pero es encarcelado por los hilos de sangre del demonio. Captura de pantalla del episodio *A Connected Bond Daybreak and First Light*, de ufotable (2023), en Crunchyroll.

<https://www.crunchyroll.com/es/watch/GK9U3MKKX/a-connected-bond-daybreak-and-first-light>. Todos los derechos reservados.

## Figura 10

*Tanjiro ve toda su vida pasar por sus ojos, y tiene un recuerdo de su padre hablándole de la respiración.*



*Nota. Captura de pantalla del episodio A Connected Bond Daybreak and First Light, de ufotable (2023), en Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GK9U3MKKX/a-connected-bond-daybreak-and-first-light>. Todos los derechos reservados.*

### Figura 11

Tanjiro recuerda a su padre haciendo la danza del dios del fuego, y la replica en el campo de batalla y accede a la técnica de respiración del sol.



Nota. Captura de pantalla del episodio *A Connected Bond Daybreak and First Light*, de ufotable (2023), en Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GK9U3MKKX/a-connected-bond-daybreak-and-first-light>. Todos los derechos reservados.

Este cambio marca no solo un avance técnico dentro de la narrativa, sino también una transformación simbólica en su propio proceso interno: pasar de la adaptabilidad del agua a la fuerza vital y expansiva del fuego.

Hasta el momento en que se redacta esta tesis<sup>13</sup>, el origen detallado de esta técnica no ha sido animado, pero sí está narrado en el manga; las técnicas de respiración fueron introducidas por el personaje de Yoriichi Tsugikuni, que, dentro del universo narrativo de Demon Slayer, desarrolla su método al observar y replicar los movimientos del sol mientras empuñaba su katana (Gotouge, 2021). Siguiendo lo señalado por la autora, a partir de esta práctica, los demás integrantes del cuerpo de exterminio de demonios buscaron adaptar sus principios. No obstante, al no lograr dominarlos en su totalidad, desarrollaron variaciones inspiradas en otros elementos naturales, como el fuego, el agua, el viento, el rayo y la roca.

En el manga, en los capítulos 186 y 187 (Gotouge, 2021) también se revela que Tanjiro Kamado hereda la técnica de respiración del sol debido a su vínculo ancestral con Sumiyoshi Kamado, quien fue amigo cercano de Yoriichi. Como muestra de gratitud, este último le enseñó su técnica en forma de danza ritual, transmitida luego como una tradición familiar dedicada al dios del fuego. Con el paso del tiempo, lo que comenzó como una práctica ceremonial simbólica se transformó en la manera de conservar y reinterpretar la técnica original de la respiración solar.

Como se mencionó al inicio del capítulo, el enfoque principal de esta investigación se centró en los estados de ansiedad, duelo y trastorno de adaptación. Por esta razón, y también por cuestiones de tiempo, el análisis de la corporalidad asociada a Tanjiro no se desarrolló con la misma profundidad que en el caso de Zenitsu. Su construcción narrativa, más orientada hacia la

---

<sup>13</sup> Siguiendo los periodos académicos de la BUAP, otoño 2024 a otoño 2025.

valentía, la determinación y la estabilidad emocional, se distanciaba de los objetivos temáticos del proyecto. Por ello, únicamente se trabajó con una escena específica de este personaje, la cual será abordada más adelante en el capítulo III.

La respiración del rayo y del sol, aunque no tienen una fuente explícita confirmada por la autora del manga, pueden vincularse con distintas disciplinas, que serán desarrolladas en el siguiente capítulo: el yoga, donde la respiración guía el movimiento y ayuda a regular el sistema nervioso; desde la neurociencia, que ha demostrado cómo el ritmo respiratorio influye en la percepción, la atención y el estado emocional; y desde la danza contemporánea, en particular el *butoh*, donde la respiración estructura el gesto, modula el ritmo interno y organiza la energía corporal. En todas ellas, la respiración no solo sostiene al cuerpo: también lo transforma.

## **Capítulo II: Respiraciones que Matan Demonios: Cruces Disciplinarias En Torno a la Respiración**

Después de entender el universo de Demon Slayer, se vuelve indispensable definir qué se entiende por respiración, los procesos que configuran un ataque de pánico, el trauma y el duelo, pero no desde un único campo, sino desde las disciplinas que sostienen este proyecto. Como se mencionó anteriormente, se busca hacer un manual para matar demonios, es decir, un manual con respiraciones que ayudan a afrontar padecimientos como el ataque de pánico de la ansiedad, el duelo y el trauma, a los que llamo demonios. Cada una aporta una pieza distinta del rompecabezas: algunas explican los mecanismos corporales y emocionales, otras el modo en que se encarnan en movimiento, y otras permiten narrar y organizar la experiencia. Solo al entrelazarlas es posible entender el tejido que sostiene esta propuesta artística.

En este capítulo se desarrollan las disciplinas que nutren la investigación. La categorización responde únicamente a fines de organización y claridad expositiva, con el propósito de facilitar la lectura. Como se señaló anteriormente, la naturaleza misma de esta maestría requiere un enfoque inter y transdisciplinario, por lo que el trabajo demandó articular múltiples campos de conocimiento. Esto se debe a la propia complejidad del proyecto: ni la pregunta de investigación ni los objetivos podrían ser atendidos desde una sola perspectiva disciplinar, ya que aquello que se investiga (la respiración, la emoción, y el cuerpo en movimiento) pertenece simultáneamente a varios territorios.

Para favorecer la comprensión, las disciplinas se agrupan en tres grandes categorías:

- Ciencias del cuerpo-mente (neurociencia, psicología y psiquiatría)
- Movimiento somático (danza contemporánea/butoh y yoga), y
- Estudios narrativos (narratología y semiótica narrativa).

Estas categorías serán desarrolladas a lo largo del capítulo. Es importante subrayar que su separación responde solo a razones analíticas: en la práctica, ninguna opera de forma aislada ni posee mayor jerarquía que las otras. Más bien conforman un sistema relacional donde cada disciplina ilumina aspectos que las demás no pueden abarcar por sí solas. Todas dialogan entre sí y con otras prácticas y saberes que, aunque no se aborden directamente en este capítulo, sostienen y enriquecen el proceso investigativo.

### **Ciencias del Cuerpo-Mente**

Las ciencias del cuerpo-mente aportan, en primer lugar, la base fisiológica desde la cual se comprende la respiración que sustenta este proyecto. Gracias a la neurociencia y a la psicología es posible explicar cómo la respiración regula la activación del sistema nervioso, modula las respuestas de estrés y se vincula con estados de calma, alerta o desbordamiento emocional. A partir de este marco, la respiración como un proceso biológico concreto se conecta como una práctica simbólica, espiritual y somática.

Además, estas disciplinas (neurociencia, psicología y psiquiatría) permiten describir fenómenos como la ansiedad, el miedo, la desregulación emocional o la hiperactivación fisiológica, ofreciendo una comprensión más amplia de cómo los padecimientos mentales se manifiestan en el cuerpo. Integrar estas perspectivas evita un sesgo disciplinar y enriquece la investigación al unir lo somático con lo neuropsicológico. Asimismo, las ciencias del cuerpo-mente comparten puntos de encuentro con tradiciones contemplativas como el mindfulness, tema que se abordará más adelante, generando así una mirada transversal donde las explicaciones científicas y las prácticas somáticas se entrelazan para profundizar en cómo se habita, se percibe y se transforma la experiencia desde el cuerpo.

En este manual para matar demonios, la respiración se plantea como herramienta central para enfrentar a los demonios, entendidos como metáforas de estas experiencias

psicológicas y emocionales. Cabe subrayar que al utilizar la palabra demonio no se busca satanizar ni atribuir una connotación negativa a quienes atraviesan por estos padecimientos; más bien, se propone como un recurso poético y simbólico que permite pensar en estrategias de afrontamiento. Así, la metáfora no habla de matar literalmente, sino de aprender a regular esos demonios internos.

### **Neurociencia**

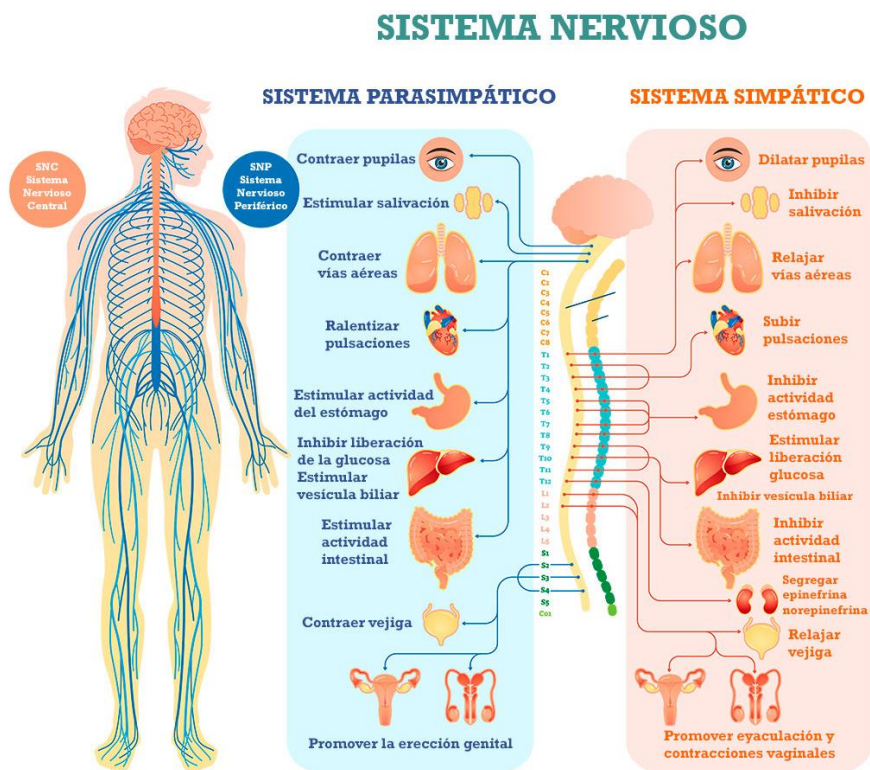
Herrera Camarillo (2023), menciona que la neurociencia es una rama interdisciplinaria que reúne aportaciones de la biología, la fisiología, la neurobiología, la psicología y la medicina para comprender el sistema nervioso, el cerebro, los procesos mentales y los patrones de conducta. Esta articulación de saberes ha permitido profundizar no solo en las funciones cognitivas, sino también en la manera en que el sistema nervioso se relaciona con el resto del cuerpo, influyendo en nuestras emociones, comportamientos y estados de regulación o desregulación. Gracias a estos avances, hoy es posible entender cómo ciertos procesos fisiológicos, como la respiración, modulan directamente la actividad neural, intervienen en la respuesta al estrés y contribuyen al equilibrio psicoemocional. Por ello, dentro de esta investigación resulta fundamental indagar la respiración desde la perspectiva neurocientífica, ya que permite explicar, con bases biológicas, de qué manera respirar transforma el cuerpo, impacta en el bienestar y regula la experiencia interna.

**Respiración, meditación y mindfulness.** Según la Clínica Universidad de Navarra (2023), la respiración es un proceso en dos partes, la inspiración y la espiración, y básicamente es “la entrada y salida de aire entre el cuerpo y el exterior” (Girardeau et al., 2020, p. 4). Aunque es una función automática del cuerpo, también es una de las pocas que pueden ser controladas de manera voluntaria. Esta doble cualidad vuelve a la respiración un punto de encuentro entre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático (Figura 12), sistemas que conforman el

sistema nervioso central; “estos trabajan de forma opuesta en los órganos del organismo, pero a la vez de forma integral” (Guzmán, 2023, párr. 1).

**Figura 12**

*Sistema nervioso central, compuesto por el sistema nervioso simpático y parasimpático.*



*Nota.* Tomado de *El Sistema Nervioso Autónomo*, por Lucía Hernández Stender, 2021, Saluteca <https://www.saluteca.com/el-sistema-nervioso-autonomo/>.

Para comprender lo anterior, Guzmán (2023) señala que el sistema nervioso simpático entra en acción cuando el cuerpo debe responder a una situación de peligro. Su activación desencadena una serie de ajustes fisiológicos, como el incremento del ritmo cardíaco y respiratorio, la elevación de la presión arterial, la dilatación pupilar y la redistribución del flujo sanguíneo hacia el cerebro, el corazón y los músculos, que preparan al organismo para reaccionar mediante la clásica respuesta de lucha o huida. Por otro lado, el sistema nervioso

parasimpático cumple la función opuesta. Según la Universidad Clínica de Navarra (2023), este sistema se encarga de regular los procesos corporales asociados al descanso, la recuperación y la conservación de energía. Interviene en acciones como la digestión, la salivación, la micción, la defecación, la regulación de la frecuencia cardíaca y diversas funciones reproductivas. Su actividad depende principalmente del nervio vago y de aferencias craneales y sacras que envían señales a distintos órganos del cuerpo. A través de la liberación de acetilcolina, favorece la desaceleración de la respuesta física, la relajación y el restablecimiento del equilibrio interno.

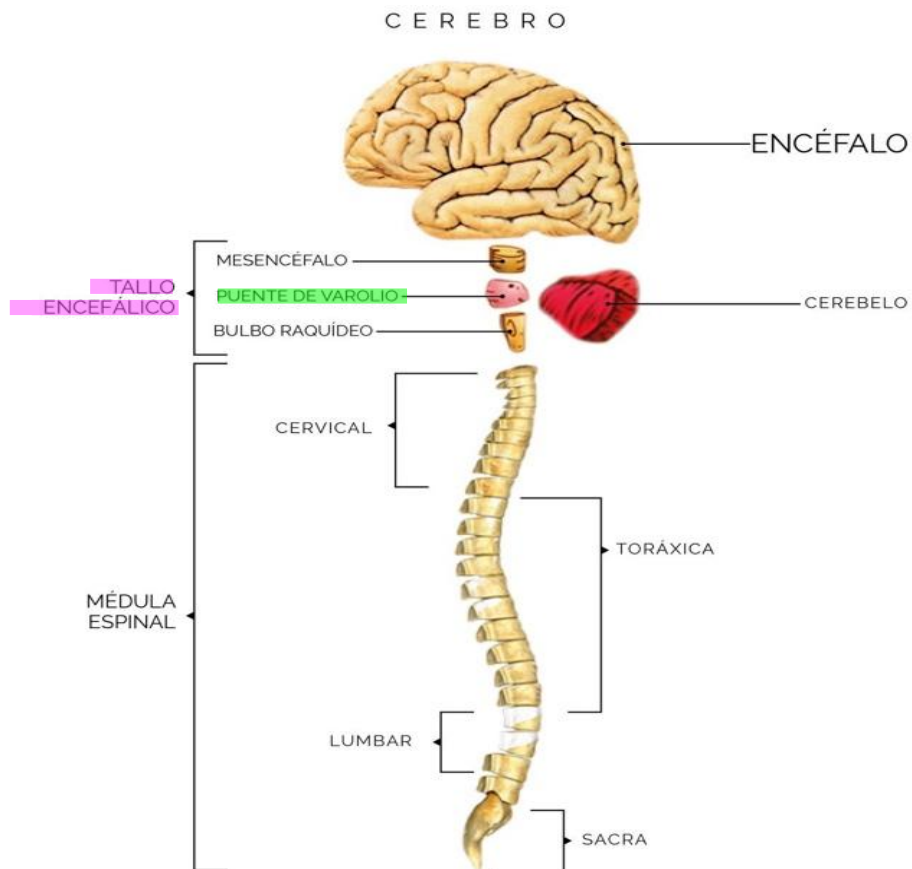
A partir de lo anterior, resulta evidente que el sistema nervioso y la respiración mantienen una relación bidireccional: mientras el sistema nervioso regula el ritmo respiratorio según el estado emocional o fisiológico, la respiración, a su vez, puede modular la activación del sistema nervioso simpático y parasimpático.

Retomando la respiración, además de ser un mecanismo vital para la supervivencia, ha sido utilizada en múltiples prácticas (yoga, meditación, técnicas militares, artes marciales, técnicas vocales para cantantes, etc.) como una herramienta para expandir la conciencia, regular la energía y/o potenciar el movimiento.

Recordando que la neurociencia es interdisciplinar, se toma en cuenta el punto de vista neurofisiológico de Zach Murphy (2017), quien explica que la respiración está controlada por varias estructuras ubicadas en el tallo encefálico que funcionan como los centros automáticos que regulan nuestro ritmo respiratorio. Una de esas zonas es el puente de Varolio, que actúa como un modulador del ritmo respiratorio. Véase Figura 13.

### Figura 13

Ubicación del tallo encefálico resaltado en color morado, junto con el puente de Varolio resaltado en color verde.



*Nota.* Tomada de *Composición del sistema nervioso*. Rubén Cárdenas. (s.f.). Drrubencardenas <https://www.drrubencardenas.com/sistema-nervioso/>.

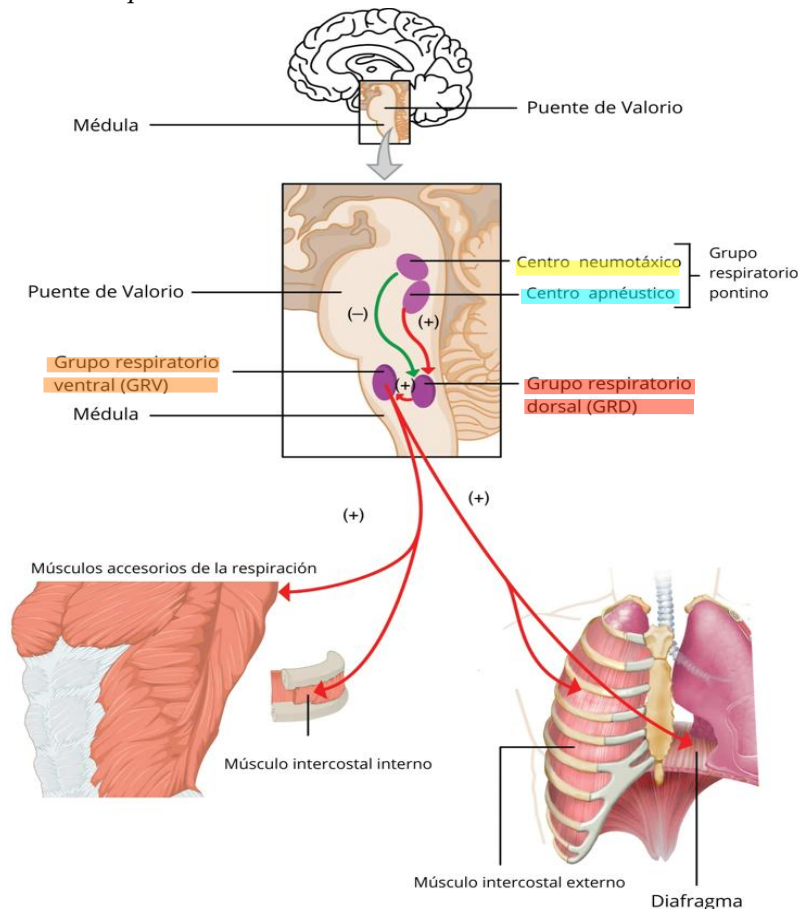
Dentro del puente se encuentra el centro neumotáxico, cuya función principal es enviar señales para detener la inspiración y permitir que el cuerpo pase a la exhalación. Es decir, regula

cuándo dejar de inhalar. El puente también detecta cuánto se han expandido los pulmones, para decidir en qué momento debe terminar la entrada de aire.

También en el tallo encefálico está el centro apnéustico, que hace casi lo contrario; alarga la inspiración enviando señales tanto al grupo respiratorio dorsal (GRD) como al grupo respiratorio ventral (GRV). Cuando el centro neumotáxico no funciona correctamente, esta inhibición falla y la inhalación se vuelve anormalmente larga, lo que se conoce como respiración apnéustica. Véase Figura 14.

**Figura 14**

*Centros respiratorios del cerebro.*



*Nota.* Centro neumotáxico resaltado en amarillo; centro apnéustico resaltado en azul; grupo respiratorio dorsal resaltado en rojo; grupo respiratorio ventral resaltado en naranja. Adaptado de *Figure 22.20 Respiratory Centers of the Brain*, de J. G. Betts et al., 2013, en *Anatomy and Physiology*. OpenStax. CC BY. <https://openstax.org/books/anatomy-and-physiology/pages/22-3-the-process-of-breathing>.

El GDR, ubicado cerca del núcleo del tracto solitario, recibe información de muchos receptores del cuerpo: quimiorreceptores<sup>14</sup>, receptores de estiramiento<sup>15</sup> y propioceptores<sup>16</sup>. Con toda esa información, envía impulsos a los músculos encargados de inhalar, especialmente el diafragma.

El GVR, por su parte, contiene neuronas tanto inspiratorias como espiratorias. Dentro de él está el complejo preBötzinger<sup>17</sup>, considerado el marcapasos natural de la respiración. Este complejo genera el ritmo respiratorio automático de unas 12 a 16 respiraciones por minuto. En el GRV también se encuentran el núcleo retroambiguo que coordina músculos inspiratorios adicionales, y el núcleo ambiguo, que controla músculos vinculados a la respiración y a funciones como la laringe o el paladar blando.

En conjunto, todos estos centros trabajan como un sistema integrado que ajusta la respiración según las demandas del cuerpo (reposo, esfuerzo o estrés) regulando tanto la mecánica como el ritmo respiratorio. Siguiendo a Zach Murphy (2023), esta coordinación neurofisiológica permite que la respiración se adapte de manera precisa y continua a los cambios internos y externos del organismo.

La respiración también actúa como un indicador sensible de la salud mental, ya que las alteraciones en esta suelen reflejar cambios en el estado psicológico a través de variaciones en el patrón respiratorio. Por esta razón, el análisis clínico de la respiración puede funcionar como un

---

<sup>14</sup> Células especializadas que detectan cambios químicos en el cuerpo, como los niveles de oxígeno, dióxido de carbono y el pH. Convierten esa información en señales eléctricas y, gracias a ello, participan en la regulación de funciones como la respiración (Serrano, 2025).

<sup>15</sup> Funcionan como una respuesta automática del cuerpo que hace que un músculo se contraiga cuando es estirado de manera inesperada. Este mecanismo ayuda a mantener la postura y el equilibrio sin necesidad de control consciente (Clínica Universidad de Navarra, 2023).

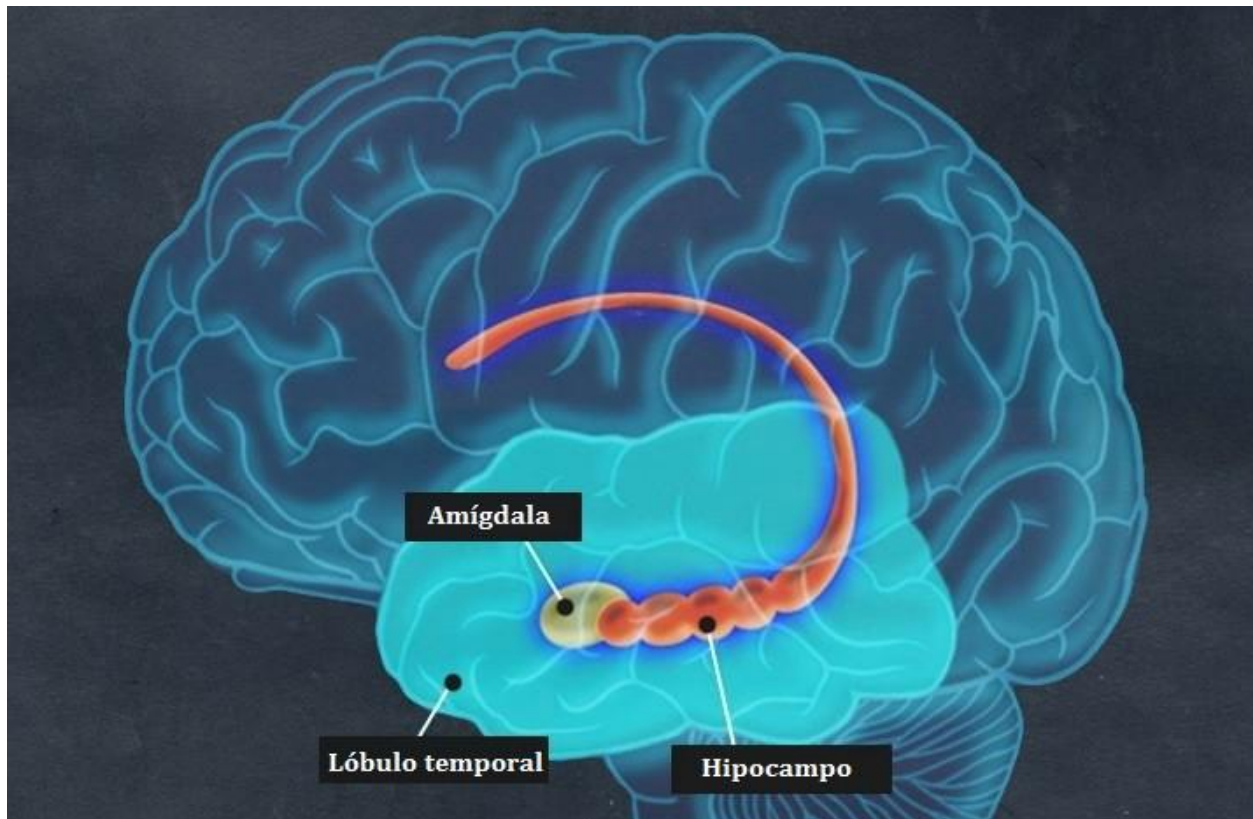
<sup>16</sup> Receptores ubicados en músculos, tendones, articulaciones y el oído interno que informan al cuerpo sobre su posición y movimiento en el espacio. Gracias a ellos funciona la propiocepción, el sentido que permite mantener el equilibrio y coordinar los movimientos sin necesidad de atención consciente (Clínica Universidad de Navarra, 2023).

<sup>17</sup> El complejo pre-Bötzinger (preBötC) es un conjunto de neuronas organizado de manera bilateral y simétrica dentro del tallo cerebral, esencial para producir y regular el ritmo básico de la respiración (Muñoz-Ortiz et al., 2018).

biomarcador temprano para identificar posibles trastornos mentales (Castellanos, 2025). La respiración no solo refleja el estado emocional, sino que también puede utilizarse terapéuticamente para aliviar síntomas relacionados con la ansiedad, el estrés y la depresión, modulando así la actividad cerebral en áreas vinculadas con el miedo y las emociones, como la amígdala<sup>18</sup> (Figura 15).

### Figura 15

Ubicación de la amígdala.



Nota. Imagen tomada de *Amígdala cerebral: estructura y funciones*, de O. Castellero Mimenza (2016), en *Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/neurociencias/amigdala-cerebral>. Todos los derechos reservados.

La inhalación acciona regiones cerebrales clave y facilita una transición hacia estados de mayor atención y procesamiento eficiente de la información (Perl, 2019). Esta parte de la

---

<sup>18</sup> La amígdala es una estructura ubicada en la parte interna del lóbulo temporal y forma parte del sistema subcortical. Mantiene conexiones extensas con múltiples regiones del encéfalo, por lo que influye de manera significativa en la regulación del sistema nervioso y en diversas funciones del organismo (Castillero Mimenza, 2025).

respiración resuena con lo que se observa en *Demon Slayer*, donde la inhalación funciona como la puerta de entrada a estados de fuerza excepcional, concentración absoluta y activación corporal extrema. La respiración es el eje que organiza el cuerpo y desencadena transformaciones físicas y perceptivas que sostienen el movimiento y la eficacia en combate.

La exhalación activa el sistema parasimpático, lo que ayuda a calmar el cuerpo y reducir la frecuencia cardíaca a través del núcleo del tracto solitario, favorece la tranquilidad y modula los estados emocionales (Noble & Hochman, 2019).

Finalmente, sobre la apnea, Nazareth Castellanos (2025) señala que, cuando experimentamos emociones fuertes como el miedo o la ansiedad, la amígdala puede provocar pausas en la respiración (p. 123). A esto se le conoce como apnea impulsada por la amígdala y ocurre porque esta estructura tiene una conexión directa con los centros respiratorios del tronco encefálico, a los que inhibe en momentos de alto impacto emocional. Castellanos (2025) propone que las tres fases de la respiración (inhalación, exhalación y apnea) se realicen de forma regular y con un patrón estable, ya que esta organización respiratoria actúa como una herramienta para promover el equilibrio emocional y el bienestar mental.

La idea de prestar atención consciente a la respiración se relaciona directamente con diversas prácticas meditativas. Estas técnicas se basan en “centrar la mente en un punto, unificarla y situarla en un objeto en particular” (Olendzki, 2011, p. 107) a fin de “entrenar la atención, con la finalidad de aumentar la consciencia y poner bajo control voluntario los procesos mentales” (Walsh, 1996, p. 16). Un ejemplo de ello es el *mindfulness*, definido como una “consciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, al flujo de la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145).

Dentro de estas prácticas, la respiración funciona como un ancla atencional que permite regresar al presente y modular el estado interno. Desde la neurociencia, esta función se entiende no solo como un efecto subjetivo, sino como un mecanismo fisiológico concreto: un patrón respiratorio regular ayuda a estabilizar la actividad del sistema nervioso autónomo, disminuye la hiperactivación asociada al estrés y favorece estados de mayor claridad y equilibrio. Con ello, se evidencia que la respiración; ya sea en contextos somáticos, meditativos o incluso narrativos como en *Demon Slayer*, opera como un puente entre cuerpo y mente.

### ***Psiquiatría y Psicología***

Como se mencionó al inicio de este capítulo, entender el ataque de pánico y el duelo es fundamental para el desarrollo de esta investigación; por ello, es necesario introducirlos de manera precisa, junto con las metáforas que los acompañan. Las disciplinas que mejor se ajustan para introducir estas definiciones, siguiendo el proceso de esta investigación, son la psicología y la psiquiatría. Aquí se presentan juntas, no porque sean equivalentes, sino porque sus perspectivas se entretajan y permiten una comprensión más completa del cuerpo-mente.

La psicología y la psiquiatría ofrecen aproximaciones distintas pero complementarias para comprender fenómenos como la ansiedad, el duelo y los ataques de pánico. Siguiendo a Sotelo (2016), la psicología estudia el comportamiento humano, entendiendo éste como el conjunto de acciones, emociones y respuestas que las personas manifiestan a partir de procesos internos que experimentan, como pensamientos, sentimientos y vivencias subjetivas. Además, analiza cómo estos elementos se relacionan y se influyen mutuamente dentro de las distintas dimensiones en las que una persona habita, como los entornos sociales y familiares. Esta disciplina permite describir cómo se viven internamente los estados afectivos, cómo se interpretan y de qué manera moldean la conducta y la percepción subjetiva.

Por su parte, la psiquiatría es una rama de la medicina dedicada a estudiar las causas, la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de los trastornos mentales y del comportamiento, utilizando un enfoque clínico basado en la fisiología<sup>19</sup>, la biología y el uso de fármacos (Trivedi & Goel, 2006). La psiquiatría permite comprender los fenómenos desde un marco biológico y clínico, articulando síntomas, respuestas del cuerpo y criterios diagnósticos.

En conjunto, ambas disciplinas permiten una comprensión más amplia: la psicología ilumina la vivencia interna y los procesos subjetivos, mientras que la psiquiatría aporta el sustento biológico y clínico. La integración de ambas evita reduccionismos y hace posible una lectura más completa del cuerpo-mente, fundamental para el enfoque interdisciplinario de esta investigación.

Dado que esta investigación trabaja con experiencias como la ansiedad, el ataque de pánico y el duelo (todas atravesadas por procesos tanto corporales como emocionales) es necesario contar con un marco claro que explique cómo funcionan y desde dónde se comprenden. Por ello, se presenta a continuación un conjunto de definiciones que reúne aportes de la psicología y de la psiquiatría, sosteniendo un entendimiento amplio y riguroso del cuerpo-mente.

**Ataque de Pánico y Trastorno de Pánico.** De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) de la *American Psychiatric Association*<sup>20</sup> (2014), los ataques de pánico forman parte del trastorno de pánico, el cual se incluye dentro de los trastornos de ansiedad, caracterizados principalmente por la presencia de un miedo desproporcionados, acompañados de conductas alteradas vinculadas a esa respuesta. Un ataque de pánico puede entenderse como una manifestación específica del miedo intenso, que suele

---

<sup>19</sup> “Ciencia biológica que estudia la función de los distintos aparatos del organismo” (Clínica Universidad de Navarra, 2023, párr. 1).

<sup>20</sup> Asociación profesional de psiquiatras en Estados Unidos, establecida en 1844 (Psiquiatria.com, s. f.).

presentarse en distintos trastornos de ansiedad, aunque no se limita a ellos, pues también puede aparecer en otros padecimientos de la esfera mental.

Siguiendo al DSM-5, el trastorno de pánico se caracteriza por la presencia de ataques de pánico inesperados y repetitivos. Estos episodios consisten en una irrupción repentina de miedo o malestar intenso que alcanza su punto máximo en pocos minutos. La aparición puede darse tanto en un momento de calma como en un estado previo de ansiedad. Durante la crisis suelen manifestarse al menos cuatro síntomas, ya sean físicos o cognitivos, seleccionados de un listado clínico que contempla trece posibles manifestaciones:

1. Palpitaciones, golpeteo del corazón o aceleración de la frecuencia cardíaca.
2. Sudoración.
3. Temblor o sacudidas.
4. Sensación de dificultad para respirar o de asfixia.
5. Sensación de ahogo.
6. Dolor o molestias en el tórax.
7. Náuseas o malestar abdominal.
8. Sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo.
9. Escalofríos o sensación de calor.
10. Parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo).
11. Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (separarse de uno mismo).
12. Miedo a perder el control o de “volverse loco”<sup>21</sup>.
13. Miedo a morir (American Psychiatric Association, 2014, p. 208).

---

<sup>21</sup> Comillas de los autores.

Desde la psicología, Fernández Raone & Zanassi (2016) señalan que el desarrollo clínico de estas crisis puede entenderse a partir de dos grandes dimensiones: la corporal y la psicológica. En la dimensión corporal, describen un conjunto amplio de síntomas que suelen presentarse durante un ataque de pánico. Estos incluyen manifestaciones respiratorias (entre las que destaca la disnea) cardiovasculares (como palpitaciones, taquicardia o crisis vasoconstrictivas y congestivas), digestivas (náuseas o diarrea, y vómitos), urinarias, neuromusculares (particularmente crisis de temblores), así como manifestaciones sensitivo-sensoriales y cutáneas como hiperestesias, parestesias, sudoración excesiva o cefaleas. Los autores identifican tres rasgos fundamentales que estructuran la vivencia subjetiva de la crisis: la peyoración imaginaria de la existencia, la anticipación de un peligro inminente y una sensación generalizada de desorden.

**Duelo.** Esta investigación también aborda el duelo desde la perspectiva psicológica.

Payás (2010) lo define como:

una experiencia de fragmentación de la identidad, producida por la ruptura de un vínculo afectivo<sup>22</sup>: una vivencia multidimensional que afecta no sólo a nuestro cuerpo físico y a nuestras emociones, sino también a nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, a nuestras cogniciones, creencias y presuposiciones y a nuestro mundo interno existencial o espiritual (p.22).

La pérdida puede de ser tanto de personas u otros seres vivos, como de objetos. El proceso de duelo integra factores personales, sociales y culturales que influyen en la manera en que cada individuo lo experimenta (García Hernández *et al.*, 2021).

---

<sup>22</sup> En este trabajo, se utilizará el término pérdida como equivalente.

En el contexto del duelo, suelen presentarse manifestaciones de ansiedad y alteraciones afectivas que pueden parecerse a cuadros clínicos como la depresión o el trastorno de ansiedad generalizada; sin embargo, se interpretan como respuestas adaptativas ante la pérdida. De acuerdo con el DSM-5, estas reacciones se diferencian de los trastornos clínicos por su duración, variabilidad y contenido emocional. Se distingue entre el duelo considerado normal y el duelo complejo persistente, este último clasificado dentro de la categoría Otro trastorno relacionado con traumas y factores de estrés especificado (American Psychiatric Association, 2014).

En esta investigación, el duelo se trabaja a través de una metáfora que surgió en mi proceso terapéutico: las olas del mar. Fue mi psicóloga quien propuso esta imagen para describir cómo el duelo avanza y retrocede, aparece y desaparece, sin mantener un ritmo lineal ni predecible (González, comunicación personal, 2025). A partir de esta lectura metafórica (que permite comprender el duelo como un movimiento cíclico y corporal) se traslada dicha imagen al proceso creativo de la pieza coreográfica Mapa 3 vs Kaigaku, rompiendo ciclos (que se desarrolla en el capítulo III).

**Trastorno de Adaptación.** Los trastornos de adaptación, según la psiquiatría, “se consideran estados de malestar subjetivo acompañados de alteraciones emocionales que a menudo interfieren con la actividad social y que aparecen en el periodo de adaptación a un cambio biográfico significativo o a un acontecimiento vital estresante” (Souza y Machorro, 2023, p.16).

En el DSM-5 se aclara que este trastorno se desencadena por una situación estresante significativa, pero que no cumple con los criterios de exposición a un evento traumático severo (muerte, lesión grave o violencia sexual). Explica además qué sí se considera exposición traumática directa y qué no, por ejemplo, la exposición a contenido perturbador vía redes sociales no califica como trauma directo (American Psychiatric Association, 2013).

Para comprender mejor este trastorno, es relevante considerar cómo afecta al organismo. Según van der Kolk (2020), las experiencias traumáticas provocan modificaciones fisiológicas profundas: el sistema cerebral encargado de detectar peligros se recalibra, se incrementa la actividad de hormonas vinculadas al estrés (como cortisol y adrenalina<sup>23</sup>) y se alteran los mecanismos que diferencian la información relevante de la irrelevante. Esta reconfiguración explica la hipervigilancia y la dificultad para aprender de experiencias previas en quienes han atravesado trauma.

Es importante mencionar este trastorno, ya que forma parte del duelo ligado a un vínculo no sano, que genera ataques de pánico.

Para cerrar este apartado, se acotan los demonios abordados en esta investigación, utilizados de manera metafórica; los ataques de pánico, y el duelo (que en realidad se convierte más bien en campo de batalla para el vínculo no sano) junto con el trastorno de adaptación. Aunque cada uno de estos fenómenos posee definiciones específicas dentro de la psicología y la psiquiatría, en el contexto de esta tesis se entienden como experiencias estrechamente entrelazadas. Su manifestación ocurre simultáneamente en múltiples planos: el cuerpo somático los atraviesa a través de síntomas fisiológicos; la mente psicológica los interpreta y les da significado; la psiquiatría ofrece el marco clínico y biológico que explica sus mecanismos; y la neurociencia permite comprender cómo estos estados reorganizan el sistema nervioso, modifican la respiración y afectan la percepción de seguridad.

En este sentido, el cuerpo-mente funciona como un solo sistema, el estrés se siente corporalmente, se procesa emocional y cognitivamente, y se regula mediante la respiración. Esta articulación refleja la esencia interdisciplinaria del proyecto, donde lo somático, lo psicológico,

---

<sup>23</sup> La liberación de estas hormonas provoca diversos cambios en el cuerpo, como el incremento del ritmo cardíaco y de la respiración. En el sistema respiratorio, este efecto se manifiesta en una respiración más rápida y menos profunda, lo que puede derivar en hiperventilación (Centro Respiratorio CIR, s.f.).

lo neurobiológico y lo clínico dialogan para explicar cómo una persona vive, interpreta y transforma sus propios demonios. Un evento traumático puede desencadenar ataques de pánico recurrentes, dar lugar a un duelo y, dentro de ese duelo, aparecer nuevamente ataques de pánico. Todo ello configura un ciclo traumático que afecta la regulación emocional, la percepción corporal y la actividad cerebral. Esta comprensión integrada es la base sobre la cual se construyen las definiciones y los análisis que siguen a lo largo del capítulo.

### **Movimiento Somático: Danza Contemporánea – Butoh – y Yoga**

Para introducir los mapas comprender su funcionamiento y reconocer el recorrido que atravesó la investigación, resulta necesario definir previamente qué se entiende por el término somático, dado que este concepto constituye la base desde la cual se articulan las exploraciones de movimiento desarrolladas en el proyecto. Fue Thomas Hanna (1988) quien formalizó el uso contemporáneo del término somático, definiendo el soma como “el cuerpo percibido internamente por la primera persona” (p. 341). Desde esta perspectiva, el cuerpo no se concibe únicamente como una estructura física observable desde afuera, sino como un organismo consciente de sí mismo, capaz de autopercepción y autorregulación. Este enfoque está guiado por la experiencia del cuerpo en movimiento, entendida no solo como un recurso pedagógico o metodológico, sino como una forma de conocimiento encarnado.

En esta línea, Monrad (2017) señala que “la experiencia no es sólo un medio para asimilar el ambiente, sino una adaptación activa y una ordenación de él, a través de la acción circular de la percepción sensorial y de la respuesta motora” (p. 233). Esta comprensión permite situar lo somático como un modo de conocimiento que emerge del cuerpo y a través del cuerpo, fundamento indispensable para esta investigación, donde la respiración, el movimiento y la percepción interna se convierten en vías de exploración y producción de sentido.

Después de lo planteado por Thomas Hanna, es posible ampliar la comprensión de lo somático desde otras perspectivas contemporáneas. Desde la perspectiva East–West, lo somático se concibe como la dimensión interna del cuerpo vivo. East West Somatics México (s.f.) explica que el término proviene del griego soma, aludiendo al cuerpo como experiencia animada y consciente, distinta tanto de la mente como del cuerpo entendido únicamente como estructura física; el soma se relaciona con aquello que se percibe desde dentro a través del sistema nervioso: no el contenedor, sino el contenido vivo y sensible.

Asimismo, dentro de los estudios vinculados al enfoque East–West se encuentran el *Shin*<sup>24</sup> Somatics y el yoga somático, concebidos como métodos de aproximación a la sanación, a la transformación personal y a la búsqueda del movimiento (Piñán, comunicación personal, 2025). Se trata de prácticas somáticas que integran influencias de Feldenkrais<sup>25</sup>, el yoga, la terapia craneosacral, el butoh, el zen, la fenomenología corporal, la danza contemporánea, la terapia de movimiento, la danza y la comunicación efectiva. Estos enfoques utilizan recursos como el tacto, el movimiento, la respiración, el yoga, la danza, la meditación y la creatividad para desarrollar conciencia corporal. Desde esta perspectiva, la práctica busca empoderar a quienes la realizan hacia una salud integral, considerando de manera conjunta mente, cuerpo, emociones y espíritu, y fortaleciendo la dimensión del yo entendido como libre y responsable (East West Somatics México, s.f.).

Si bien en este proyecto no se trabajó directamente con la técnica Shin Somatics, su enfoque se volvió relevante para esta investigación debido a su presencia indirecta en el proceso creativo, ya que forma parte del marco formativo de quienes acompañaron la construcción de las

---

<sup>24</sup> «Shin» es una palabra en Japonés que expresa el concepto de «cuerpo y mente al mismo tiempo» (East West Somatics México, s.f. párr. 4).

<sup>25</sup> El método Feldenkrais se fundamenta en principios de la física, la biomecánica y en un conocimiento empírico del aprendizaje y del desarrollo humano. Esta forma de educación somática emplea movimientos suaves y atención dirigida para que las personas puedan descubrir maneras nuevas y más eficaces de habitar su vida cotidiana (Feldenkrais Guild of North America, s.f.)

piezas escénicas. Dentro del paradigma East–West, se retoman particularmente dos aportes: por un lado, la noción de lo somático como percepción interna del cuerpo y, por otro, la comprensión del soma como un proceso de integración y sanación que puede involucrar prácticas como el movimiento, la respiración y la danza butoh. La elaboración de las coreografías de esta investigación funcionó como un modo de exploración somática que permitió comprender, desde la experiencia corporal, distintas respuestas frente a estados de duelo, episodios de ansiedad o situaciones que pudieran detonar un ataque de pánico. Desde esta perspectiva, el proceso creativo se convierte en una vía para observar, habitar y transformar estos estados a través del movimiento.

### ***Danza Butoh***

La danza butoh, originalmente llamada *ankoku butoh*, que en español se traduce como danza de la oscuridad, es un estilo de danza surgido en Japón a finales de la década de 1950. Por su contexto histórico y propuesta estética, puede considerarse una forma de danza contemporánea. No hay certeza de sus orígenes, pero están profundamente ligados al trauma colectivo generado por la segunda guerra mundial y, en particular, por las bombas atómicas lanzadas sobre Hiroshima y Nagasaki (Gómez Cifuentes, 2019).

El butoh se caracteriza por una corporeidad lenta, densa, y por movimientos que, en muchos casos, resultan incómodos o grotescos a primera vista; “es la danza del grito agónico y silente que deja la guerra, cuerpos rotos, fragmentados, atomizados, quedaron mudos ante la expansión nuclear, su vulnerabilidad expresa lo que las palabras no pueden” (Ariza Serna, 2018, p. 18). Algunos lo han descrito como “una forma de disociar al ser, en donde sea el alma la que se desenvuelve y el corazón el que guíe sus pasos” (Urbán, 2022, párr. 5). Lo anterior permite establecer un vínculo con prácticas meditativas y, en consecuencia, con la dimensión de la

respiración. Sin embargo, la bibliografía disponible resulta aún insuficiente para esclarecer de manera sistemática cómo se articula la respiración dentro de la práctica del butoh.

Para esta investigación, se toman tres principios o estados corporales descritos por Koan (2022) como herramientas somáticas: el cuerpo transparente, el ser movido<sup>26</sup> y el cuerpo reducido. Cada uno de estos estados ofrece una forma distinta de percibir, habitar y movilizar el cuerpo, y funcionaron como guía para comprender cómo el movimiento puede nacer desde otras lógicas corporales más allá de la voluntad consciente.

Siguiendo a Koan (2022), el cuerpo transparente es aquel que busca vaciarse para permitir que las influencias externas, los recuerdos, las imágenes y los estímulos del entorno lo atraviesen. No se trata de preparar el cuerpo para bailar, sino de regresar a un estado de cero, una disponibilidad sin juicio donde el movimiento aún no tiene intención ni forma. Este estado no aparece únicamente al inicio, sino que debe sostenerse a lo largo de la práctica, como si la danza se mantuviera permeable a lo que la rodea.

Esta noción implica entender que el cuerpo transparente renuncia momentáneamente a su yo cotidiano para abrirse a otras posibilidades de percepción. Desde la perspectiva dancística, este estado invita a afinar la escucha sensorial, los impulsos emergen sin planearse, y el cuerpo responde a fuerzas que lo exceden. En lugar de producir movimiento, el cuerpo deviene campo donde los afectos se inscriben y toman forma.

Koan (2022) describe el ser movida como un principio central del butoh: no se realiza el movimiento, sino que se deja que el movimiento nos acontezca. Algo, una imagen, un recuerdo,

---

<sup>26</sup> Aunque en este apartado se emplea momentáneamente el masculino genérico para explicar la noción de ser, en adelante se utilizará el femenino de manera intencional. Esta elección responde a una postura política y epistemológica que reconoce cómo el lenguaje configura la experiencia, y busca situar la escritura desde una perspectiva encarnada, consciente y crítica de las estructuras que históricamente han invisibilizado otras corporalidades.

un estímulo interno o externo, impulsa, desplaza y conmueve al cuerpo. La persona que baila deja de ser origen para convertirse en tránsito del movimiento.

Profundizar en este concepto implica reconocer que la fuente de la danza no está en la voluntad ni en una decisión técnica consciente. Esta renuncia al control es una de las aportaciones más potentes del butoh a la danza contemporánea: el cuerpo se vuelve canal, puente o superficie donde las sensaciones se manifiestan físicamente. Para la práctica dancística, este principio abre la posibilidad de investigar desde estados afectivos profundos, donde el movimiento surge como respuesta y no como ejecución. Ser movida significa permitir que la danza llegue desde adentro o desde el mundo, y aceptar que el cuerpo puede decir antes que la mente.

Finalmente, Koan (2022) señala el cuerpo reducido como un estado donde el cuerpo no es el cuerpo sano, atlético o virtuoso, ni el cuerpo del ego. Es un cuerpo que apenas puede sostenerse, pero aun así baila. Se trata de un estado de fragilidad extrema que, lejos de inhibir la danza, la vuelve más honesta y cruda. La fuerza poética emerge precisamente de la vulnerabilidad.

Ampliar este principio permite ver cómo el cuerpo reducido quiebra las nociones tradicionales de belleza, técnica y control corporal. Desde la mirada dancística, este estado abre espacio para una expresividad que se construye desde la limitación, la falla y la resistencia mínima. La fragilidad no es un obstáculo, sino una estrategia estética y emocional, un modo de revelar aquello que no podría mostrarse desde la rigidez del cuerpo virtuoso.

Como se mencionó anteriormente, en esta investigación se utilizan estos tres estados corporales como base somática. Los principios de cada uno aportan la dimensión dancística y el proceso de creación de movimiento. Estos estados funcionan como una herramienta dentro de la danza contemporánea que permite sostener y expandir las necesidades del proyecto. Son,

además, los que mejor se ajustan al enfoque somático y a la sensibilidad que demanda esta investigación.

El cuerpo transparente me permite entrar en un estado cercano al trance: un vaciamiento del yo cotidiano para, desde ahí, dejarme afectar por la escena, las emociones y el entorno. Algo de esto dialoga con la respiración del rayo: así como Zenitsu se vacía (aunque no de manera consciente) para ejecutar su técnica en un momento de pánico extremo, este estado implica dejar a un lado el control voluntario para permitir que otra lógica del movimiento emerja.

Posteriormente aparece el estado de ser movida. En Zenitsu, este impulso proviene del exterior: la batalla, el peligro, el demonio al que se enfrenta, el entorno que lo rodea y la propia técnica de respiración que activa su cuerpo. No decide moverse; el movimiento lo toma. En mi práctica sucede algo similar: al trabajar con los mapas (que se mencionarán y desarrollarán en el capítulo III) necesito vaciarme primero, para luego permitir que el contexto, las memorias corporales, la respiración y la situación misma activen el desplazamiento. No se trata de imponer movimiento, sino de permitir que me encuentre.

Por último, el cuerpo reducido se relaciona con la renuncia al virtuosismo. Zenitsu no se salva por su destreza física ni por una técnica compleja; solo domina una postura del estilo del rayo, pero con eso le basta, trabaja con lo que tiene. Este principio se traslada también a mi propio cuerpo. No importa si está cansado, limitado, tenso o vulnerable; es desde ese estado, y no desde un ideal técnico, desde donde aparece la potencia poética del movimiento. El cuerpo reducido no es una carencia, sino una condición que abre otras formas de expresividad.

De esta manera, los estados corporales descritos por Koan permiten establecer un puente conceptual y sensible con las técnicas de respiración en Demon Slayer, especialmente cuando observamos los estados de trance o conciencia alterada que alcanzan algunos personajes para

lograr su máxima concentración física. Zenitsu encarna este tránsito de manera radical: ante el miedo extremo, su cuerpo entra en una desconexión consciente, una forma de despersonalización que permite la emergencia de una versión de sí mismo profundamente valiente y eficaz. Este fenómeno puede entenderse como una respuesta al trauma, y en ese sentido se aproxima al butoh, cuya raíz también surge del dolor, del caos y de la sombra. En ambos casos, el movimiento no proviene de la voluntad consciente, sino de una llamada interior que nace desde el inconsciente, desde lo que el cuerpo guarda y el mundo activa. No se baila desde el yo cotidiano, sino desde una subjetividad porosa, afectada por el entorno: “para hacer esto, l\_s mism\_s bailarín\_s buscan llegar a estados corporales que los saquen de su cuerpo habitual” (Volij citada por Cohen, 2021, p. 39). Así, tanto el butoh como la respiración en Demon Slayer habitan un territorio liminal donde el cuerpo, en trance, se vuelve canal: ya no ejecuta, sino que es ejecutado por una fuerza que lo atraviesa.

Aunque el butoh no cuenta con una técnica respiratoria codificada, la respiración constituye una dimensión fundamental de su práctica somática. Esposito & Dziala (2021) señalan que los estados corporales del butoh pueden alcanzarse mediante una modificación profunda del patrón respiratorio al describir su propia práctica. Explican que una respiración cada vez más profunda favorece el soltar, la relajación y la disponibilidad corporal. Este proceso genera pequeñas ondulaciones internas que alteran la organización del cuerpo y permiten el surgimiento de micro-movimientos que no provienen de la voluntad, sino de cambios en el tono y la percepción.

Kasai (1999) describe que los ejercicios preparatorios del butoh suelen conducir a un descenso del estado de conciencia ordinario, acercándose a un umbral meditativo. En ese tránsito, explica que la respiración juega un papel decisivo, diferentes ritmos respiratorios pueden acelerar la entrada a este estado de disponibilidad sensorial. La autora señala que, al

igual que en prácticas terapéuticas como el entrenamiento autógeno o las técnicas holotrópicas de las que habla Christina y Stanislav Grof<sup>27</sup>, los patrones de respiración prolongada pueden inducir calma y silencio, mientras que la respiración rápida puede generar estados límite, incluso cercanos al desmayo. De esta manera, el butoh trabaja con la respiración no como un método fijo, sino como un dispositivo para alterar la relación mente–cuerpo y abrir la puerta a zonas desconocidas del movimiento.

También Toshiharu Kasai añade que uno de los ejercicios básicos del nivel inicial del butoh consiste en repetir una acción corporal hasta que el control consciente ceda y el impulso pase al plano subconsciente. En ese umbral, comienzan a aparecer distorsiones, vibraciones, temblores o cambios inesperados en el movimiento, provocados tanto por estímulos internos como externos. La respiración es aquí un motor silencioso: regula el tránsito hacia ese estado alterado de percepción y actúa como un eje que conecta relajación, trance y exploración somática. En este sentido, la respiración en el butoh no es una técnica, sino un umbral; no busca control, sino apertura; no se orienta al virtuosismo, sino a la transformación del cuerpo desde adentro.

## **Yoga**

El yoga constituye un sistema integral de prácticas corporales y mentales que incluye técnicas de respiración, orientadas a favorecer la articulación entre cuerpo, mente y espíritu (Higueras Isasi & Victorio Martínez, 2022). Se divide en ocho ramas, en las cuales cada una tiene sus distintos principios y maneras de realización: “1) *Yama* (abstinencia) 2) *Niyama* (observación) 3) *Āsana* (postura) 4) *Prāṇāyāma* (control de la respiración) 5) *Pratyāhāra*

---

<sup>27</sup>La respiración holotrópica propuesta por Christina y Stanislav Grof es un método de exploración interna y transformación personal que confía en la sabiduría interior del individuo para guiar procesos de cambio y bienestar. Su base es reconocer y apoyar la capacidad innata de autocuración que cada persona posee (Grof Tanspersonal Training, s.f).

(introversión de los sentidos) 6) *Dhāraṇā* (concentración) 7) *Dhyāna* (meditación) 8) *Samādhi* (contemplación, absorción o estado supraconsciente)” (Moreno Carvallo, 2023, p. 39). De estos, los que se utilizan conscientemente en esta investigación son yama, niyama, asana y pranayama, con un énfasis particular en este último, y serán explicados a continuación.

Monné (2021) describe a los yamas como un código ético y social que orienta la manera en que nos vinculamos con los demás. El término yama también puede traducirse como control, pues alude a aquellos rasgos de la personalidad que es necesario reconocer, regular y moderar. Por su parte, los niyamas funcionan como una guía ética de conducta personal; se refieren a cualidades internas que debemos desarrollar y fortalecer con el fin de alcanzar un estado de plenitud. De los cuales acentúo el *ahimsa* (yama) y *tapas* (niyama).

Ahimsa significa no-violencia e implica abstenerse de pelear, insultar u odiar, procurando siempre un trato amoroso hacia los demás y manteniendo una relación armónica en un sentido de fraternidad. Cuando se cultiva el ahimsa, desaparece el odio y surge un crecimiento del amor (Jadeja, 2022). Tapas se basa en desarrollar la disciplina a través de prácticas como una alimentación equilibrada, la actividad física, el descanso consciente y el trabajo responsable. Al ejercitarlo, se logra mayor control sobre el cuerpo y la mente, lo que ayuda a dirigir de nuevo la vida cuando se pierde el rumbo. Asimismo, recuerda que solo los pensamientos y las acciones están bajo nuestro dominio, y que la perseverancia junto con el compromiso personal debe formar parte de la rutina cotidiana (León Carrasco, 2018).

La asociación entre yoga y combate puede parecer contradictoria, sobre todo si se considera el principio de ahimsa (no violencia). Sin embargo, más allá de esa aparente oposición, ambas prácticas pueden compartir una filosofía interna: la búsqueda de liberar aquello que impide la paz. En Demon Slayer, la respiración se emplea para eliminar demonios, mientras que en el yoga se cultiva el autocontrol y la disciplina (tapas) para transformar los malestares emocionales

## Figura 16

*Shiva Shakti.*



*Nota.* Representación de Shiva y Shakti por Rajeshwar Nyalapalli (s.f.). En la ilustración, Shiva aparece en tonos fríos y Shakti en tonos cálidos, enfatizando la dualidad energética que caracteriza esta pareja simbólica dentro de la tradición hindú. Imagen de *Shiva Shakti* [Obra de arte], por Rajeshwar Nyalapalli (s.f.), en ArtFlute.

<https://www.artflute.com/artworks/shiva-shakti>. Todos los derechos reservados.

La postura del guerrero en yoga, conocida como *Virabhadrasana*<sup>28</sup>, tiene una historia mitológica que proviene de la tradición hindú y está profundamente ligada a la figura de *Shiva* y su esposa *Shakti* (Figura 16). La narrativa cuenta que Shiva y Shakti contrajeron matrimonio, pero el padre de ella, el rey *Daksha* (Figura 17), se opuso a su unión y la maltrató; hablaba mal de ella en el palacio, la humillaba, la

y soltar lo que perturba la mente y el cuerpo. Desde esta perspectiva, tanto el combate como la práctica espiritual se convierten en caminos distintos hacia un mismo fin: deshacerse de los demonios internos o externos que obstaculizan el equilibrio.

En la práctica del yoga, un asana es una posición corporal que contribuye al bienestar integral, ya que promueve la flexibilidad, fortalece el cuerpo, incrementa la conciencia física y la concentración, además de disminuir el estrés (Mora Solórzano, 2023). Existen varios asanas, pero el que se desarrolló en esta investigación fue el guerrero II, por la similitud visual con las posiciones en las que empiezan los ataques los personajes de Demon Slayer.

## Figura 17

*Daksha.*



*Nota.* Daksha aparece representado a la derecha, sentado en una silla. *Lámina popular; álbum de impresiones* (c. 1895) [Litografía]. British Museum, Londres, Reino Unido. [https://www.britishmuseum.org/collection/object/A\\_2003-1022-0-3](https://www.britishmuseum.org/collection/object/A_2003-1022-0-3)

<sup>28</sup> Nombre del guerrero del que se inspiraron para hacer esta postura.

## Figura 18

*Virabhadra, el hijo de Shiva.*



Nota. Imagen de *Virabhadra, the son of Shiva* [Pintura, gouache sobre papel], V&A Collections, Londres, Reino Unido. ca. 1820–ca. 1825. <https://collections.vam.ac.uk/item/O41606/virabhadra-the-son-of-shiva-painting-unknown/>.

ignoraba, entre más acciones que hacían sentir a Shakti menospreciada por su padre. Esto llevó a Shakti a suicidarse por la humillación sufrida. Al enterarse Shiva de la muerte de su esposa, se arrancó un mechón de cabello y lo lanzó al suelo, del cual nació un guerrero aterrador llamado Virabhadra (Figura 18), cuyo propósito era vengar a Shakti y enfrentarse a Daksha (Casasnovas, 2024).

La postura del guerrero tiene cuatro variantes, está compuesto por tres variantes, identificadas con los números I, II y III, de las cuales se hablará a continuación, tomando en cuenta que la única postura que se utiliza en esta tesis es el guerrero I. Estas posturas representan los distintos movimientos del guerrero Virabhadra en su combate.

El guerrero I (Figura 19), simboliza el instante en que Virabhadra toma la espada con ambas manos al enfrentarse al padre de Sita los pies se colocan separados, el delantero apuntando al frente y el trasero girado ligeramente hacia afuera, con la planta bien apoyada en el suelo; la pierna delantera se flexiona en un ángulo cercano a 90°, mientras la trasera permanece extendida y activa, generando estabilidad y fuerza en las piernas, la pelvis se orienta hacia adelante, alineando el tronco que se eleva erguido con el abdomen firme y el pecho abierto, los brazos se extienden hacia arriba, paralelos o con las palmas juntas, creando una línea de energía que alarga la columna, mientras los hombros descienden suavemente lejos de las orejas.

## Figura 19

*Guerrero I. ejecutado por la artista/investigadora.*



El guerrero II (Figura 20) refleja la postura firme y equilibrada que asume Virabhadra para enfrentarse a Daksha. Los pies se colocan en una apertura amplia, con el delantero apuntando hacia el frente y el trasero ligeramente girado hacia adentro; la pierna delantera se flexiona en un ángulo cercano a 90°, mientras la trasera permanece fuerte y extendida, generando estabilidad en la base. La cadera y el torso se orientan hacia el costado, manteniendo el tronco erguido y el abdomen firme. Los brazos se extienden en línea recta a los lados, paralelos al suelo y con las palmas hacia abajo, creando sensación de expansión y equilibrio.

## Figura 20

*Guerrero II ejecutado por la artista/investigadora.*



Esta es la postura del guerrero relacionada con la primera postura de la respiración del rayo (Figura 21); donde el cuerpo de Zenitsu se dispone en un ángulo bajo y adelantado. Flexiona profundamente la pierna para cargar el peso y permitir un impulso hacia adelante, mientras la pierna trasera se mantiene estirada en la misma dirección, sosteniendo la línea del movimiento. Inclina el torso a la dirección del ataque, y los brazos los lleva hacia la izquierda, donde está su katana, listo para cuando tenga que hacer los cortes durante la batalla.

Para la composición coreográfica, se traduce el guerrero II del yoga combinada con la postura de Zenitsu en la respiración del rayo. La posición de las piernas, el ángulo del torso y la direccionalidad de los brazos se integraron para generar una base estable capaz de sostener el impulso del movimiento y su carga simbólica (Figura 22).

## Figura 21

Zenitsu realizando la primera postura de la técnica de respiración del rayo. Episodio 17, temporada 1.



Nota. Captura de pantalla del episodio *You Must Master a Single Thing*, de ufotable (año de publicación del episodio), en Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GWDU8P273/you-must-master-a-single->

## Figura 22

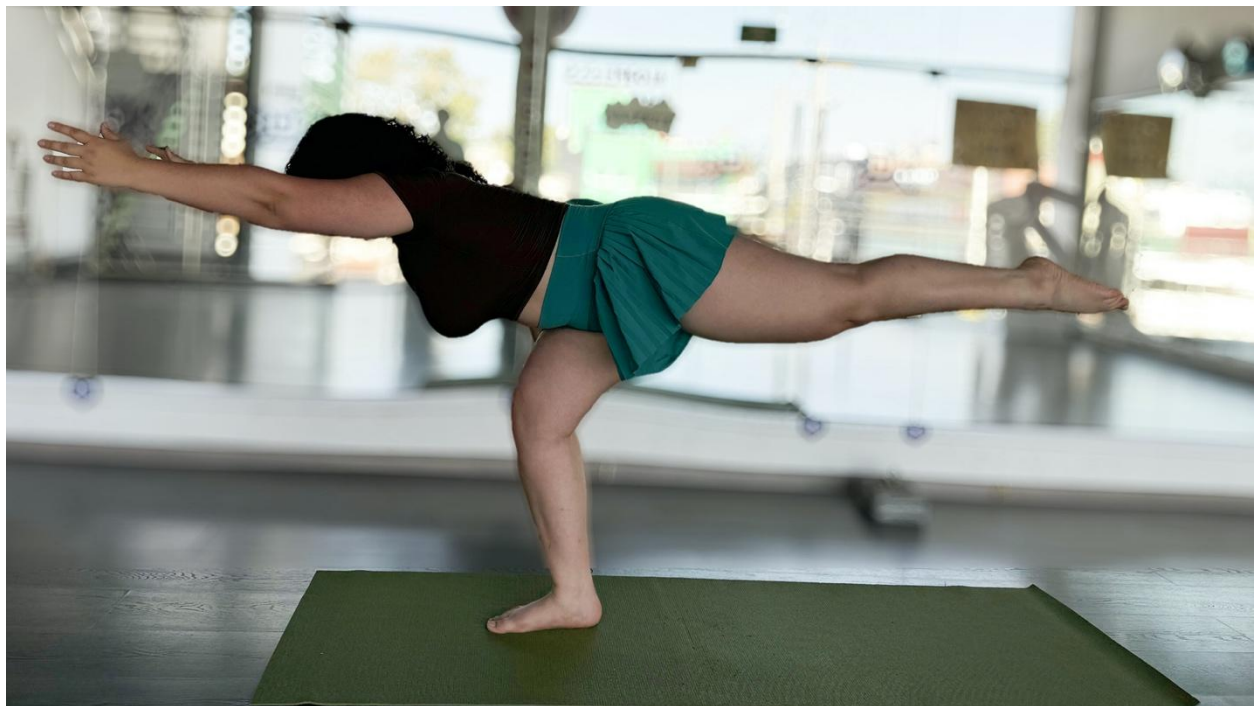
Postura del guerrero II adaptada a la primera postura de la técnica de respiración del rayo.



El guerrero III (Figura 23), representa el ataque final con el que Virabhadra acaba con Daksha el cuerpo se alinea en equilibrio sobre una sola pierna, que permanece firme y activa como base, mientras la otra se eleva extendida hacia atrás en línea recta con el tronco. El torso se inclina hacia adelante paralelo al suelo, generando una forma similar a una T con el cuerpo. Los brazos pueden proyectarse al frente, a los costados o hacia atrás, siempre extendidos para favorecer la estabilidad. La cadera busca mantenerse cuadrada hacia el suelo, evitando que un lado se eleve más que el otro. El abdomen se activa para sostener la alineación, la espalda se mantiene larga y el cuello sigue la línea de la columna, con la mirada dirigida hacia un punto fijo (Lienres, s.f.).

### **Figura 23**

Guerrero III ejecutado por la artista/investigadora.



El mensaje de la historia de este asana no es la batalla contra otros, sino contra el propio ego. Tras cumplir su misión, Virabhadra se desvanece y Shiva, movido por la compasión,

devuelve la vida a Daksha con una cabeza de cabra, emblema de humildad y renacimiento. Esta imagen recuerda que el verdadero guerrero en yoga no busca destruir, sino cultivar paz, transformar la fuerza interior en conciencia y sostenerse desde la compasión. Así, las posturas del guerrero no solo fortalecen el cuerpo, sino que despiertan valentía, determinación y equilibrio para atravesar los desafíos con propósito, uniendo coraje y serenidad (Lan, 2023).

El pranayama, por su parte, se refiere a un conjunto de ejercicios destinados a la regulación consciente de la respiración, mediante los cuales es posible influir en el funcionamiento de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático (García Espinosa, 2021). Entre las prácticas esenciales del pranayama que favorecen la regulación y el control de la respiración se encuentran *anulom*, *samvritti*, *nadi shodhana*, *ujjayi*, *brahmari*, *plavini* y *bhastrika* junto con la versión avanzada que es *kapalbahati* (Jain, s.f.), de los cuales únicamente se retoma el último en la presente tesis.

Kapalbahati, o respiración de fuego es:

Un tipo de respiración rápida y rítmica que pone en juego exclusivamente el vientre, sin movimiento de la caja torácica. En las series de cada sesión de kundalini yoga<sup>29</sup>, esta modalidad va asociada a uno de cada tres ejercicios, por lo general, y sirve para mantenerse firme en los ejercicios dinámicos o los que requieren mayor esfuerzo (Singh, 2014, p. 24).

En el Manual Pranayama (2020), se denomina pulido de cráneo a la respiración de fuego, ya que durante su práctica se generan pulsaciones en el líquido cerebroespinal<sup>30</sup> que

---

<sup>29</sup> El *Kundalini Yoga* combina posturas, respiración consciente, movimientos rítmicos, mantras, música y meditación para promover relajación, autorregulación y bienestar integral. A diferencia de otras prácticas, enfatiza la energía interna y el uso coordinado de ritmo y respiración como vía para la elevación física y mental (Kundalini Research Institute, s.f.).

<sup>30</sup> También como líquido cefalorraquídeo, actúa como un colchón para el cerebro y la médula espinal cuando reciben golpes, protege con sistema inmune al sistema nervioso, limpia los desechos que el cuerpo produce, y también transporta mensajeros cerebrales como neurotransmisores (Serrano, 2023).

producen una especie de masaje interno, creando una sensación de vitalidad luminosa que emana desde la cabeza. Esta técnica se utiliza precisamente para revitalizar el cuerpo y sostener la actividad física de manera continua.

De manera análoga, en el universo de *Demon Slayer*, Tanjiro Kamado accede a la técnica más poderosa de su mundo: la respiración del sol (*Hinokami Kagura*), la primera de todas las técnicas de respiración, de la cual derivan las demás. Como ya se mencionó anteriormente, esta práctica se transmite de generación en generación dentro de la familia Kamado a través de una danza ritual (Trejo Mosquera, 2021). La respiración del sol se sitúa en el límite entre lo físico y lo espiritual, lo cual la conecta con el pranayama en tanto técnica transformadora del estado corporal.

Ambas técnicas de respiración (la respiración del fuego en yoga y la respiración solar en *Demon Slayer*) comparten la idea de que la respiración es un motor capaz de reactivar el cuerpo aun en estados de agotamiento extremo. Esto dialoga directamente con lo mencionado la primera temporada del anime (Gotouge, 2021), donde se explica que existe una forma de respirar que permite sostener el movimiento sin fatigarse, incluso durante esfuerzos prolongados. En el recuerdo de Tanjiro, su padre afirma que, si se domina la manera correcta de respirar, cuando la respiración es precisa, la danza puede prolongarse sin agotamiento, enseñanzas que Tanjiro más tarde identifica como parte de la técnica vinculada al dios del fuego.

Desde sus diferencias y convergencias, tanto en el yoga como en *Demon Slayer*, las posturas se sostienen desde la respiración y la atención plena. En el yoga, quien realiza un asana dirige su conciencia hacia adentro, conectando cuerpo y mente a través del aliento. En el anime sucede algo similar: los personajes se enfocan en la posición de sus cuerpos, regulan su respiración y enuncian en voz alta: concentración total, seguida del nombre de la técnica que van a ejecutar. Esta sincronía entre cuerpo, respiración y enfoque es clave en ambas prácticas.

Una muestra clara de esto puede observarse al comparar la postura del Guerrero en yoga con la primera postura de la respiración del rayo en Demon Slayer, como desarrollé anteriormente. En ambos casos, el cuerpo adopta una organización interna que combina estabilidad, dirección e intención energética: las piernas se enraízan para generar soporte, el tronco se proyecta hacia el objetivo, y la respiración acompaña la acción para sostener fuerza, claridad y velocidad. Este paralelismo, que se puede ver en la comparación de la Figura 21 y Figura 22, no es solo formal, sino funcional: tanto en el yoga como en la respiración del rayo, la energía se canaliza desde el centro del cuerpo hacia las extremidades para ejecutar un movimiento preciso.

De manera similar, Tanjiro presenta otro tipo de correlación entre respiración y postura cuando accede a la respiración solar. En él, el cuerpo se enciende desde el interior, como si la respiración fuera una llama que asciende y se expande por toda la estructura física. Esto dialoga con los principios de la respiración del fuego del yoga, donde el ritmo intenso y continuo activa el centro energético, calienta la musculatura y despierta un estado de alerta corporal que impulsa el movimiento. En ambos casos, la respiración no solo acompaña el gesto: lo transforma, lo intensifica y lo vuelve posible.

Observar estas correspondencias corporales permite comprender que las técnicas respiratorias del anime no son metáforas aisladas, sino construcciones somáticas que pueden leerse desde la lógica del cuerpo en movimiento. Ya sea mediante la estabilidad enraizada del Guerrero, la descarga eléctrica del rayo o el ardor expansivo del sol, todas estas prácticas revelan una misma idea fundamental: la respiración organiza el cuerpo, le da dirección y configura la potencia del movimiento.

A esta lectura se suma la perspectiva del butoh, no desde su técnica formal, sino desde los principios corporales que orientaron esta investigación—el vaciamiento, el ser movida y la

fragilidad como potencia—y que permitieron explorar estados donde el movimiento surge más desde lo inconsciente que desde la voluntad. Este tipo de disponibilidad corporal, cercana al trance y a la permeabilidad afectiva, establece un puente directo con los momentos en los que Zenitsu accede a un estado alterado de conciencia para ejecutar la respiración del rayo: cuando el yo cotidiano se suspende, el cuerpo actúa desde otra lógica, una que combina memoria, intuición y una sensibilidad intensificada.

En ese sentido, las técnicas de respiración del anime pueden comprenderse también como una forma de danza liminal: una danza que emerge del miedo, del impulso vital y de la capacidad del cuerpo para transformarse frente a lo que amenaza. Una danza capaz, metafóricamente, de matar demonios.

Con esto, se cierra el apartado estableciendo un puente claro entre las técnicas somáticas estudiadas, los principios del butoh empleados como consignas corporales y la respiración del anime, mostrando cómo todas dialogan en el marco de una investigación artística centrada en el cuerpo.

La integración de estas perspectivas somáticas deja ver que la respiración, el movimiento y los estados corporales no pueden separarse de los procesos internos que los sostienen. Lo que ocurre en el cuerpo, ya sea en el vacío del trance, en la activación energética o en la fragilidad que se vuelve fuerza, también ocurre en la mente, modulando emociones, percepciones y formas de estar en el mundo. Por ello, para comprender plenamente cómo estas prácticas operan en la creación y en la experiencia subjetiva, a este marco le anteceden las ciencias del cuerpo-mente, donde la neurociencia, la psicología y la psiquiatría ofrecen claves fundamentales para entender por qué la respiración transforma, regula y moviliza tanto como la danza.

## **Análisis Narrativos**

Tanto la narratología como la semiótica narrativa se integran a esta investigación porque permiten comprender el anime Demon Slayer no solo como un producto visual, sino como una estructura de sentido que organiza símbolos, emociones, conflictos y transformaciones corporales. La narratología aporta herramientas para analizar la construcción interna de los relatos, sus secuencias, funciones, tensiones dramáticas, arcos de personaje y configuraciones simbólicas, ya que es un “conjunto de teorías sobre las narrativas, textos narrativos, imágenes, espectáculos y eventos, es decir, sobre artefactos culturales que cuentan una historia. Esta teoría nos ayuda a comprender, analizar y evaluar las narrativas” (Bal, 2017, p. 3). Esto resulta fundamental para desentrañar cómo las escenas del anime articulan ideas sobre el cuerpo, el miedo, el esfuerzo y la respiración. En este apartado, los análisis narrativos no se desarrollan con la misma amplitud, ya que su fundamento teórico y metodológico fue explicado detalladamente en el capítulo I. Aquí se retoman únicamente de manera puntual cuando son necesarios para sostener los procesos metodológicos, evitando repetir contenidos previamente trabajados y manteniendo la coherencia interna del documento.

De la narratología se retoma también la línea secuencial, mencionada en el Capítulo I, basada en los principios de temporalidad propuestos por Helena Beristáin (2012). Este instrumento permite desglosar una escena en sus partes constitutivas y ordenar los acontecimientos según su progresión temporal. Gracias a ello, es posible identificar con claridad los ascensos y descensos de las batallas dentro del anime, así como los momentos de tensión, transición y resolución que atraviesan los personajes de Demon Slayer. Asimismo, se consideran las asincronías narrativas (Beristáin, 2012), es decir, los desvíos temporales (anticipaciones o retrospecciones), relevantes para el análisis del Mapa 3, expuesto en el Capítulo III, donde un capítulo del manga Demon Slayer presenta justamente este tipo de variaciones temporales.

Por su parte, la semiótica narrativa, mediante el modelo actancial de Juliens Greimas (1971), ofrece un marco para identificar los roles, fuerzas y relaciones que se activan dentro de la historia. Como se explicó en el capítulo I, esta herramienta no solo permite analizar la estructura formal del relato, sino también comprender cómo los personajes, sus acciones y sus demonios funcionan como metáforas transferibles al cuerpo real en movimiento.

Al descomponer las escenas mediante estos instrumentos (la línea secuencial y el modelo actancial), se vuelve posible observar la lógica interna que organiza las relaciones, impulsos y conflictos que sostienen la narrativa. Estas herramientas no solo revelan el funcionamiento estructural del relato, sino que abren un puente para su traducción al cuerpo, donde las dinámicas narrativas pueden convertirse en acciones, calidades de movimiento y procesos somáticos.

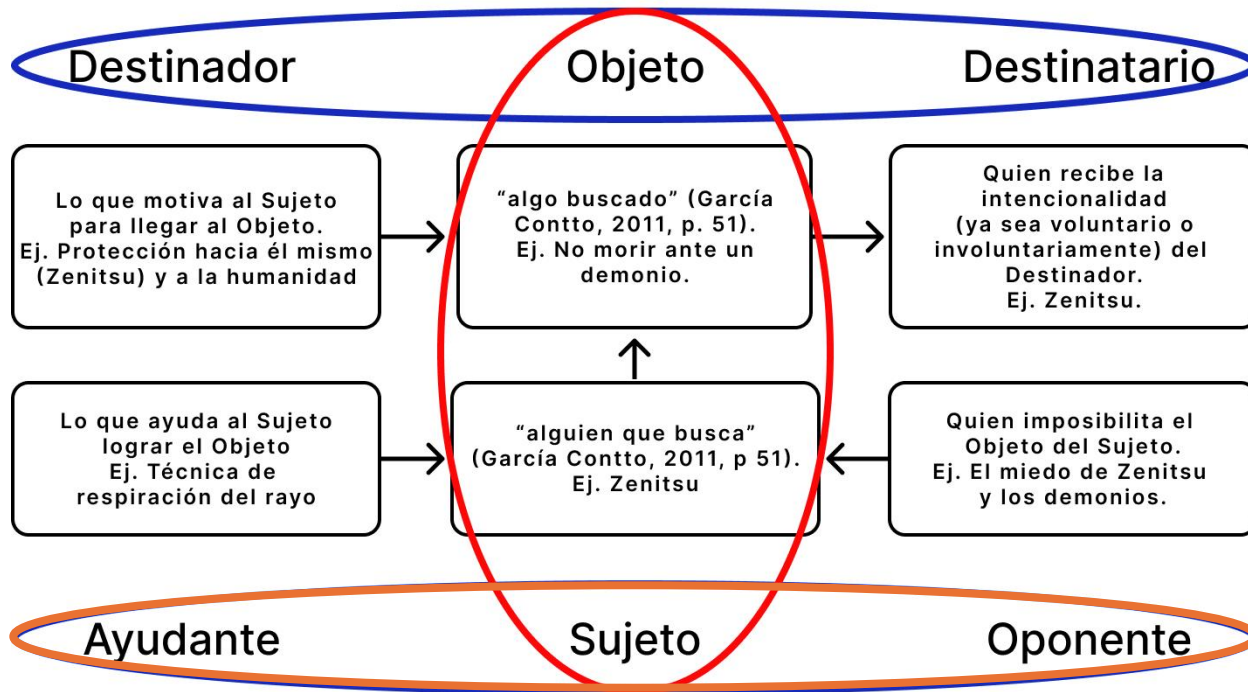
La pertinencia de estas perspectivas radica en la necesidad de traducir el lenguaje narrativo del anime al lenguaje del movimiento danzado. Para lograr esta transferencia, fue esencial la elaboración de modelos actanciales: dichos modelos no buscan, como señala Saniz Balderrama (2008), “separar artificialmente a los personajes y la acción, sino revelar la dialéctica y el paso progresivo de uno al otro” (p. 92). En otras palabras, permiten comprender cómo se construye el sentido a partir de las relaciones entre los personajes, sus deseos y las fuerzas que los impulsan o detienen.

Dado que el modelo actancial parte de una estructura básica, un sujeto que desea un objeto, un ayudante que facilita ese deseo y un oponente que lo obstaculiza, también permite analizar cada personaje de forma aislada. En este caso, el modelo adquiere una dimensión más compleja al considerar la evolución del personaje a lo largo de la trama. Esta herramienta resulta clave para identificar movimientos simbólicos y emocionales que luego se traducen al lenguaje corporal dentro de la danza.

En la Figura 24 se ilustra el modelo actancial junto con sus tres ejes. En el eje del deseo (óvalo rojo), donde se encuentran el objeto y sujeto se representa la tensión que impulsa al Sujeto hacia el Objeto (García Contto, 20211). En el eje de la comunicación (óvalo azul), destinatador, objeto, destinatario, como explica Bal (1990), el deseo del Sujeto nunca es suficiente por sí mismo: siempre intervienen fuerzas externas que pueden facilitar o impedir la consecución de la meta. Finalmente, en el eje del poder (naranja) se muestran los recursos que fortalecen al Sujeto y los obstáculos que limitan su avance.

**Figura 24**

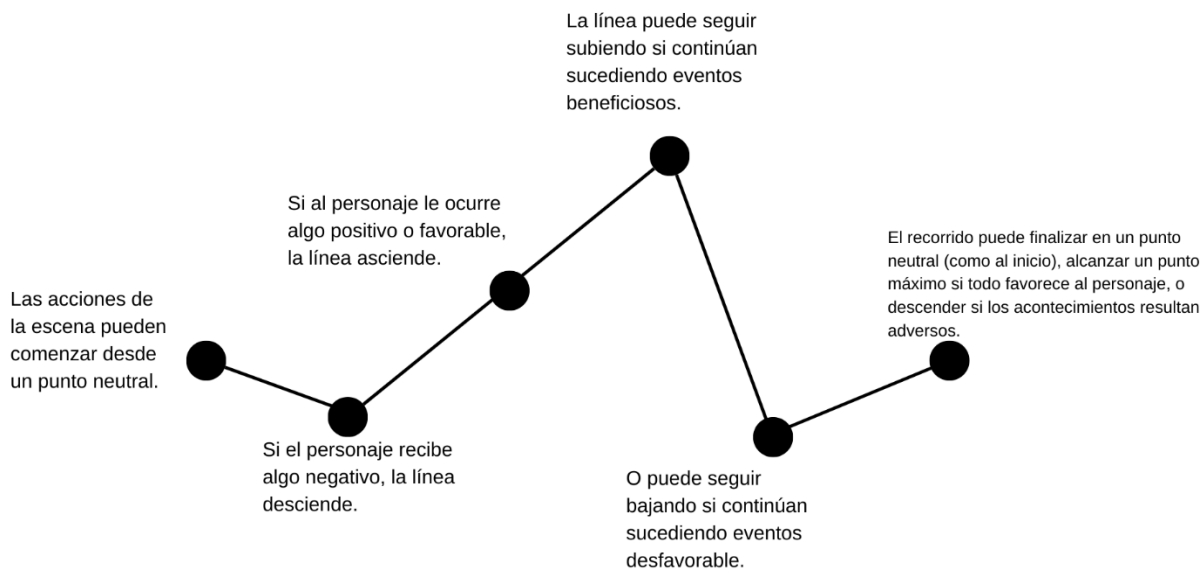
*Descripción del modelo actancial.*



Por su parte, las líneas secuenciales inspiradas en Beristáin (2012) se utilizaron para organizar las acciones y temporalidades de las escenas seleccionadas. Se visualizan, por ejemplo, en la Figura 25:

## Figura 25

Línea secuencial. Aquí se muestra cómo se elabora la línea secuencial en esta investigación.



Tanto el modelo actancial como la línea secuencial permiten analizar cada parte de la escena, la trama, los personajes y sus relaciones, facilitando su transferencia al lenguaje de la danza. Este proceso se detalla en el capítulo metodológico, donde se explica cómo estas estructuras se transforman hasta convertirse en mapas coreográficos.

En conjunto, narratología y semiótica narrativa ofrecen un marco riguroso para el estudio del relato y, al mismo tiempo, una metodología flexible aplicable a la práctica escénica. Desde esta mirada interdisciplinaria, ambas disciplinas se consolidan como herramientas esenciales para analizar *Demon Slayer*, posibilitando su traducción simbólica y estructural hacia el lenguaje corporal y coreográfico.

A partir de este recorrido por las disciplinas que sostienen esta investigación; la neurociencia, psiquiatría y psicología, las prácticas somáticas y los estudios narrativos, es posible comprender que la respiración opera como un eje articulador entre todos estos saberes. En la neurociencia, la respiración regula los sistemas de activación y calma; la psicología y la psiquiatría influye en los procesos emocionales vinculados al trastorno de pánico, el duelo y la

adaptación; en las técnicas corporales, respirar organiza el movimiento y modula la energía; y los análisis narrativos aparecen como un recurso estructural que define la manera en que los personajes atraviesan conflicto, crisis y transformación.

Demon Slayer no funciona únicamente como material estético, sino como un territorio donde estas dimensiones convergen. La serie propone mecanismos narrativos en los que la respiración no es un adorno ficcional, sino un principio de acción que permite a los personajes sostenerse en situaciones extremas, reorganizar su cuerpo y enfrentar aquello que los desborda. Al analizar sus secuencias desde herramientas como el modelo actancial de Greimas o los aportes de Beristáin, se observa que las técnicas respiratorias son motores que transforman al sujeto, lo preparan para la lucha, redefinen su relación con el miedo y abren un espacio para la agencia.

Este entramado interdisciplinario permite entender por qué la respiración, tanto en la ficción como en las prácticas somáticas y en las ciencias del cuerpo-mente, puede convertirse en un dispositivo de regulación, conciencia y acción. La investigación se apoya en esta multiplicidad de perspectivas para construir un puente entre el cuerpo real y el cuerpo animado, entre la experiencia vivida y la metáfora, entre la técnica y la emoción.

Con este andamiaje teórico y narrativo, el capítulo siguiente presenta el laboratorio de movimiento: espacio donde estas ideas se ponen en práctica para transformar la respiración en danza, las emociones en material coreográfico y los demonios en una dramaturgia corporal que da forma a la creación artística.

A partir de este recorrido por las disciplinas que sostienen la investigación —las prácticas somáticas, la neurociencia del cuerpo-mente, la psicología y la psiquiatría, así como los estudios narrativos— es posible comprender que la respiración opera como un eje articulador entre todos estos saberes. En las técnicas corporales, la respiración organiza el movimiento y modula la

energía; en la neurociencia, regula los sistemas de activación y calma; en la psicología y la psiquiatría, influye en los procesos emocionales vinculados el pánico, el duelo y la adaptación; y en el análisis narrativo, aparece como un recurso estructural que define la manera en que los personajes atraviesan conflicto, crisis y transformación.

En este sentido, la animación *Demon Slayer* no funciona únicamente como material estético, sino como un territorio donde estas dimensiones convergen. La serie propone mecanismos narrativos en los que la respiración no es un adorno ficcional, sino un principio de acción que permite a los personajes sostenerse en situaciones extremas, reorganizar su cuerpo y enfrentar aquello que los desborda. Al analizar sus secuencias desde herramientas como el modelo actancial de Greimas o los aportes de Helena Beristáin, se observa que las técnicas respiratorias son motores que transforman al sujeto, lo preparan para la lucha, redefinen su relación con el miedo y abren un espacio para la agencia.

Este entramado interdisciplinario permite entender por qué la respiración, tanto en la ficción como en las prácticas somáticas y en las ciencias del cuerpo-mente, puede convertirse en un dispositivo de regulación, conciencia y acción. La investigación se apoya en esta multiplicidad de perspectivas para construir un puente entre el cuerpo real y el cuerpo animado, entre la experiencia vivida y la metáfora, entre la técnica y la emoción.

Con este andamiaje teórico y narrativo, el capítulo siguiente presenta el laboratorio metodológico: el espacio donde estas ideas se ponen en práctica para transformar la respiración en movimiento, las emociones en material coreográfico y los demonios en una dramaturgia corporal que da forma a la creación artística.

### **Capítulo III. ¿Cómo Matar Demonios? Metodologías Utilizadas para un Manual**

Para comprender el camino metodológico de esta tesis, es necesario comenzar por explicar el tipo de investigación que la sustenta. Se trata de una investigación artística performativa, que se desarrolla “con y a través de la práctica artística” (Casal, 2024, p. 5), que adopta un enfoque interdisciplinario, entendido como un proceso que es:

basado, tanto en la elaboración un marco conceptual común que permita la articulación de ciencias disímiles, como el desarrollo de una práctica convergente. Esta práctica no está carente de escollos. El esfuerzo realizado por los diferentes especialistas para tomar una cierta distancia con respecto a los problemas particulares de sus propios campos y entenderlos desde nuevos ángulos poco familiares (García, 2006, p. 67).

Asimismo, este trabajo asume un carácter indisciplinado, pues atraviesa los límites de las fronteras disciplinares tradicionales para “valorar otros saberes como la intuición, lo sensible, lo emocional, lo vulnerable, lo corporal y lo subjetivo” (Calderón, 2020, p. 16). A lo largo del proceso, se entrelazan referentes provenientes de la danza contemporánea, el yoga, la neurociencia, los estudios del anime y mi propia experiencia subjetiva y corporal, dentro de un marco de a/r/tografía, que se define desde “comprensiones y experiencias artísticas y textuales, así como por representaciones artísticas y textuales” (Irwin, 2013, p. 108), es decir, una práctica en la que “se ponen en relación y al mismo nivel, las figuras de artista, investigador y docente” (García Roldán, 2021, p. 1).

Esta investigación se inscribe dentro del paradigma cualitativo, el cual busca comprender fenómenos complejos desde una mirada interpretativa, sensible y situada en la experiencia. De acuerdo con Creswell (2013, p. 37), este tipo de investigación incorpora las voces de los participantes y las reflexiones del/la propia investigadora (que es la voz predominante de

este estudio), ofreciendo una descripción e interpretación profunda del fenómeno estudiado, con el fin de ampliar la comprensión teórica existente o promover transformaciones en la práctica. En lugar de buscar mediciones o generalizaciones, este trabajo se centra en la experiencia vivida, en los procesos de transformación corporal, emocional y simbólica que surgen al poner en diálogo técnicas de respiración, prácticas de danza contemporánea, narrativas del anime y vivencias personales. También se refleja en la manera en que se construye el conocimiento: a través de acciones performativas, mapas visuales, registros escritos y reflexiones corporales.

El cuerpo es el eje de esta metodología. Es por la investigación artística performativa, que las escenas de Demon Slayer, entendidas como datos de análisis, a través de las líneas secuenciales, se atraviesan por el cuerpo, se corporeizan (Giménez Morte, 2019). De este modo, los referentes conceptuales, estéticos y narrativos, como los momentos de lucha del anime Demon Slayer, no buscan ser observados desde lo objetivo, sino traducidos en práctica corporal, interpretados desde la danza y recontextualizados en el presente. Para este proceso tomo el concepto de contemporaneización, es decir, el acto de situar elementos de otra cultura o tiempo dentro de una experiencia actual y encarnada (Giménez Morte, 2019).

En un principio, el objetivo era claro: traducir las técnicas de respiración del anime Demon Slayer a través de la danza, permitiendo que el cuerpo funcionara como medio sensible de exploración y reflexión. Desde mi experiencia, la metodología artística performativa permite abordar esta tarea desde un lugar encarnado<sup>31</sup>, en el que la experiencia del cuerpo se convierten en el medio a través del cual se formulan y comprenden las preguntas. En este proceso, el cuerpo funciona como espacio de investigación y de conocimiento, donde las vivencias se

---

<sup>31</sup> El conocimiento encarnado puede entenderse como aquello que se imprime en el cuerpo y se manifiesta a través de la experiencia vivida sin requerir una representación consciente, donde el cuerpo, y no la mente, se convierte en el sujeto cognoscente; desde la fenomenología, este sujeto se denomina cuerpo vivido, entendido como una unidad inseparable entre mente y corporalidad (Tonoko, 2013).

traducen en movimiento antes de transformarse en texto o estructura, convirtiéndose en un laboratorio de movimiento.

En el contexto de esta investigación, el laboratorio de movimiento se entiende como un “medio de experimentación, creación y práctica artística, además de reconocer el cuerpo y la corporalidad como territorio de identificación de cada participante” (Ángel Flórez, 2023, p.21). A partir de este ejercicio se cubre la necesidad de utilizar herramientas que ayuden a dar forma visual y estructural a las emociones, tensiones y memorias que aparecen, tanto a nivel personal como creativo. En ese momento, el proyecto transita hacia la creación de obras dancísticas lo que permite no solo explorar, sino también generar conocimiento a través de la producción, entendiendo el cuerpo como medio y fuente de saber<sup>32</sup>.

Después surge la idea de trazar lo que denomino mapas: piezas de danza contemporánea en proceso que funcionan como representaciones simbólicas de mis procesos emocionales y mentales. Su construcción fue evolucionando a lo largo del tiempo. En un inicio, observaba detenidamente las escenas seleccionadas de Demon Slayer y realizaba una lista con los puntos más relevantes de cada una; posteriormente, esos elementos narrativos eran traducidos en movimiento y en trazos espaciales dentro de la danza. Aunque el procedimiento fue transformándose conforme avanzaba la investigación, esta forma de trabajo se consolidó como la estructura final de los mapas.

Dado que los mapas (piezas coreográficas) funcionan como representaciones simbólicas de mis propios procesos, comienzo a visualizar mis demonios internos, y en ese momento es que el proyecto se orienta hacia los malestares emocionales. En este sentido, la investigación es performativa no solo por su metodología, sino por su propia lógica interna: explorar cómo

---

<sup>32</sup> “El conocimiento a partir del cuerpo surge de realidades, de síntesis y relaciones, de determinaciones y circunstancias, nunca definitivas, siempre en constante construcción porque el último minuto nos constituye” (Pacheco Ladrón de Guevara, 2004, p. 189).

enfrentar el pánico, el duelo y el trauma, atravesarlos y transformarlos, investigando ese proceso a través de mi movimiento.

Cada mapa representa una manera de atravesar, enfrentar y transformar los demonios del pánico, el duelo y el trauma desde distintas dimensiones sensoriales y simbólicas. Al crearlos y habitarlos, es decir, al permitirme atravesar esas experiencias en lugar de esquivarlas, dejarlas estar en mi cuerpo para reconocerlas y luego poder transformarlas, puedo comprender con mayor claridad cómo se manifiestan en mí estos procesos emocionales.

El acompañamiento de profesionales de la salud mental, como la psicóloga María Luisa González y la psiquiatra Mariana Escalona, es fundamental en este proceso, ya que los mapas no sustituyen la terapia, sino que dialogan con ella. A través de ese diálogo, puedo entender con más profundidad lo que me ocurre, dejar de evitar o negar la presencia de esos demonios, y comenzar a reconocerlos sin juzgarlos ni satanizarlos. De este modo, es posible diseccionarlos, hacer las paces con ellos y, finalmente, desprenderme de las partes que me causaban dolor.

Es importante señalar que, la naturaleza de la Maestría en Artes: Inter y Transdisciplinariedad me permite descubrir que el proyecto no podía centrarse únicamente en la danza. Es necesario integrar otras disciplinas igualmente relevantes, como la animación, la neurociencia, diversas prácticas de movimiento somático y análisis narrativos, ya que todas ellas aportan perspectivas fundamentales que no pueden ser relegadas dentro de esta investigación. De este modo, la elección de una metodología interdisciplinaria es crucial para integrar estos diversos campos de conocimiento, pues, como señala García (2011), “la metodología propuesta en este trabajo sería inaplicable si se pudieran establecer demarcaciones estrictas entre las disciplinas, y la concepción de un estudio integrado [...] quedaría desvirtuada” (p. 95). El uso de recursos bibliográficos y el apoyo de autores especializados en cada una de las disciplinas abordadas permite integrar estos saberes de manera coherente dentro de la investigación,

ampliando la comprensión del fenómeno y evitando una visión limitada centrada exclusivamente en la danza.

Trabajo con un libro de artista<sup>33</sup> para contar con una forma de registro sobre lo vivido desde adentro del proceso; al finalizar cada sesión dentro del laboratorio de movimiento, escribo lo sucedido, lo sentido, y lo que el cuerpo atraviesa. Este registro no es una bitácora emocional ni un diario íntimo, sino una herramienta metodológica que permite observar el fenómeno desde dentro, darle forma y reconocer patrones o variaciones, dentro de los mapas, en el modo en que se desarrolla la investigación.

En un contexto de incertidumbre, donde habitan dudas, pero también la valentía de avanzar a ciegas, se configura lo que ahora reconozco como una investigación indisciplinada, propuesta por Natalia Calderón (2020). Aunque la indisciplinada escapa a toda definición rígida, podría pensarse como una planta que se enraíza, brota, se expande sin seguir un esquema preestablecido. Así es este proceso: surgen puntos de anclaje que, aunque al principio parecen aislados (la respiración, el anime, el cuerpo, las ciencias, la danza y el yoga) con el tiempo comienzan a conectarse y a nutrirse entre sí, generando un método vivo, no lineal, y sensible.

Repko y Szostak (2020) proponen una serie de tablas como herramientas para la extensión y sistematización de teorías dentro de su marco de trabajo. En lugar de centrarse en teorías, adapto este enfoque a las metodologías que organizan y estructuran diferentes metodologías dentro del contexto de mi investigación, junto con las y los autores/investigadores correspondientes. Esto

---

<sup>33</sup> Balbín Castillo (2024) define el libro de artista como una creación caracterizada por su dimensión sensorial y tangible. A diferencia de las manifestaciones artísticas tradicionales, este tipo de obra establece una relación directa con el público al invitarlo a interactuar con ella mediante la vista, el tacto, el olfato y la manipulación del objeto. Gracias a esta cualidad interactiva, la experiencia estética se convierte en un acto participativo y dinámico que fortalece el vínculo entre la obra, el creador y el espectador. Aunque en este proyecto, el espectador de las obras dancísticas no tiene lugar.

facilita la comprensión y comparación de los distintos modelos investigativos dentro del contexto de investigación, proporcionando una visión clara de sus elementos principales, su ampliación y cómo se implementó en este proyecto. Véase Figura 26.

**Figura 26**

*Estructuración de las metodologías del Manual para Matar Demonios.*

<b>Metodología</b>	<b>Concepto central</b>	<b>Extensión propuesta en esta investigación</b>
Investigación artística performativa (Hernández Hernández, 2006).	Investigar a través del arte permitiendo que “el cuerpo y la subjetividad del investigador se reconocen como parte integrante y destacada del proceso de investigación” (Hernández Hernández, 2006, p.31).	De este enfoque se retoma la práctica corporal como fuente principal de conocimiento, donde el proceso creativo se convierte en investigación. En esta tesis, el cuerpo actúa como laboratorio que produce teoría desde la experiencia. Esta perspectiva permitió corporeizar las preguntas y traducirlas en movimiento.
a/r/tografía (Irvin, 2013).	Uso conjunto del arte y la escritura, de la práctica y la teoría, favorece la creación de vínculos e interrelaciones que funcionan como un diálogo continuo entre pensamiento y experiencia (Irvin, 2006).	Se adopta su principio de entrelazar arte, investigación y escritura, integrando reflexión y creación en un mismo flujo. En este proyecto, la documentación del proceso, mediante texto, registro corporal y visual, amplía la comprensión de la práctica. Esta metodología permitió generar pensamiento desde la práctica artística.
Investigación interdisciplinaria (García, 2021).	Integración de varias disciplinas para resolver una problemática compleja.	Se retoma su capacidad de articular distintos campos, animación, técnicas somáticas corporales, ciencias del cuerpo y mente y análisis narrativos, bajo un mismo marco metodológico. Esta articulación posibilitó un diálogo entre lenguajes diversos para abordar la complejidad del fenómeno. La ampliación consistió en generar un espacio común de comprensión entre disciplinas.
Investigación artística indisciplinada (Calderón, 2020)	Flexibilidad metodológica, transformación y giros inesperados en ella.	De este enfoque se toma la apertura hacia lo sensible, lo emocional y lo corporal como saberes legítimos. Su carácter flexible permitió que la metodología evolucionara conforme avanzaba la investigación. La indisciplinada, aquí, fue la posibilidad de construir la metodología en el camino, sin imponerle un marco rígido.

Si se considera la información de la Figura 26 como una metodología ampliada, puede entenderse como un entramado de enfoques que dialogan entre sí para sostener el proceso de investigación. Cada metodología aporta una perspectiva distinta, ya sea desde la práctica corporal, la reflexión artística, la articulación interdisciplinaria o la apertura indisciplinada, y en conjunto conforman un marco flexible que se adapta a las necesidades del proyecto, permitiendo que el conocimiento se construya de manera dinámica, situada y en constante transformación.

Si bien la mayoría de ellas se inscriben dentro de lo que se conoce como investigaciones artísticas, cada una posee particularidades que las presentan insuficientes para abordar la complejidad de este estudio. A partir de lo anterior, es que el diseño metodológico se configura como una estrategia híbrida, aunque no nace así desde el inicio. Al comienzo del proceso no existía una estructura metodológica definida; simplemente exploraba, probaba y observaba qué sucedía en el cuerpo y en la creación. Con el paso del tiempo, las necesidades del propio proceso fueron dando forma a lo que después reconocí también como una investigación basada en las artes que integra elementos de la investigación performativa y el enfoque a/r/t/ográfico, todo ello sostenido desde una perspectiva interdisciplinaria e indisciplinada, nacida más de la experiencia y la vulnerabilidad que de un plan preconcebido.

Esta configuración metodológica responde a la necesidad de construir un marco lo suficientemente flexible para acompañar los procesos de creación, análisis y reflexión que implica la elaboración del Manual para Matar Demonios. Esta metodología, no lineal, abierta al cruce de lenguajes y centrada en el cuerpo como lugar de producción de conocimiento, es la que me permite trazar el mapa de esta investigación y enfrentar, simbólicamente, los demonios internos que dan origen al trabajo.

## **Trazando los mapas**

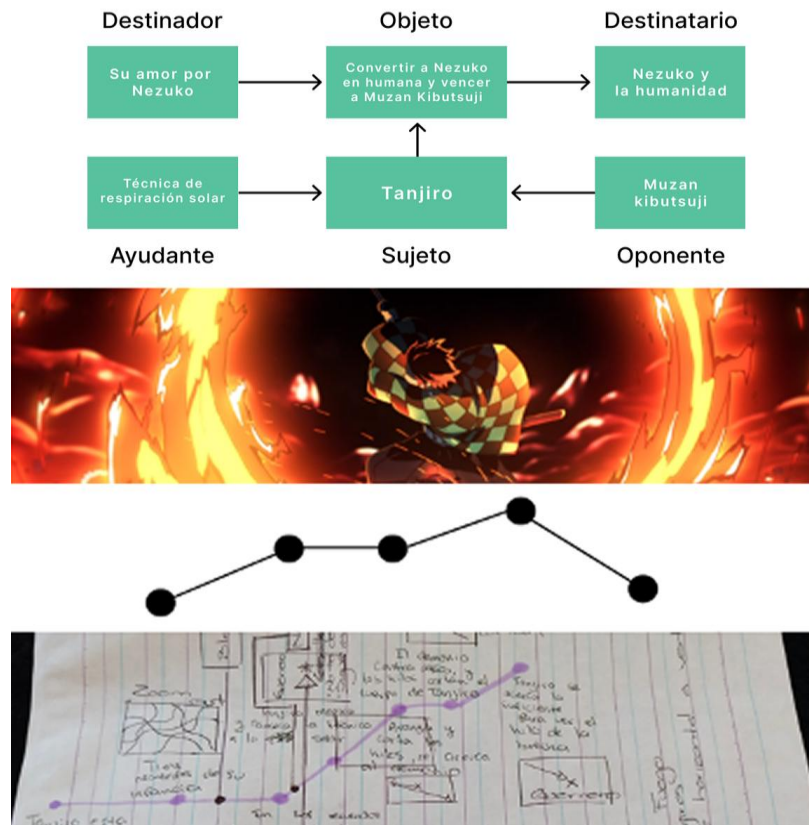
Como mencioné anteriormente, los mapas pertenecen al campo de la danza. En este apartado se describe su construcción y diseño, así como el proceso metodológico que los hace posibles. Se emplean líneas secuenciales para el análisis estructural del relato, siguiendo los planteamientos de Helena Beristáin previamente mencionados en el capítulo II. Estas líneas se aplican al estudio de escenas seleccionadas del anime, en conjunto con el modelo actancial de Greimas, funcionando como herramientas para analizar los momentos narrativos y su organización temporal dentro del discurso audiovisual. Además de ordenar la secuencia de acciones, estas representaciones gráficas permiten visualizar simbólicamente las cargas emocionales de cada momento. Para ello, se utiliza una lógica direccional: las acciones o eventos negativos se representan mediante líneas descendentes, mientras que las acciones positivas o transformadoras se trazan en sentido ascendente.

Este recurso visual permite narrar con líneas el desarrollo de los momentos clave, identificando cambios emocionales, energéticos y narrativos dentro de la escena. De este modo, cada mapa no solo contiene una estructura espacial y temporal, sino también un registro afectivo que orienta la interpretación corporal y performativa de las secuencias.

El desarrollo de los mapas se llevó a cabo dentro de la materia Laboratorio de improvisación y creación escénica. En dicha asignatura, el proceso inició con la observación de las escenas del anime y la elaboración, para cada personaje, de un modelo actancial y una línea secuencial. Primero se seleccionó un personaje y se construyó su modelo actancial; posteriormente, se eligió una escena representativa de ese mismo personaje y se elaboró su línea secuencial. Finalmente, sobre esa línea secuencial se trazaron las acciones que se desarrollarían en la escena, integrando así el análisis narrativo con la proyección del movimiento (Figura 27).

**Figura 27**

Pasos de la investigación, modelo actancial, escena, línea secuencia, alteración de la línea secuencial.



Es importante señalar que, aunque el procedimiento descrito constituye la estructura metodológica final, el proceso real no se desarrolla de manera estrictamente lineal. Hubo ajustes, exploraciones paralelas y reformulaciones necesarias para afinar la metodología. No obstante, la secuencia presentada sintetiza el modo en que se consolidó el proceso al término de la investigación.

Estas intervenciones sobre la línea secuencial posteriormente se trasladan al plano escénico, donde se exploran corporalmente como parte del proceso creativo. Las imágenes resultan ser guías visuales fundamentales para la creación corporal, permitiendo traducir los referentes animados en estructuras espaciales y temporales dancísticas. Aunque con el tiempo la

forma de construir los mapas fue evolucionando, todos compartieron un principio común: parten de una línea secuencial derivada de las escenas clave del anime, desde la cual se teje el puente entre imagen, emoción y movimiento.

A continuación, detallaré cada una de las coreografías productos del laboratorio de movimiento, y que también forman parte de los resultados.

### ***Mapa 1: vs el Demonio de Lengua Larga***<sup>34</sup>

#### **Figura 28**

*Episodio 12, temporada 1 / 7:03 – 9:59. Zenitsu le corta la cabeza al demonio de la lengua larga.*



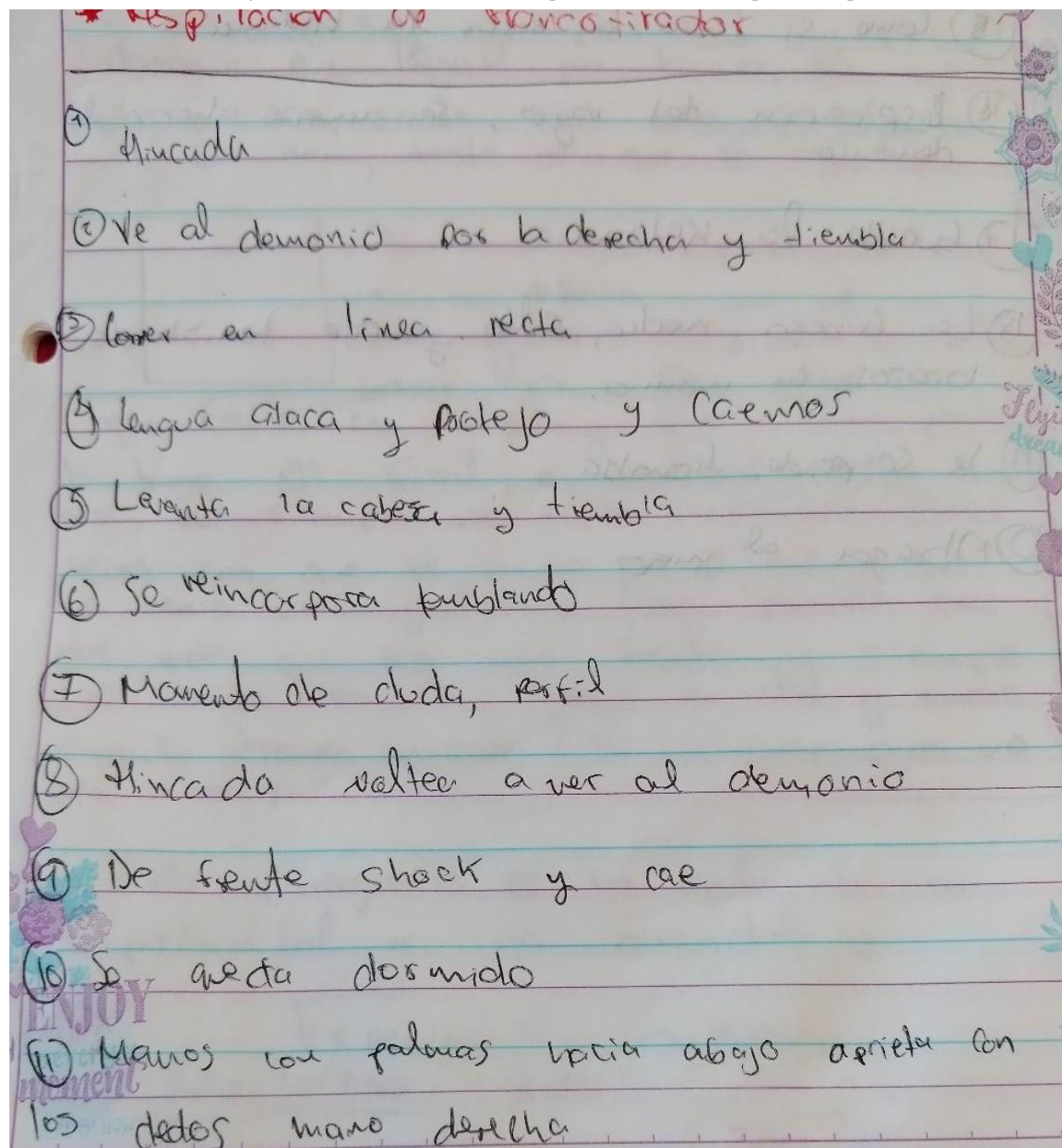
*Nota.* Captura de pantalla del episodio *The Boar Bares Its Fangs, Zenitsu Sleeps*, de ufotable (2019), en Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GJWU2JW2X/the-boar-bares-its-fangs-zenitsu-sleeps>. Todos los derechos reservados.

---

<sup>34</sup> Video de la coreografía para su mejor comprensión: <https://drive.google.com/drive/folders/1Agf51a1iT-16WlUuisFT8fLuJ5GrZHWt?usp=sharing>

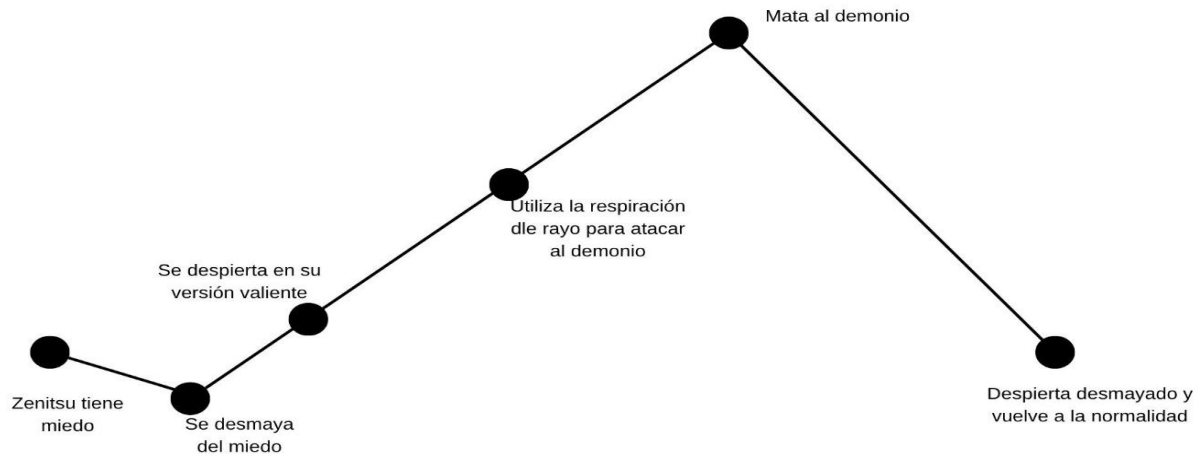
## Figura 29

Libro de artista de la investigadora/artista. Guion de acciones para la elaboración del primer mapa



### Figura 30

Línea secuencial del episodio 17, temporada 1 / 9:57 – 17:43.



El primer mapa surge en una etapa inicial del laboratorio, cuando estaba explorando las posibilidades de traducir escenas del anime a mi lenguaje corporal. En este mapa, comienzo a identificar mis malestares y emociones, como la ansiedad, el trauma y el duelo conducido por la ruptura de un vínculo no sano, en forma de demonios y aparece la pregunta de cómo estos podían entrar en diálogo con los arcos narrativos de los personajes de Demon Slayer.

La escena seleccionada<sup>35</sup> (Figura 28) muestra a Zenitsu acompañando a Tanjiro mientras ingresan a una casa donde sospechan que habitan demonios. Allí encuentran a dos niños que han quedado atrapados y, al dividirse, Zenitsu permanece con uno de ellos. Cuando aparece un demonio, el miedo lo desborda: intenta huir, se paraliza y finalmente pierde el conocimiento. Es en ese momento cuando surge otra faceta de sí mismo: un Zenitsu hábil, firme y valiente, que elimina al demonio con rapidez y precisión. Al concluir el combate, vuelve a desmayarse sin recordar lo ocurrido.

Este primer mapa me permitió ensayar el proceso de corporeización desde una

---

<sup>35</sup> Video de la batalla para su mejor comprensión:  
[https://drive.google.com/file/d/1Gj7zuG3GJJ6wEacf3IdHPTHnlQDCDz\\_6/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Gj7zuG3GJJ6wEacf3IdHPTHnlQDCDz_6/view?usp=sharing)

perspectiva sensible: trazar, observar, identificar, escribir y, finalmente, mover. Fue en esta etapa donde la línea secuencial se convirtió en herramienta narrativa y afectiva.

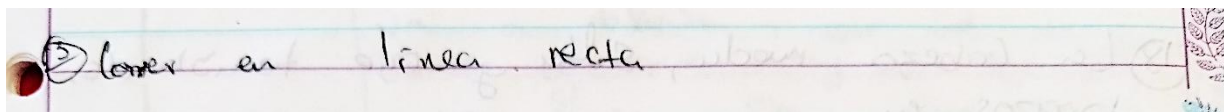
Una vez construida la secuencia y tras observar detenidamente la escena en repetidas ocasiones, se realiza una escaleta de acciones que realiza el protagonista (Figura 29).

Esta lista opera como un guion de movimiento, compuesto a partir de mi interpretación personal de lo que el personaje experimenta física y emocionalmente. No se trata de imitar gestos, sino de corporeizar sensaciones internas: miedo, urgencia, esfuerzo, caída. Por su naturaleza fantástica, algunas acciones no pueden trasladarse de forma literal al cuerpo, dando lugar a una corporeización creativa que no pretende copiar las escenas del anime, sino traducirlas desde la experiencia vivida. Este proceso permite generar un primer boceto en movimiento, que posteriormente se revisa, ajusta y enriquece con decisiones musicales y compositivas hasta consolidar una propuesta coherente con la investigación.

De manera simultánea, se interpretan los sentimientos del personaje durante cada acción, no solo desde lo físico, sino desde lo emocional. Por ejemplo, en la acción número 3 (Figura 31), se indica que el personaje corre en línea recta.

### **Figura 31**

*Libro de artista/investigadora sobre el Mapa 1. La tercera acción del guion que es correr en línea recta.*



A simple vista, podría parecer una acción sencilla, pero en ese momento Zenitsu, el personaje representado, está desesperado, aterrorizado y tratando de huir, no bastaba con correr: era necesario corporeizar esa carga emocional, encontrar una forma de desplazamiento que reflejara la sensación de miedo y urgencia contenida en la escena, esto se adaptó a una

corrida en el lugar, acompañada de un desplazamiento lento hacia atrás, simulando el avance del personaje a través de los pasillos.

Además, las condiciones espaciales del trabajo escénico son distintas a las del anime. Mientras que, en la animación, donde hay fantasía, el personaje puede avanzar sin límites, mi espacio responde a las dimensiones humanas de un escenario convencional de danza, entre 8 x 10 metros (80 m<sup>2</sup>) y 10 x 12 metros (120 m<sup>2</sup>). Es aquí donde la danza ofrece herramientas para reinterpretar la acción a través de la conciencia espacial, adaptando el movimiento sin perder la potencia emocional de la escena. Así, la corporeización no solo implica traducir gestos, como la corrida, la acción de desenvainar la katana, la respiración o los movimientos de combate, sino también adaptar y resignificar la escena a partir de las posibilidades reales del cuerpo y del espacio. Mientras este proceso escénico se desarrolla, comienzo a integrar también los conocimientos adquiridos sobre técnicas de respiración provenientes de otras disciplinas. En este caso particular, la respiración que resultó más útil fue la que propone la neurociencia, específicamente aquella que sugiere mantener una estructura regular en las inhalaciones y exhalaciones.

La técnica de respiración del rayo, inspirada en el personaje Zenitsu de Demon Slayer, se articula con los principios de la neurociencia. La corporeización de esta escena no solo implica la acción física, sino también la manera en que el aliento puede modular el cuerpo frente al miedo. Según Castellanos (2023), este tipo de regulación se vincula con el uso de una inhalación más corta que la exhalación, principio especialmente relevante en el estudio del trastorno de pánico desarrollado en el apartado de ciencias del cuerpo-mente del capítulo II. De este modo, la experiencia fisiológica explorada en la investigación dialoga directamente con lo que ocurre en la narrativa del propio Zenitsu.

El diseño escénico para desarrollar el primer mapa (selección de la escena, elaboración de la escaleta/guion de acciones, guion/acciones de las escenas llevadas hacia la danza) se alinea con lo expuesto en el capítulo I, donde se abordó la noción de inmovilidad tónica: una respuesta neurofisiológica frente a amenazas extremas, en la que la amígdala activa el sistema de defensa del cuerpo. Frente al peligro, se suele reaccionar con lucha, huida o parálisis. Este momento es clave para comprender cómo la respiración, en su forma más estructurada y repetitiva, no solo sostiene el cuerpo escénico, sino que también ayuda a matar al demonio simbólico asociado a la ansiedad, más específico al del ataque de pánico.

Sabiendo que la amígdala es la estructura cerebral que activa la respuesta de inmovilidad tónica, decido incorporar en una parte del mapa una improvisación basada en la sensación corporal que esta respuesta genera. El objetivo fue explorar, desde el cuerpo, cómo se manifiesta internamente esa activación neurofisiológica asociada al miedo extremo. Esta búsqueda se relaciona directamente con el butoh, disciplina dancística– corporal que propone estados de concentración total, en los cuales la atención se dirige a una parte específica del cuerpo, permitiendo que esa zona sea la que dance, se exprese o se libere desde su propia carga emocional y energética. La exploración somática, presente en técnicas de danza butoh, que ya fue mencionada, se activa especialmente en las escenas en las que Zenitsu enfrenta su miedo más profundo y su cuerpo entra en un estado de tensión paralizante.

Cabe aclarar que en este mapa aún no se introdujeron las alteraciones (trazos) a las líneas secuenciales, ya que no había surgido esa idea.

## ***Mapa 2: para Encontrar mi Danza***<sup>36</sup>

### **Figura 32**

*Episodio 5, temporada 2 // 7:29 – 8:04.*



*Nota.* Captura de pantalla del episodio *Move Forward*, de ufotable (2019), en Crunchyroll.  
<https://www.crunchyroll.com/es/watch/GK9U30P9V/move-forward>. Todos los derechos reservados.

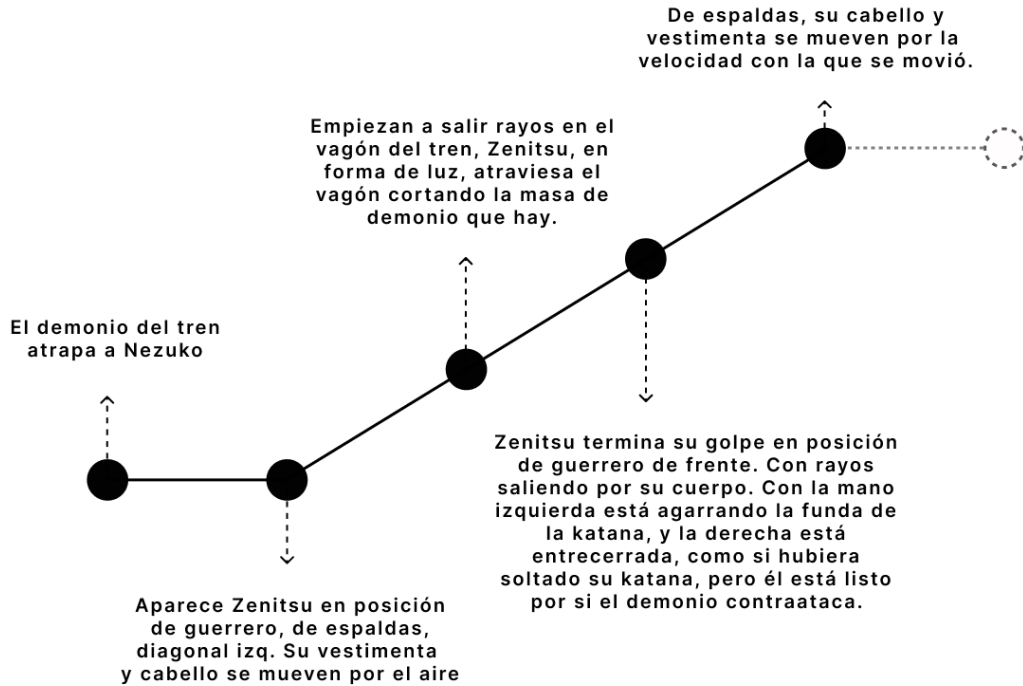
---

<sup>36</sup> Video de la coreografía para su mejor comprensión:  
[https://drive.google.com/drive/folders/1a8HZI710QrsAV3TF1xSm2LnJit5Nk\\_b1?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1a8HZI710QrsAV3TF1xSm2LnJit5Nk_b1?usp=sharing)

## Figura 33

Línea secuencial del episodio 5, temporada 2 // 7:29 – 8:04

### Primera sección de línea secuencial



### Segunda sección de línea secuencial

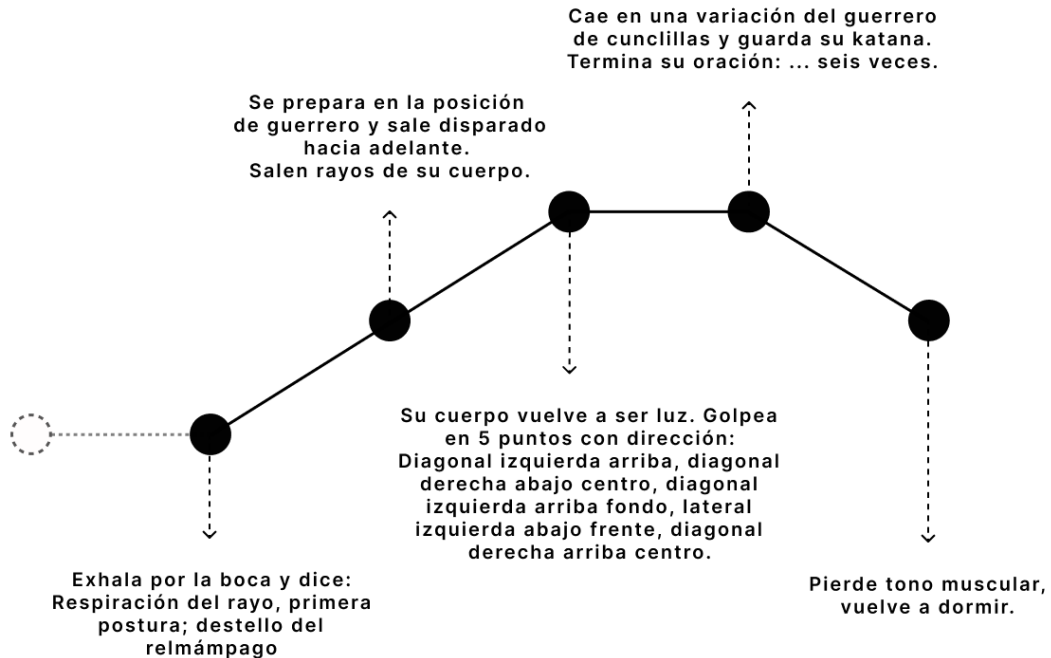
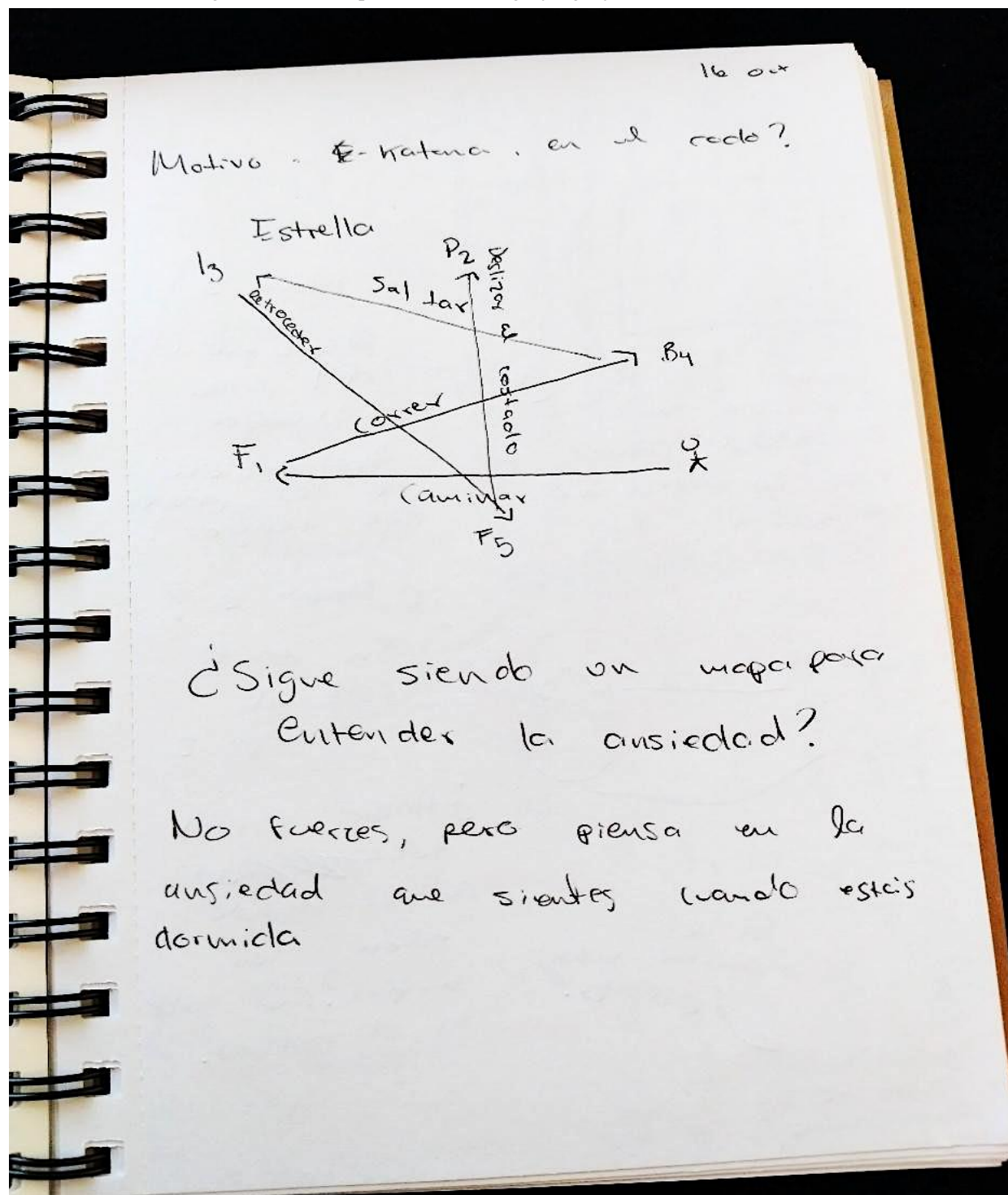


Figura 34

Libro de artista/investigadora. Trazo espacial de la coreografía y reflexiones.



En esta escena<sup>37</sup>, Nezuko, la hermana de Tanjiro, está siendo sometida por un demonio. Zenitsu aparece y ejecuta seis cortes dirigidos hacia distintas partes del cuerpo de la criatura. Es importante señalar que no se enfrenta al demonio en su forma completa: las extremidades y segmentos corporales del enemigo están dispersos por todo el espacio lo que obliga a Zenitsu a atacar fragmentos aislados. Tras proteger a Nezuko, vuelve a quedar dormido, pues desde el inicio de la secuencia se encontraba bajo el efecto hipnótico provocado por el demonio.

La presencia de la danza butoh es más evidente en esta coreografía. A diferencia del mapa anterior, en el que el personaje atravesaba un momento de inmovilidad tónica provocada por el miedo, en esta escena los personajes, incluido Zenitsu, se encuentran dormidos desde el comienzo. Es decir, no hay un instante explícito de parálisis ni desmayo. El estado de trance y desconexión está presente desde el primer momento, lo que me permite abordar la escena desde una conexión más abstracta y sensorial, centrada en la relación cuerpo–mundo (ser movida, principio del butoh, desarrollado en el capítulo II).

En esta exploración, siento que el mundo me baila. La escena me permite acceder a una calidad de movimiento más interna, más abierta a la improvisación y a lo que el cuerpo pudiera recibir desde fuera. Dentro del anime, Zenitsu realiza seis cortes con su katana, los cuales traduzco en escena como seis cortes en el espacio, cada uno con intención clara y dirección definida<sup>38</sup>, evocando el ritmo, la precisión y la contundencia del personaje, pero desde un lenguaje más corporal y menos literal. Algunas reflexiones sobre este mapa se pueden ver en la Figura 34.

En este mapa no hay un demonio definido, ni en la escena original ni en mi traducción coreográfica. En el anime, Zenitsu ataca una parte del demonio con el fin de ayudar a sus

---

<sup>37</sup> Video de la batalla para su mejor comprensión:

[https://drive.google.com/file/d/1xcC\\_wGUbbCsC6oUgS8oF4yTDB8kdODRWX/view](https://drive.google.com/file/d/1xcC_wGUbbCsC6oUgS8oF4yTDB8kdODRWX/view)

<sup>38</sup> Asociadas con los elementos de movimiento propuestos por Laban; energía (ligero o fuerte), espacio (directo y flexible), y tiempo (fugaz o alargado) (Ilari & de Castro Fernández, 2019).

compañeros a debilitarlo, permitiéndoles eventualmente cortarle la cabeza. En mi caso, esa ayuda no es hacia otros, sino hacia mí misma. Este momento representa un intento por encontrar la danza contemporánea dentro de mis propias coreografías, no desde el seguimiento de reglas, sino desde la ejecución de acciones representativas del lenguaje contemporáneo: los saltos, los desplazamientos, el trabajo de piso.

Este también se construye a partir de una línea secuencial (Figura 33) que se traza en base a la escena, que en esta etapa aún no fue intervenida por otras capas de análisis. Resulta un momento de apertura, de dejar que el cuerpo empezara a encontrar por sí solo una lógica de corporeización escénica, guiada por el anime, pero orientada hacia la danza.

### **Mapa 3: vs Kaigaku; Cortando Lazos<sup>39</sup>**

#### **Figura 35**

*Zenitsu, comunicando y expresando de manera más amplia lo que siente.*

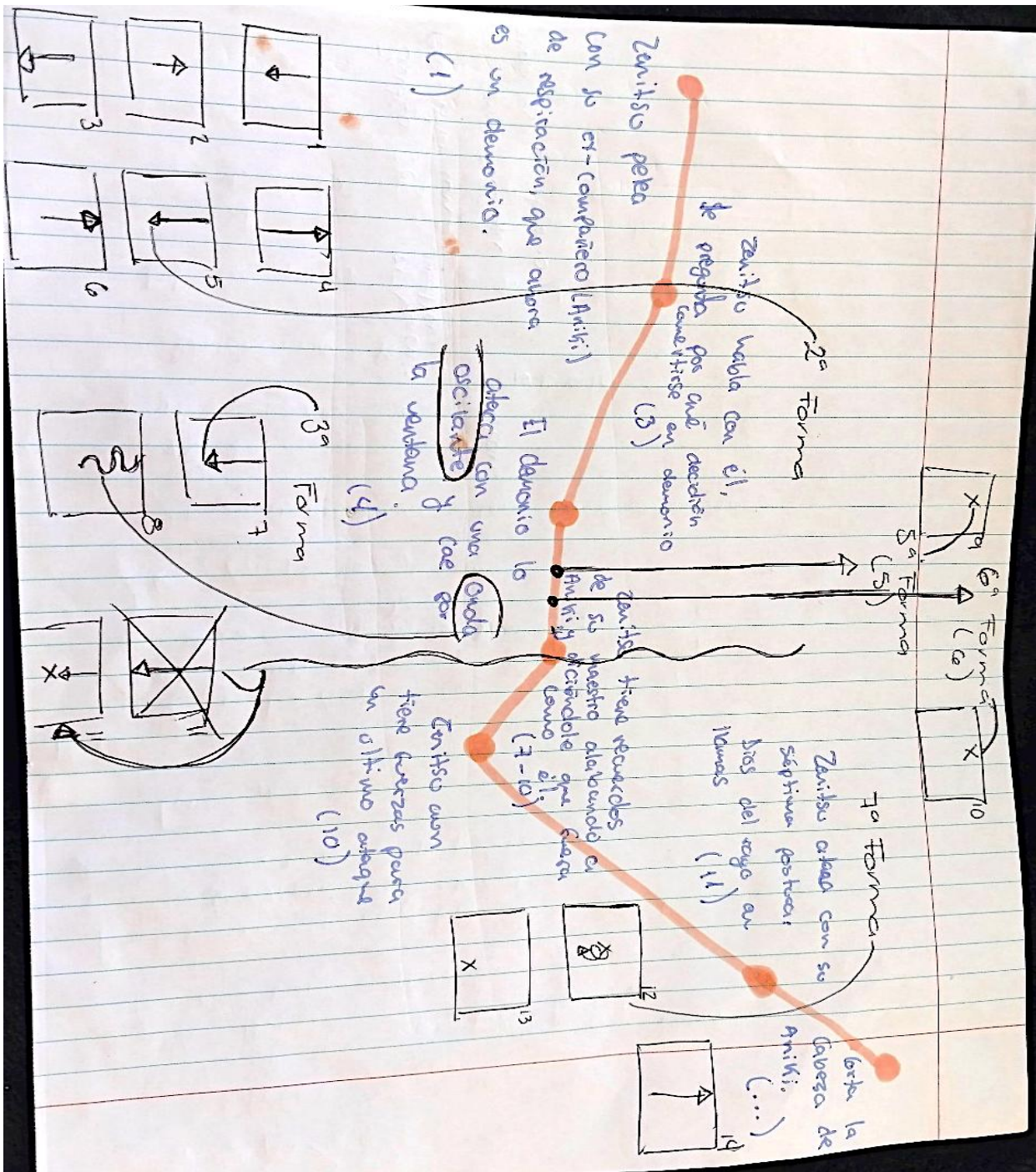


---

<sup>39</sup> Video de la coreografía para su mejor comprensión:  
[https://drive.google.com/drive/folders/17H\\_J1EQKapc5TrkyjjDUdPChH5x5RTwD?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/17H_J1EQKapc5TrkyjjDUdPChH5x5RTwD?usp=sharing)

Figura 36

Línea de secuencia de los cuadros del manga, junto con el guion de movimiento.



**Figura 37**

Libro de artista de la investigadora/artista. Reflexiones tras finalizar de bailar Mapa 3 vs. Kaigaku.

• El hilo de la brecha hoy es  
nuestro vínculo, y lo corté, por  
lo malo es que siempre que  
corto uno, salen como 10, y más  
fuertes y más gruesos.  
Me juzgo por no cortar todos,  
o por no matar a la fuente?  
No sé.  
me siento triste de ver que  
ese es el hilo que debo  
cortar. Ojalá no fuera así.  
Ojalá este demonio se hubiera  
dado cuenta antes de que matar

El mapa que se presenta aquí fue realizado con escenas del manga<sup>40</sup> (Figura 35), y en él cambia la forma de abordar la coreografía. Se recurre al manga porque, en el momento de la investigación, se necesitaba un cierre con el personaje antes de pasar al protagonista, para poder experimentar con más profundidad otras las técnicas de respiración. Dado que la adaptación animada aún no estaba completa<sup>41</sup>, se sigue con la narrativa del manga, donde uno de los momentos más significativos para Zenitsu ocurre cuando desarrolla una nueva técnica de respiración del rayo. Esta técnica, fundamental en su evolución, será explicada con mayor detalle a lo largo de este apartado.

El capítulo del manga analizado corresponde al número 145 volumen 17, y para comprenderlo es necesario situarlo dentro de la historia de Zenitsu. Durante su entrenamiento, él compartió formación con Kaigaku, un compañero destacado que dominaba casi a la perfección la técnica de respiración del rayo. Sin embargo, había un detalle significativo: Kaigaku no podía ejecutar la primera postura, mientras que para Zenitsu era la única que lograba realizar.

Tras meses de separarse de su maestro y entre cada uno, Kaigaku se encuentra con un demonio que le promete volverse más poderoso si acepta convertirse en uno. Kaigaku accede. La noticia llega a su maestro quien, incapaz de soportar la traición, decide suicidarse. Cuando Zenitsu se entera, su reacción es entrenar con mayor rigor, compromiso y conciencia, con la certeza de que algún día tendría que enfrentarse a Kaigaku para honrar la memoria de su maestro.

Cuando llega el momento de entrar en la guarida de los demonios, Zenitsu sabe que buscará a Kaigaku. Finalmente, lo encuentra y se desata una pelea a muerte. Kaigaku, ahora

---

<sup>40</sup> Capítulo de la batalla para su mejor comprensión, se lee de derecha a izquierda:

[https://drive.google.com/file/d/13ACx\\_-lZa74VDvMCmtCSc-cfjHQkL3Wm/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/13ACx_-lZa74VDvMCmtCSc-cfjHQkL3Wm/view?usp=sharing)

<sup>41</sup> Este laboratorio se realizó en el periodo académico correspondiente al otoño 2024 de la BUAP.

demonio, es más rápido y fuerte que antes. Durante la batalla, Zenitsu se ve empujado a un vaivén entre pasado y presente: recuerda la admiración profunda que sentía por Kaigaku y cómo lo consideraba parte de su familia, al mismo tiempo que lidia con la decepción de enfrentarse a alguien que alguna vez fue un referente fundamental en su vida.

Después de recibir numerosos ataques y encontrarse al borde del límite físico y emocional, Zenitsu logra despertar una postura propia: Séptima Postura, Dios del Trueno en Llamas. La base corporal mantiene la estructura de la postura del guerrero II del yoga: los pies firmes, la pelvis orientada hacia adelante y el torso expandido. La mano derecha desenvaina la katana y el cuerpo se proyecta con la rapidez de un rayo, siguiendo una trayectoria más directa y veloz que las anteriores.

Al ejecutar el corte final, Zenitsu queda con ambos brazos extendidos hacia atrás, manteniendo la posición inicial de los pies, como si el movimiento completara un ciclo iniciado desde el primer impulso.

En el manga los personajes hablan más de cómo se sienten, y tienen momentos de reflexión más profundos que en el anime, ya que este se enfoca en la excelente ejecución de las escenas en movimiento, por lo tanto, hay más material y más detalles en el capítulo del manga con el que trabajar en el mapa, lo que facilita escribir las acciones y consignas de movimiento que realizó. Dado que muchas de las escenas animadas se sostienen principalmente en el impacto visual más que en la reflexión interna, resulta más complejo concentrarse en cómo adaptarlas sin que pierdan fuerza escénica, especialmente al no contar con los efectos visuales que las caracterizan en el anime.

Esta pieza tiene un valor profundamente afectivo, ya que es creada mientras atravesaba un proceso de duelo. En este capítulo del manga Zenitsu debe enfrentarse y matar a Kaigaku (quien ha sido transformado en demonio); no se trata de un enemigo cualquiera, es una de las

personas que más ha admirado, alguien que ha significado un lazo profundo en su vida. Kaigaku ya irreconocible, se convierte en una amenaza tanto para él como para los demás dentro del universo de Demon Slayer.

Zenitsu se ve obligado a cortar lazos con Kaigaku, a quien amaba; de manera paralela al proceso creativo, yo también atravesaba un duelo vinculado a la necesidad de soltar un lazo afectivo que, aunque significativo, había dejado de ser saludable. Este tránsito emocional se vuelve un sustrato sensible desde el cual abordar la construcción coreográfica, no como relato personal, sino como experiencia encarnada que permite comprender, desde el propio cuerpo, las dinámicas internas de ruptura, resistencia y transformación que también atraviesa Zenitsu. El duelo opera, así como un territorio de investigación somática, donde cada fase (la tensión, la retirada, el impulso de aferrarse y la posterior liberación) encontró una traducción en movimiento, respiración y presencia escénica.

La metáfora del demonio se convierte en una imagen poderosa: una persona que alguna vez fue refugio, ahora se convierte en un riesgo emocional. Estas ambivalencias de amar y lastimar, sostener y soltar junto a recordar con cariño a alguien que también causa dolor, fueron los ejes emocionales de la coreografía.

En la escena del manga, a pesar del agotamiento físico y emocional, Zenitsu logra ejecutar el corte final, un gesto que no es solo técnico, sino profundamente simbólico, ese instante de decisión, de pérdida y de autoafirmación es lo que busqué corporeizar en el tercer mapa.

La coreografía resultante (que nace de la línea secuencial en la Figura 36) es un tejido de contradicciones: es un recuerdo agri dulce, donde el cariño no desaparece, pero ya no puede sostener el vínculo. Es la expresión física de una despedida voluntaria, de una transformación forzada por las circunstancias. En escena, este mapa se convierte en una forma de nombrar una

danza que emerge desde el dolor; esto se vincula con la concepción del butoh como una danza nacida desde la vulnerabilidad y el dolor, donde el cuerpo fragmentado expresa aquello que las palabras no alcanzan a decir. En este estado de disociación, el movimiento no proviene del ego, sino del alma y del corazón, que guían el impulso vital del bailarín (Ariza, 2020; Urbán, 2022). Como Zenitsu, me vi obligada a crear mi propia postura en medio del colapso, y fue el cuerpo el que me permite procesarlo, transformarlo y decirlo sin palabras.

Es aquí donde comienza el proceso de intervención sobre las líneas secuenciales. Como expliqué anteriormente, estas intervenciones son realizadas en colaboración con mi directora artística, quien interpreta visual y coreográficamente el trazo secuencial previamente generado a partir de la escena del anime.

En este caso específico, la intervención se realiza a partir de la lectura del capítulo del manga<sup>42</sup> y no de una escena del anime, lo que permite una aproximación más profunda a los elementos narrativos, espaciales y emocionales de la escena.

La línea secuencial se convierte en una estructura de consignas corporales, inscribiendo sobre ella indicaciones en lenguaje dancístico que proponen calidades de movimiento, direcciones, pausas, tensiones o impulsos. Estas anotaciones funcionan como puentes entre la narrativa visual del anime y el lenguaje escénico contemporáneo, y sirven como guía para la corporeización de la escena.

A partir de estas indicaciones, realizo la escena con el cuerpo en el espacio, no como reproducción literal del manga, sino como una traducción sensorial y creativa que responde a las consignas trazadas.

---

<sup>42</sup> Tomando en cuenta que la lectura, interpretación y occidentalización de la obra formaron parte del proceso de adaptación y de la percepción personal de la directora artística.

Coreográficamente, se definen zonas que representan distintos tipos de recuerdos. El espacio escénico se divide en segmentos que aluden recuerdos agradables, recuerdos dolorosos y el punto final donde Zenitsu ejecuta el corte decisivo al demonio. Esta estructuración espacial permite el trabajo desde una narrativa emocional a través desplazamiento corporal, vinculando movimiento y memoria a través de trayectorias claras.

Para ello, se establece una línea sagital como eje de recorrido, que funciona como metáfora del tránsito por los recuerdos. La dualidad entre lo positivo y lo negativo se codifica espacialmente; lo positivo se representa con direcciones ascendentes (adelante), mientras que lo negativo se expresa en acciones descendentes (hacia atrás), ambas con respecto a la posición del público. Esta línea guía la progresión del movimiento, permitiendo al cuerpo atravesar distintos lugares de carga simbólica, con momentos de pausa, alerta o ruptura. Esta relación entre dirección espacial y carga emocional da forma a la corporeización de la escena, que es construida paso a paso desde esta lógica de espacialidad simbólica.

A partir del trabajo corporal en la coreografía, emerge una reflexión sobre la imagen del hilo como metáfora de los vínculos que se sostienen aun cuando ya no pueden continuar, mientras se atraviesa un duelo. En el movimiento, ese hilo aparece como una tensión que une, pero también como un peso que insiste en permanecer incluso cuando es necesario cortarlo. La sensación de desprendimiento no llega como un acto limpio o definitivo: al cortar un hilo, se multiplican otros, más gruesos, más resistentes, como si el cuerpo insistiera en aferrarse a aquello que intenta dejar atrás. Esta proliferación simbólica revela que todo proceso de separación implica capas, ramificaciones, residuos afectivos que continúan habitando el cuerpo, aunque la decisión racional ya se haya tomado (Figura 37).

#### **Mapa 4: Danza de la Diosa de Fuego<sup>43</sup>**

#### **Figura 38**

*Escena de Demon Slayer, episodio 19, temporada 1 (16:49–20:22).*



*Nota.* Tanjiro enfrenta a un demonio y, en medio del combate, logra percibir el hilo de la brecha permitiéndole ejecutar su ataque con total precisión. Captura de pantalla del episodio *Hinokami*, de ufotable (2019), en Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/G7PU4W73N/hinokami>. Todos los derechos reservados.

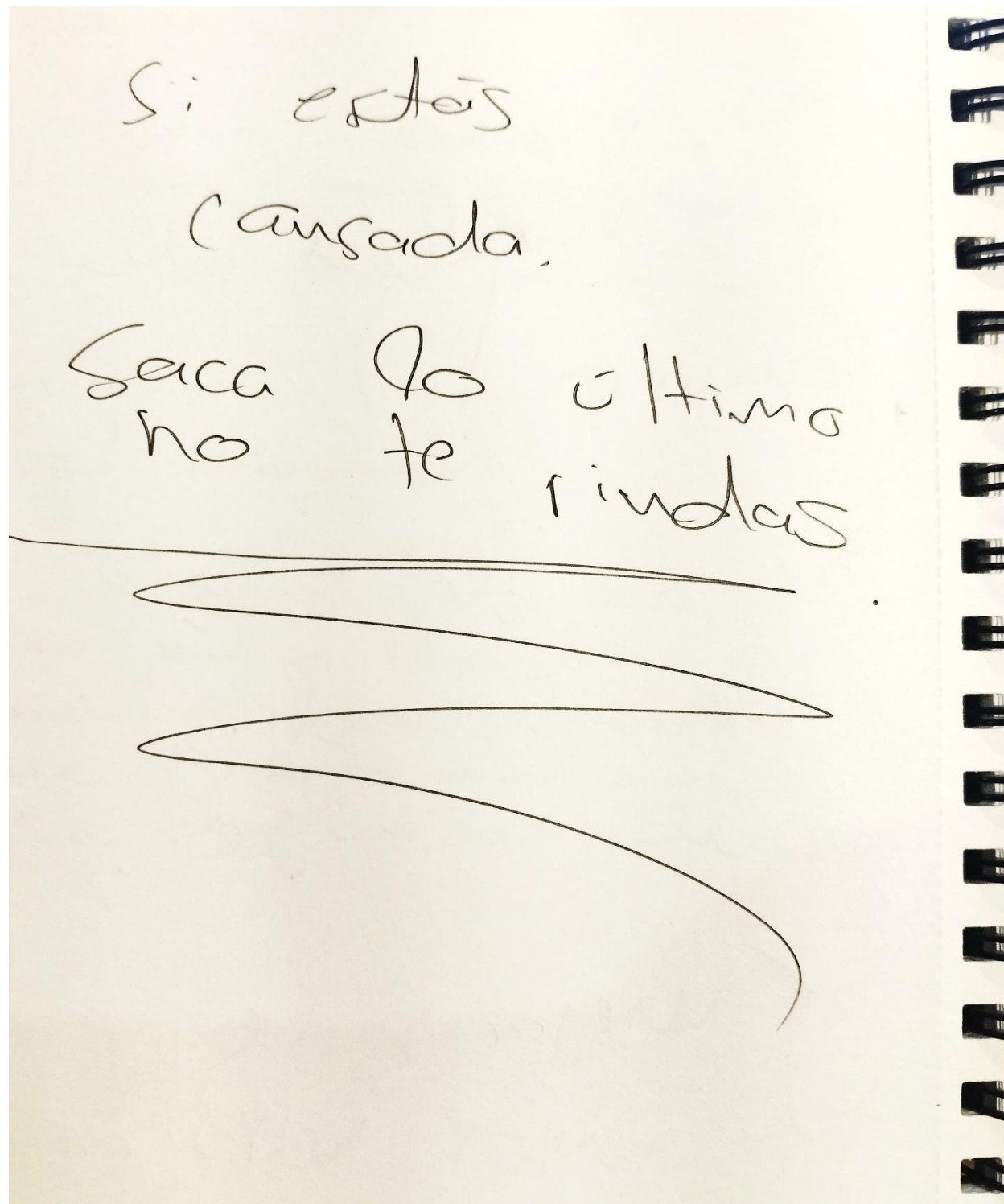
---

<sup>43</sup> Video de la coreografía para su mejor comprensión: [https://drive.google.com/drive/folders/1T\\_tCxoGS-7AEtH4HJ1NplAdDFPuiN5Nj?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1T_tCxoGS-7AEtH4HJ1NplAdDFPuiN5Nj?usp=sharing)



**Figura 40**

Reflexiones tras finalizar de bailar Mapa 4: danza de la diosa del fuego.



En el último mapa, realizo un cambio importante en el proceso, de Zenitsu a Tanjiro, modificando el personaje de enfoque y la técnica de respiración, adoptando la respiración del agua en lugar de la respiración del rayo. Esta decisión estuvo motivada, en parte, por el avance del proceso: se acercaba el final del laboratorio y consideré importante experimentar también con el personaje principal del anime, cuya técnica de respiración es la base de todas las demás.

La elección de escena (Figura 38) se dio por coincidencia con un momento narrativo en el que Tanjiro realiza una transición entre dos técnicas de respiración en medio del combate, lo cual resonó profundamente con el recorrido creativo, ya que la obra también propone una transición respiratoria: del rayo a lo solar. Esta correspondencia inesperada entre el anime y el proceso personal articula con mayor claridad la corporeización de ambas técnicas dentro de una misma línea narrativa y coreográfica.

Desde el punto de vista compositivo, este mapa implica una integración más compleja de elementos técnicos: se exploran transiciones respiratorias en tiempo real, cambios de ritmo y desplazamientos que acompañaban la variación energética del personaje. La respiración solar, con su estructura constante y su cualidad expansiva, se traduce en acciones amplias, con énfasis en la presencia escénica y en el control del impulso.

El proceso utilizado para la creación de esta coreografía es el mismo que en los mapas anteriores: se partió de una línea secuencial construida a partir de la escena seleccionada, seguida por la intervención de esta (Figura 39). Sin embargo, esta pieza implica un mayor grado de complejidad debido a la cantidad y dinamismo del movimiento involucrado, así como a las transiciones energéticas entre respiraciones. Se integra por primera vez la transición entre técnicas de respiración dentro de una misma coreografía, incorporando elementos de la respiración del rayo y finalizando con la respiración solar. Hacer este cambio respiratorio no solo define el ritmo interno de la escena, sino que también estructura las cualidades de movimiento, alternando entre tensión y expansión, control y liberación. Así, el cuerpo resulta

vehículo de transformación, canalizando las transiciones internas del personaje en el espacio escénico.

En el anime, se explica que hay una respiración especial que permite seguir bailando y moviéndose, incluso cuando estás agotado (Sotozaki, 2019). A partir de este concepto, el objetivo fue identificar una técnica de respiración real que cumpliera con funciones similares en el cuerpo, que terminó siendo la respiración de fuego del yoga (que se menciona en el capítulo II).

La respiración de fuego se integra en momentos estratégicos de la coreografía final, particularmente en los pasajes con mayor exigencia física. Su aplicación permitió trabajar la resistencia corporal desde una técnica respiratoria estructurada, orientada a sostener la intensidad del movimiento sin pérdida de precisión ni energía escénica. Esta integración entre técnica respiratoria y diseño coreográfico formó parte del proceso de corporeización de la escena, en el que se ensayaron distintas duraciones, cadencias e intensidades del aliento hasta encontrar la versión más adecuada para las exigencias de la pieza.

En esta escena<sup>44</sup>, Tanjiro se enfrenta a un demonio cuya fuerza y habilidades superan ampliamente las suyas. Aun así, despliega sus mejores recursos y lucha con todo lo que tiene. El demonio, al percibirlo, decide ejecutar un ataque final. Es en ese instante —cuando Tanjiro se encuentra al borde de la muerte— que accede a un recuerdo de su padre realizando el ritual del dios del fuego. Como último intento, Tanjiro reproduce con precisión esos movimientos y activa la respiración del sol, lo que le permite visualizar el hilo de la brecha y acercarse al demonio, casi logrando el golpe decisivo. Hasta ese punto se limita este análisis, aunque finalmente otro

---

<sup>44</sup> Video de la batalla para su mejor comprensión:  
<https://drive.google.com/file/d/1cdsHq26AtKwJwTGQzzLLZFHlhARw5m3N/view?usp=sharing>

personaje es quien corta la cabeza del demonio, ese desenlace no resulta relevante para los fines de este apartado.

A nivel compositivo, este modelo de acción se traduce en una coreografía basada en la entrega total del cuerpo, donde se prioriza el uso completo del espacio, la continuidad energética y la presencia sostenida, sin depender de un gesto final que simbolice la victoria (Figura 40). Este enfoque busca sostener la tensión narrativa sin resolución inmediata, desplazando el énfasis del resultado hacia el proceso de acción y resistencia.

Esta última coreografía es concebida como la culminación del proceso creativo, integrando todos los elementos trabajados a lo largo de los mapas anteriores: la línea secuencial, la escritura del guion de movimiento, las técnicas de respiración y la estructuración espacial. En el siguiente apartado, compartiré lo que este recorrido me permitió ver, nombrar y transformar: los hallazgos que surgieron al respirar, moverse, trazar y escribir, y que delinean los resultados simbólicos, emocionales y coreográficos de esta investigación.

En conjunto, se vuelven parte de los Manuales para Matar Demonios, de los que hablaré a continuación.

## Resultados y Conclusiones

### Resultados

Este proceso de investigación da lugar a tres resultados que dialogan entre sí, pero cumplen funciones distintas:

1. La tesis, como articulación teórica, metodológica y reflexiva del proyecto.
2. Los mapas para atrapar demonios<sup>45</sup>, entendidos como dispositivos metodológicos y visuales que permiten traducir la narrativa del anime al lenguaje del movimiento, ofreciendo rutas corporales para reconocer, habitar y transformar los propios demonios internos.
3. Un manual para matar demonios, que reúne y adapta las respiraciones inspiradas en Demon Slayer junto con principios somáticos y prácticas corporales para acompañar estados emocionales intensos.

Los manuales no proponen una receta ni un método cerrado; son la síntesis de una experiencia encarnada, una herramienta que articula respiración, movimiento y simbolismo para enfrentar, desde el arte y la conciencia corporal, aquello que nos hiere, nos fragmenta o nos limita. No aparecen como final de la tesis, sino como apertura, como un lugar desde el cual es posible seguir explorando cruces disciplinares y continuar investigando desde el cuerpo.

En suma, estos dispositivos reúnen y organizan todo lo transitado a lo largo del proyecto, haciendo visible la posibilidad de construir conocimiento al entrelazar diversas disciplinas y al trabajar desde una práctica artística que respira, se mueve y piensa.

---

<sup>45</sup> Video de los mapas para atrapar demonios sin cortes, para su mejor comprensión:  
[https://drive.google.com/drive/folders/1LkZ4vZtPZVgQb8\\_Y3mkGxOCk3h-LHkdw?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1LkZ4vZtPZVgQb8_Y3mkGxOCk3h-LHkdw?usp=sharing)

A continuación, presento Un Manual para Matar Demonios, dispositivo metodológico-creativo que integra los principios somáticos, narrativos y respiratorios que guían esta investigación. No debe entenderse como un manual en sentido estricto, sino como un resultado más, de otra naturaleza: la tesis da articulación entre teorías, metodologías y reflexiones, los mapas surgieron y se transformaron durante el proceso investigativo; y este dispositivo solo pudo construirse al mirar el camino recorrido y condensar en él lo vivido.

## **Un Manual para Matar Demonios**

***Paso 1. Reconocer al Demonio.*** El primer gesto es identificar con claridad aquello que te está enfrentando. Casi siempre es un demonio conocido: uno que ha regresado múltiples veces, que te ha acompañado silenciosamente o que has intentado ignorar, evitar o minimizar. No se trata de buscarlo; aparece por sí mismo. Una vez que emerge, es momento de reconocerlo.

En el proceso creativo, este paso se inspiró en mi forma de trabajar con las escenas del anime: primero observaba la escena antes de que el demonio apareciera y trazaba su línea secuencial. Del mismo modo, reconocer a tu demonio implica reconstruir mentalmente los momentos previos: cuándo estabas ganando terreno, cuándo la situación te estaba rebasando y cuáles fueron tus intentos fallidos de esquivarlo. Este reconocimiento inicial organiza el campo de batalla emocional y permite comprender dónde estás parada.

***Paso 2. Recordar que Tienes Entrenamiento (Respiraciones).*** Una vez identificado el demonio, es fundamental elegir la técnica de respiración adecuada para enfrentarlo.

Cuando el demonio adopta la forma del miedo, la ansiedad o el pánico, la respiración del rayo se articula de inmediato con los principios neurocientíficos trabajados en esta investigación: un patrón veloz, eléctrico y expansivo que acompaña la naturaleza desbordada del pánico y permite transformarla en agilidad interna, a la par de una respiración lenta, larga y

sostenida. Así como el miedo se propaga en un instante, este ritmo respiratorio favorece esquivar sensaciones intensas y moverse con rapidez dentro del propio cuerpo, gracias a su lentitud. A ello se suma la propuesta de Castellanos, quien plantea iniciar con una inhalación larga que ordena la cognición, seguida de una exhalación más prolongada —clave para regular la emoción—, recordando que el cerebro se activa al inhalar y se calma al exhalar. En conjunto, ambas lógicas respiratorias permiten atravesar el miedo desde un cuerpo que responde, incluso si antes se había bloqueado.

Si, en cambio, el demonio aparece en forma de dolor, nostalgia o tristeza profunda, la respiración solar unida a la respiración de fuego resulta más pertinente: calienta, activa, ilumina y ayuda a transformar aquello que duele. Este patrón respiratorio sostiene al cuerpo desde dentro, permitiendo responder con mayor energía. Dos inhalaciones y dos exhalaciones rápidas favorecen mantenerse firme en ejercicios dinámicos o en momentos de mayor esfuerzo.

***Paso 3. Respira. Siente. Atraviesa.*** Cuando el demonio ataca, respira. Cuando el demonio te hace sentir, siente... y respira.

A lo largo de esta investigación se mostró que la respiración puede regular, activar, contener, sostener y modular estados intensos. Pero no basta con respirar: también es necesario atravesar lo que ocurre. Este paso consiste en dejar que el recuerdo, el dolor o la ansiedad te habiten por completo, sin huir ni bloquear.

Deja que el sentimiento te mueva, que te atraviese y te explore. No le tengas miedo: al final eres tú quien le permite estar y tú quien decide cuándo soltarlo. Muévete, danza, permite que el mundo te mueva y déjate ser movida por él.

Cuando alcanzas el punto más alto de la sensación, ese momento en que ya no puedes subir más, aparece el hilo de la brecha: la línea exacta donde es posible cortar. *Nota:* Esta batalla no es literal. No es una pelea marcial, sino una lucha poética y performativa: un cuerpo que se

mueve, que improvisa, que se deja afectar y que responde. A veces será improvisación pura; otras, una coreografía interna que se repite hasta que un día, por fin, ganas.

**Paso 4. Cortar el Hilo de la Brecha.** Cuando el hilo se tensa, es momento de cortar. Este corte puede ser un gesto mínimo o un movimiento completo del cuerpo: lo importante es la decisión que lo sostiene. Después del corte, vuelve a tu respiración natural. Observa qué quedó y qué se transformó. Si el demonio no se cortó, no te preocupes: no indica fracaso, sino que aún no estabas lista. Los demonios saben esperar. También regresan. Pero tú eres quien tiene la espada, la respiración y el cuerpo entrenado. El demonio es parte de ti, pero tú no eres él. Volverá, y cuando vuelva, tendrás otra oportunidad de vencerlo o, al menos, de comprenderlo mejor.

Este manual se puede visualizar de la siguiente manera, ya con ilustraciones y formato más de manual a continuación. Se hará un salto de página a propósito con el fin de que se aprecie bien el manual.

Tras haber expuesto los cuatro pasos que estructuran Un Manual para Matar Demonios, la identificación del demonio (la elección de la respiración adecuada, el dejarse atravesar por la emoción y, finalmente, el corte) resulta necesario presentarlo no solo como un conjunto de instrucciones metodológicas, sino como un objeto visual y sensible. Estos pasos, previamente analizados desde su lógica simbólica, narrativa, somática y respiratoria, adquieren una forma material en el manual ilustrado, donde cada gesto, respiración y metáfora se traduce en trazos, colores y secuencias visuales que facilitan su lectura y lo vuelven una experiencia concreta. Gracias a la colaboración de la artista kiori karura, estas ideas pudieron transformarse en imágenes que acompañan y potencian el proceso creativo, permitiendo que el manual dialogue tanto con el cuerpo como con la mirada. A continuación, se presenta el manual visual, resultado directo del recorrido metodológico descrito y punto de encuentro entre teoría, práctica y poesía encarnada. Véase Figura 41, Figura 42, Figura 43 y Figura 46.

## Figura 41

Un Manual para Matar Demonios: Paso 1. Reconocer al Demonio.

# Un Manual para Matar Demonios

Escrito por Atenea Astudillo

Ilustrado por kiori karura

## Paso 1. Reconocer al Demonio.

No hay que buscarlo: aparece solo. Cuando surge, identifícalo con honestidad. Piensa en lo que ocurrió antes de enfrentarlo —qué te fortalecía, qué te rebasó, qué intentaste para evitarlo— como cuando se traza la línea secuencial antes de que el demonio entre en escena. Reconocerlo ordena el territorio emocional y te permite saber desde dónde empiezas la batalla.



**Figura 42**

Un Manual para Matar Demonios: Paso 2. Recordar que Tienes Entrenamiento (Respiraciones).

## Paso 2. Recordar que Tienes Entrenamiento (Respiraciones).

Respiración para el dolor, la nostalgia o la tristeza. Cuando el demonio se manifiesta como peso emocional, la respiración solar + respiración de fuego es la adecuada:

- Calienta, activa y da impulso interno.
- Dos inhalaciones y dos exhalaciones rápidas ayudan a sostener el cuerpo en momentos de esfuerzo emocional.
- Esta combinación ilumina lo que duele y favorece su transformación.



Respiración para el miedo, la ansiedad o el pánico. Cuando el demonio toma esta forma, se combina la respiración del rayo con la propuesta neurocientífica de Castellanos:

- Inhala largo para ordenar la mente. Exhala aún más largo para calmar la emoción.
- La energía eléctrica y veloz del rayo permite moverse dentro del miedo, mientras la respiración lenta estabiliza el sistema. Juntas convierten el pánico en un impulso que puede atravesarse.

## Figura 43

Un Manual para Matar Demonios: Paso 3. Respira, siente, atraviesa.

### Paso 3. Respira, siente, atraviesa.

Deja que el sentimiento te mueva. Permite que te atraviese y te explore sin intentar detenerlo. No le temas: eres tú quien le da permiso de estar y también quien decide cuándo soltarlo.

Cuando la emoción alcanza su punto máximo —ese instante en el que ya no puede crecer más— aparece el hilo de la brecha: la línea precisa donde es posible cortar, transformar y seguir.

Muévete. Danza. Deja que el mundo te mueva y permite ser movida por él, sin forzar, sin anticipar.



## Figura 44

*Un Manual para Matar Demonios: Paso 4. Cortar el Hilo de la Brecha.*

### Paso 4. Cortar el Hilo de la Brecha.

Cuando el hilo se tensa, es momento de cortar. Ese corte puede nacer de un gesto diminuto o de un movimiento que recorra todo el cuerpo; lo esencial no es la forma, sino la decisión interna que lo impulsa. Después del corte, regresa a tu respiración natural. Observa lo que permanece, lo que se afloja, lo que se reorganiza en silencio.



Si el demonio no muere, no pasa nada: no es un fracaso, solo una señal de que aún no era el momento. Los demonios saben esperar. También vuelven. Pero tú sigues teniendo la espada, el aliento y un cuerpo que se entrena cada vez que respira.

\*El demonio es parte de ti, pero tú no te reduces a él. Volverá, y cuando vuelva, aparecerá también una nueva posibilidad: la de enfrentarlo, respirarlo o entenderlo un poco mejor.

## Conclusiones

A lo largo de este proceso pude mirar de frente a mis propios demonios: reconocerlos, nombrarlos y desplazar la idea de que debían ser exterminados para comprender que, en realidad, son parte de mí. Más que un manual para destruirlos, este proyecto se convirtió en una forma de hacer las paces con ellos: establecer límites, transformar hábitos y acompañar emocionalmente aquello que durante años había evitado. Lo que comenzó como un ejercicio creativo inspirado en Demon Slayer terminó transformándose en una investigación artística que me permitió reescribir mis modos de enfrentar la ansiedad y el duelo.

Cada mapa representa una manera de atravesar, enfrentar y transformar los demonios de la ansiedad, el duelo y el trauma desde distintas dimensiones sensoriales y simbólicas. Al crearlos y habitarlos, es decir, al permitirme transitar esas experiencias en lugar de esquivarlas, dejarlas existir en el cuerpo para reconocerlas y después transformarlas, se hizo posible comprender con mayor claridad cómo se manifiestan y se reorganizan estos procesos emocionales.

Estas reflexiones no surgieron desde la distancia analítica, sino desde la experiencia encarnada. La metodología, articulada entre investigación performativa, somática, a/r/tográfica e indisciplinada, exigió un involucramiento total: investigaba desde mí y a través de mí. El movimiento no provenía de la voluntad racional, sino de impulsos que emergían al abrir el cuerpo a otras posibilidades de percepción. En esta lógica, el cuerpo transparente, que suspende momentáneamente su yo cotidiano, se vuelve un campo donde los afectos se inscriben y toman forma, permitiendo que la danza funcione como un espacio de revelación y transformación.

El proyecto se sostuvo sobre cinco pilares: Demon Slayer; la neurociencia y las ciencias de la mente; el movimiento somático (yoga y danza butoh); los estudios narrativos; y la composición coreográfica (la creación de los mapas). Cada uno aportó herramientas para leer,

sentir y transformar mis estados internos. Desde el anime surgieron las metáforas y la lógica simbólica; desde la neurociencia, psicología y psiquiatría, las bases para comprender el estrés, la ansiedad y el duelo; desde la danza, la manera de traducir estas ideas en cuerpo y movimiento; y desde los análisis narrativos, la posibilidad de desmenuzar escenas y generar lecturas corporales desde la improvisación y la memoria.

Aunque la autora del manga nunca ha declarado influencias somáticas, sus técnicas de respiración dialogan estrechamente con ellas: la respiración solar resuena con la respiración de fuego del yoga, mientras que la respiración del rayo recuerda a las dinámicas internas del butoh. El anime ofreció un lenguaje para comprender mis procesos internos y una metáfora poderosa: respirar para enfrentar lo que duele.

En el libro de artista del primer mapa surgió la duda de si este proyecto seguía siendo un manual para la ansiedad. La respuesta pronto cambió: no se trataba solo de ansiedad, sino de un manual para atravesar padecimientos emocionales, entendiendo que la ansiedad, el duelo y el trauma no operan de forma aislada, sino que se entrecruzan y transforman según el cuerpo que los experimenta.

La articulación entre anime, neurociencia, psicología, psiquiatría, danza butoh, yoga y estudios narrativos generó un modo de conocimiento encarnado que me permitió comprender mis estados internos desde múltiples lenguajes simultáneos. Aquí se materializa la indisciplina: caminar sin un camino previo, permitir que la experiencia dicte el rumbo. Esta investigación no aplica la interdisciplinariedad: la encarna.

Aunque el objetivo de la tesis no era la producción artística, y la metodología no corresponde a la investigación-creación, surgieron cuatro piezas coreográficas. Aun cuando se presenten como obras enlatadas, existieron en el cuerpo y generaron efectos y transformaciones durante su realización.

El proceso de elaborar esta tesis, construir los mapas y desarrollar un Manual para Matar Demonios sintetiza el recorrido completo. Aunque la metáfora central habla de luchar contra demonios, el proceso mostró que atravesarlos, sentirlos y respirar con ellos es más transformador que intentar eliminarlos. La respiración, como eje transversal entre disciplinas, permitió regular la ansiedad, acompañar el duelo y sostener la presencia corporal cuando el miedo o la tristeza amenazaban con inmovilizar.

Este manual no pretende sustituir terapias ni métodos clínicos; más bien propone una herramienta artístico-somática para explorar padecimientos emocionales desde el cuerpo y el movimiento. Independientemente del uso que otras personas puedan darle, para mí se convirtió en un recurso para enfrentar la ansiedad, abrir caminos de duelo más cuidados y movilizarme cuando sentía que volvía a caer.

Además, abrió posibilidades metodológicas dentro del ámbito académico de la danza: permitió reconocer que la danza también produce conocimiento, y que herramientas como la línea secuencial pueden funcionar en procesos creativos de otros cuerpos. Algunas ya se utilizan dentro de la BUAP, mostrando su potencial más allá de este proyecto.

Si bien la investigación presenta límites, como la imposibilidad de profundizar en todas las técnicas respiratorias del anime o analizar la corporeidad de más personajes, dejó abiertas nuevas líneas de indagación: estudios comparativos entre técnicas somáticas y respiraciones del anime; análisis del cuerpo simbólico en la animación; y metodologías somáticas aplicadas al análisis narrativo.

Lo que finalmente aprendí es que los demonios no desaparecen: se transforman. Se escuchan, se domestican y, cuando una está lista, se cortan por la línea de la brecha. Este manual es la forma que encontré para hacerlo.

## Referencias

- Ángel Flórez, Y. (2024). *Movimientos de los cuerpos: Laboratorios de experimentación-creación a partir de interconexiones entre la literatura y la danza afrocolombiana* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia.
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* (5ª ed.). Editorial Médica Panamericana. (Obra original publicada en 2013)
- Ariza Serna, E. A. (2018). *Butoh: Crisis, transformación y renacimiento. Entrenamiento, conocimiento de sí, narrativas del proceso Raíz en Desconocidos de Sí* [Trabajo de grado]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. <https://repository.udistrital.edu.co/server/api/core/bitstreams/0f5700ef-5a52-405e-838c-e9bc51ef15a4/content>
- Bados, A., García-Grau, E., & Fusté, A. (2015). Predictores de la inmovilidad tónica ante eventos traumáticos. *Anales de Psicología*, 31(3), 782-790. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5238824>
- Bal, M. (1990). *Teoría narrativa: Una introducción a la narratología*. Cátedra.
- Bal, M. (2017). *Narratology: Introduction to the theory of narrative* (4th ed.). University of Toronto Press.
- Balbín Castillo, M. A. (2024). Libro de artista y a/r/tografía: Una experiencia en la residencia de mayores de Cazalilla. *Afluir*, 1(8), 19-36. <https://doi.org/10.48260/ralf.8.197>
- Bay, C. (2020, 28 de enero). *Breaking down Demon Slayer: Kimetsu no Yaiba's incredible animation | Animator spotlight* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XYCZzHWa9zY>
- Beristáin, H. (1982). *Análisis estructural del relato literario: Teoría y práctica*. Universidad Nacional Autónoma de México (Cuadernos del Seminario de Poética, 6).

- Billiot, D. (2023, 25 de junio). *The secret behind Demon Slayer's animation! | VISUALS BREAKDOWN!* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=lEkLJXoq6gs>
- Calderón, N. (2020). Investigación indisciplinada. Poner en valor los conocimientos sensibles en pro de desestabilizar la jerarquización epistemológica. En N. Calderón & B. J. Caro Cocotle (Coords.), *¿Indisciplinar la investigación artística? Metodologías en construcción y reconstrucción* (pp. 15-24). Instituto de Artes Plásticas, UV y Códice / Taller Editorial Acuario.
- Casal, A. (2024). Hacia la Investigación/Performance. Entrecruzando Investigación en Artes y Feminismos. *BRAC - Barcelona, Research, Art, Creation*, 12(3), 1-23. <https://doi.org/10.17583/brac.12536>
- Casasnovas, I. (2024, 14 de septiembre). La historia del guerrero: La postura más poderosa en yoga. Vidhayoga. <https://www.vidhayoga.com/historia-guerrero-yoga/>
- Castellanos, N. (2025). “La respiración puede ser un biomarcador que anticipe una alteración mental” [Entrevista]. RTVE.es. <https://www.rtve.es/noticias/20250329/nazareth-castellanos-guia-cerebro-respiracion-puede-ser-biomarcador-anticipe-alteracion-mental/16507552.shtml>
- Castellanos, N. (2025). *El puente donde habitan las mariposas: Biosofía de la respiración*. Ediciones Siruela.
- Castillero Mimenza, O. (2025). Amígdala cerebral: Estructura y funciones. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/neurociencias/amigdala-cerebral>
- Centro Respiratorio CIR. (s.f.). ¿Sabías que el estrés afecta tu sistema respiratorio? <https://www.centrorespiratoriocir.com/post/sabias-que-el-estrés-afecta-tu-sistema-respiratorio>
- Clínica Universidad de Navarra. (2023). Fisiología. *Diccionario médico*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/fisiologia>

- Clínica Universidad de Navarra. (2023). Receptor propioceptivo. *Diccionario médico*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/receptor-propioceptivo>
- Clínica Universidad de Navarra. (2023). Reflejo de estiramiento. *Diccionario médico*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/reflejo-estiramiento>
- Clínica Universidad de Navarra. (2023). Respiración. *Diccionario médico*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/respiracion>
- Clínica Universidad de Navarra. (2023). Sistema nervioso parasimpático. *Diccionario médico*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sistema-nervioso-parasimpatico>
- Cohen, V. (2021). Cuerpo presente en la danza butoh. *Investigaciones en danza y movimiento*, 3(5), 38-49. <https://doi.org/10.36785/idym.v3i5.45074>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Sage Publications.
- Denison, R. (2024, 2 de enero). Anime is going digital. Fans are wary. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2024/01/02/movies/anime-digital-animation.html>
- Domínguez, C. (2025). Cuidados de la planta glicina. *El Mueble*. [https://www.elmueble.com/plantas-flores/cuidados-planta-glicina\\_49643](https://www.elmueble.com/plantas-flores/cuidados-planta-glicina_49643)
- Eastwest Somatics Institute. (s.f.). Sondra Fraleigh. <https://www.eastwestsomatics.com/sondra>
- Eastwest Somatics México. (s.f.). Acerca de Eastwest Somatics México. [https://eastwomaticsmexico.com/acerca-de/#av\\_section\\_5](https://eastwomaticsmexico.com/acerca-de/#av_section_5)
- El Mundo. (2023, 6 de noviembre). *Nazareth Castellanos | Así influye la respiración* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=rxqctQ6tnEw>

- Esposito, P., & Dziala, D. (2021). *Becoming a caterpillar: A multimodal perspective on metamorphosis in Butoh dance* [Video]. *Journal of Embodied Research*, 4(1), Article 4. <https://doi.org/10.16995/jer.18>
- Feldenkrais Guild of North America. (s.f.). *About the Feldenkrais Method*. <https://feldenkrais.com/about-the-feldenkrais-method/>
- Fernández Raone, M., & Zanassi, S. R. (2016). Antecedentes y revisión crítica del denominado "Ataque de pánico". *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 13(2), 57-66.
- García Contto, J. D. (2011). *Manual de semiótica: Semiótica narrativa, con aplicaciones de análisis en comunicaciones*. Instituto de Investigación Científica, Universidad de Lima.
- García Espinosa, P. (2021). El Hatha yoga. Desde los orígenes hasta la actualidad. *Proyección. Teología y Mundo Actual*, (280), 59-89. <https://hdl.handle.net/20.500.12412/5246>
- García Hernández, A. M., Rodríguez Álvaro, M., Brito Brito, P. R., Fernández Gutiérrez, D. A., Martínez Alberto, C. E., & Marrero González, C. M. (2021). Duelo adaptativo, no adaptativo y continuidad de vínculos. *Ene*, 15(1), 1242. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2021000100001](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2021000100001)
- García Roldán, Á. (2012). *A/r/tography: Claves A/R/Tográficas* [Recurso en línea]. La pesquisa. Culturas de lo visual en entornos educativos. <https://veraiconoproduccion.wixsite.com/culturasdelovisual2/text>
- García, R. (2006). *Sistemas complejos: Conceptos, métodos y fundamentación epistemológica de la investigación interdisciplinaria*. Gedisa.
- García, R. (2011). Interdisciplinarietà y sistemas complejos. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 1(1). [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.4828/pr.4828.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.4828/pr.4828.pdf)

- Giménez Morte, C. (2019). Transfiriendo el repertorio de la danza como práctica creativa comunitaria. Corporeizar y contemporaneizar. *e-CO. Revista Digital de Educación y Formación del Profesorado (Nº Extraordinario)*, 1-15. (ISSN 1697-9745)
- Girardeau, C. S., Alía García, E., & Paz Cortés, M. M. (2020). ¿Qué patologías locales y sistémicas puede presentar un paciente pediátrico con respiración oral? *Biociencias*, 15(1). <https://revistas.uax.es/index.php/biociencia/article/view/1285>
- Gómez Cifuentes, R. (2019). La danza butoh: Ética y estética del cuerpo volcado hacia afuera. *AusArt*, 7(1), 229-241. <https://ojs.ehu.eus/index.php/ausart/article/view/20628/18835>
- Gotouge, K. (2020). *Demon Slayer: Kimetsu no Yaiba* (Vol. 1, Edición Clásica). Editorial Panini.
- Gotouge, K. (2021). *Demon Slayer: Kimetsu no Yaiba* (Vol. 20). Editorial Panini.
- Gotouge, K. (2021). *Demon Slayer: Kimetsu no Yaiba* (Vol. 21). Editorial Panini.
- Greimas, A. J. (1971). *Semántica estructural: Investigación metodológica* (A. de la Fuente, Trad.). Gredos. (Obra original publicada en 1966)
- Greimas, A. J. (1987). *Semántica estructural: Investigación metodológica* (A. de la Fuente, Trad.). Editorial Gredos. (Obra original publicada en 1966)
- Grof Transpersonal Training & Institute for Holotropics. (s.f.). *About Holotropic Breathwork*. <https://www.holotropic.com/holotropic-breathwork/about-holotropic-breathwork/>
- Guzmán, M. (2023). Sistema nervioso simpático: Definición, anatomía, función. Kenhub. <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/sistema-nervioso-simpatico>
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. Addison-Wesley.

- Hernández Hernández, F. (2006). Campos, temas y metodologías para la investigación relacionada con las artes. En M. del C. Gómez Muntané, F. Hernández Hernández & H. J. Pérez López (Eds.), *Bases para un debate sobre investigación artística* (pp. 9-49). Ministerio de Educación.
- Herrera Camarillo, L. (2023, 29 de marzo). ¿Qué es la neurociencia y cuál es su importancia? Universidad Iberoamericana. <https://ibero.mx/prensa/que-es-la-neurociencia-y-cual-es-su-importancia>
- Ilari, H., & de Castro Fernández, P. (2019). Las teorías analíticas de Rudolph van Laban sobre el movimiento: Aplicaciones en la enseñanza de la danza académica y en su interpretación. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8726588>
- Irwin, R. L. (2013). A/r/tography. En M. L. Buffington & S. W. McKay (Eds.), *Practice theory: Seeing the power of art teacher researchers* (pp. 104-110). National Art Education Association.
- Jadeja, A. H. (2022). The pillars of Ashtang Yoga: Yama and Niyam. *Gap Bodhi Taru*. [https://www.gapbodhitaru.org/res/articles/\(133-137\)%20THE%20PILLARS%20OF%20ASHTANG%20YOGA%20%20YAMA%20AND%20NIYAM.pdf\[2\]](https://www.gapbodhitaru.org/res/articles/(133-137)%20THE%20PILLARS%20OF%20ASHTANG%20YOGA%20%20YAMA%20AND%20NIYAM.pdf[2])
- Jain, R. (s.f.). Pranayama – meaning and techniques. Arhanta Yoga Blog. <https://www.arhantayoga.org/blog/pranayama-meaning-and-techniques/>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós.
- Kasai, T. (1999). A Butoh dance method for psychosomatic exploration. *Memoirs of the Hokkaido Institute of Technology*, 27, 309-316. <https://www.ne.jp/asahi/butoh/itto/method/butoh-method.pdf>

- Koan, A. (2022, 17 de agosto). *3 Fundamental Butoh States* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=STnLLNodl2E>
- Kundalini Research Institute. (s.f.). Acerca del Kundalini Yoga. <https://kundaliniresearchinstitute.org/es/acerca-de-kundalini-yoga/>
- Lan, X. (2023). Los guerreros en yoga o Virabhadrasana. Xuan Lan Yoga. <https://xuanlanyoga.com/los-guerreros-en-yoga-o-virabhadrasana/>
- León Carrasco. (2018). *Diseño de accesorios textiles para la práctica del Yoga y la meditación* [Tesis de pregrado]. Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8124>
- Lienres, L. (s.f.). La postura del guerrero I o virabhadrasana I. The Class Yoga. <https://www.theclassyoga.com/que-es-yoga/posturas-yoga/postura-guerrero-i-virabhadrasana/>
- López, A. H. (2022, 29 de junio). UNA NUEVA GENERACIÓN DEL ANIME (2000-2020): Evolución, expansión y progreso técnico en la animación japonesa actual. *Human Review*, 2-9.
- Morand, F. (2017). En torno a conceptos generales que definen la Somática. *A.Dnz*, (2), 230-235. <https://adnz.uchile.cl/index.php/ADNZ/article/view/45074>
- Moreno Carvallo, J. V. (2023). *La filosofía del Yoga desde Patánjali hacia la autocomprensión de vida del hombre* [Tesis de maestría]. Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/13818/1/19342.pdf>
- Mora Solórzano, A. (2023). *Efectos del yoga sobre los niveles de BDNF en sangre: Un metaanálisis* [Tesis de maestría]. Universidad Nacional de Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/ed2b9875-a2eb-4558-87dd-7afa5ee36bef/content>

- Muñoz-Ortiz, J., Muñoz-Ortiz, E., López-Meraz, L., Beltran-Parrazal, L., & Morgado-Valle, C. (2019). El complejo pre-Bötzing: Generación y modulación del ritmo respiratorio. *Neurología*, *34*, 461-468.
- Murphy, Z. [Ninja Nerd]. (2017, 11 de julio). *Respiratory | Regulation of breathing: Respiratory centers: Part 1* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_KNAKKNbq20](https://www.youtube.com/watch?v=_KNAKKNbq20)
- Noble, DJ., & Hochman, S. (2019). Hypothesis: Pulmonary afferent activity patterns during slow, deep breathing contribute to the neural induction of physiological relaxation. *Frontiers in Physiology*, *10*, Article 1176. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01176>
- Olendzki, A. (2011). Mindfulness y meditación. En F. Didonna (Ed.), *Manual clínico de mindfulness* (M. Castell, Trad., pp. 105-116). Desclée de Brouwer. (Obra original publicada en 2009)
- Pacheco Ladrón de Guevara, L. C. (2004). El horizonte epistémico del cuerpo. *Región y sociedad*, *16*(30), 185-194. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-39252004000200006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252004000200006)
- Pacheco, P. A. (2013). Sociología de la ciencia y semiótica. El esquema actancial en la teoría del actor-red y el programa constructivista. *Redes*, *19*(36), 79-103. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90731083003>
- Payás, A. (2010). *Las tareas del duelo: Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Paidós.
- Perl, O. (2019). *The inspirational brain: Phase-locking of human non-olfactory cognition to sniffing* [Tesis doctoral, Weizmann Institute of Science]. <https://www.weizmann.ac.il/brain-sciences/past-events?page=37>
- Portilla, C. (2019, 15 de agosto). Kimetsu no Yaiba, anime recomendado. *La Tercera*. <https://www.latercera.com/mouse/kimetsu-no-yaiba-anime-recomendado/>

Psiquiatria.com. (s.f.). The American Psychiatry Association

(APA). *Glosario*. <https://psiquiatria.com/glosario/the-american-psychiatry-association>

Repko, A. F., & Szostak, R. (2020). *Interdisciplinary research: Process and theory* (4th ed.). SAGE Publications.

Higueras Isasi, A. & Victorio Martínez, M. G. (2022). *Efecto del programa "Yoga en la infancia" en el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños de 4 años de una institución educativa privada de San Isidro, 2021* [Tesis de maestría]. Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e64f6d4b-6515-4350-a249-df3c417bfd63/content>

Saniz Balderrama, L. (2008). El esquema actancial explicado. *Punto Cero*, 13(16), 97. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762008000100011](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762008000100011)

Sánchez Angarita, E. (s.f.). ¿Sabías que el estrés afecta tu sistema respiratorio? Centro de Investigación Respiratorio (CIR). <https://www.centrorespiratoriocir.com/post/sab%C3%ADas-que-el-estr%C3%A9s-afecta-tu-sistema-respiratorio>

Serrano, C. (2023). Líquido cefalorraquídeo: Anatomía y funciones.

Kenhub. <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/liquido-cefalorraquideo>

Serrano, C. (2025). Quimiorreceptores: Definiciones, tipos y función.

Kenhub. <https://www.kenhub.com/es/library/fisiologia/quimiorreceptores>

Siraudin, J. B. (2023). *The visual design of Demon Slayer's*

*combats*. <https://jbsiraudin.github.io/blog/demon-slayer-visual-grammar>

Singh, S. (2014). *Manual de Kundalini yoga* (1ª ed.). Robinbook.

Sotozaki, H. (Director). (2019). *Hinokami* [Episodio 19]. En *Demon Slayer: Kimetsu no Yaiba*.

Ufotable; Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/G7PU4W73N/hinokami>

- Sotozaki, H. (Director). (2019). *Dejar que otro vaya primero* [Episodio 16]. En *Demon Slayer: Kimetsu no Yaiba*. Ufotable; Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GQJUGE5MN/letting-someone-else-go-first>
- Sotozaki, H. (Director). (2019). *Sabito y Makomo* [Episodio 3]. En *Demon Slayer: Kimetsu no Yaiba*. Ufotable; Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GPWUKO9XG/sabito-and-makomo>
- Sotozaki, H. (Director). (2021, 25 de abril). *Debes dominar una sola cosa* [Episodio 17]. En *Demon Slayer: Kimetsu no Yaiba*. Ufotable; Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GWDU8P273/you-must-master-a-single-thing>
- Sotozaki, H. (Director). (2023, 18 de junio). *Lazos unidos. Primera luz del alba* [Episodio 11]. En *Demon Slayer: Kimetsu no Yaiba Swordsmith Village Arc*. Ufotable; Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es/watch/GK9U3MKKX/a-connected-bond-daybreak-and-first-light>
- Souza y Machorro, M. (2023). Trastornos de adaptación: Aspectos psicoterapéuticos. *Revista APM*, 3(2), 10-22. [https://psiquiabrasapm.org.mx/wp-content/uploads/Vol.-3.-Numero-2.-Abril-Junio-2023\\_singles.pdf](https://psiquiabrasapm.org.mx/wp-content/uploads/Vol.-3.-Numero-2.-Abril-Junio-2023_singles.pdf)
- Sotelo Narváez, V. (2016). *Fundamentos de la psicología: Manuales autoformativos interactivos*. Universidad Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/2220>
- Tanaka, S. (2013). The notion of embodied knowledge and its range. *Encyclopedia of Life Writing*, Article 37. [https://doi.org/10.4442/ency\\_37\\_13\\_03](https://doi.org/10.4442/ency_37_13_03)

- Trejo Mosquera, A. (2021, 22 de abril). Ikumi Nakamura recrea la danza del dios del fuego de Demon Slayer: Kimetsu no Yaiba. Crunchyroll. <https://www.crunchyroll.com/es-es/news/latest/2021/4/22/ikumi-nakamura-recrea-la-danza-del-dios-del-fuego-de-demon-slayer-kimetsu-no-yaiba>
- Trivedi, J. K., & Goel, D. (2006). What psychiatry means to us. *Mens Sana Monographs*, 4(1), 166-183. <https://doi.org/10.4103/0973-1229.27613>
- Urbán, L. (2022). *La danza oscura de Japón: El butōh*. PUEAA, UNAM. <https://pueaa.unam.mx/multimedia/danza-butoh>
- van der Kolk, B. (2020). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Editorial Eleftheria.
- Walsh, R. (1996). Meditación. *Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas*, (43), 16-22.