



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE ARTES

Maestría en Teoría y Práctica de las Artes Escénicas: Arte Dramático, Danza y Música

**Aplicación de los principios fundamentales de las técnicas somáticas y los estudios
dramatúrgicos en la dirección coreográfica hacia una danza genuina y placentera para el
bailarín**

diciembre 2025

**Tesis para obtener el grado de Maestra en Teoría y Práctica de las Artes Escénicas Arte
Dramático, Danza y Música**

Terminal: Interpretación

Presenta

Zaira Israde Burrola

Directora de Tesis

Mtra. Dora María de Jesús Aldama Romano

Asesores

Mtra. Dasein Rosario Flores Corona

Mtro. Ernesto Cabrera Pérez

Agradecimientos

El camino artístico que elegí desde niña, sin saberlo, me abrió las puertas a un universo infinito de sensaciones, descubrimientos y encuentros. Desde entonces, he habitado ese mundo con asombro, con entrega y con una gratitud que solo crece con los años. La danza, en especial, ha sido uno de los grandes motivos de mi historia: me ha regalado las más grandes satisfacciones, me ha permitido conocer personas increíbles y, sobre todo, me ha hecho sentir viva en lo más profundo, allí donde las palabras ya no alcanzan.

Siempre he creído que todos tenemos el privilegio de habitar un cuerpo, recorrer el mundo a través de su piel, su respiración y su pulso. Pero la danza, con su misterio y su verdad, nos enseña una forma más íntima de estar en él: nos invita a escuchar lo que el cuerpo calla, a transformar el dolor, la felicidad, la tristeza y toda emoción en movimiento. Es una conversación constante con lo invisible, una forma de estar presente en el instante, de reconocernos humanos en nuestra vulnerabilidad y en nuestra fuerza.

Como bailarina, he descubierto que el arte es la expresión más honesta de la humanidad. Es la huella de lo efímero, lo que no permanece en la materia, pero sí vibra eternamente en la memoria del cuerpo. Es esa comunión entre cuerpo, mente y entorno que nos recuerda que estamos vivos, que somos movimiento, que somos energía.

Espero que este escrito toque el corazón de quien lo lea y que lo impulse a explorar su propio ser desde el movimiento, desde la emoción y desde lo sensible. Que invite a mirar el cuerpo no solo como una forma, sino como un territorio lleno de historias, de cicatrices, de deseos, de silencios que también bailan.

Agradezco a mis padres y a mi hermana por sostenerme siempre, incluso cuando mis pasos y los suyos temblaban. Por esperarme hasta tarde a diario a la salida de la escuela, por

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

acompañarme en cada función a pesar de haberla visto cientos de veces (pasando de ser ratón hasta el Hada de Azúcar en *El Cascanueces*), por soportar mis desvelos, mis ensayos interminables y mis momentos más vulnerables. Por ser mis camarógrafos y productores improvisados, mis doctores, mis confidentes y mis mayores admiradores. Gracias por creer en esta loca que decidió ¡vivir del arte! Todo lo que soy también les pertenece, porque sin su amor, paciencia y entrega, no sería nada de lo que soy hoy.

También agradezco a mis maestros, quienes sembraron en mí el amor por la danza, quienes me impulsaron a cruzar mis propios límites y me recordaron, una y otra vez, que el arte es más grande que el perfeccionismo. Gracias por enseñarme que la danza no solo se baila, sino que también se piensa, se investiga, se escribe, se siente, se cura. Que es mente, es salud, es creación, es alma.

Hoy miro hacia atrás y veo un camino lleno de caídas, de logros, de aplausos y silencios, pero, sobre todo, de vida. Deseo que el arte, y en especial la danza, sigan siendo mis compañeros inseparables, porque sin ellos, la existencia sería un espacio vacío, sin color ni latido.

Sigamos permitiendo que las emociones nos inunden, que el cuerpo hable su propio idioma y que la vida —como la danza— nos atraviese con toda su intensidad.

Gracias.

Resumen

Esta investigación se centra en la exploración de la somática y los estudios de dramaturgia aplicados a la dirección coreográfica en la danza, con el fin de propiciar una práctica más genuina y placentera para el bailarín. En la danza, donde con frecuencia se presenta la automatización del cuerpo, se requiere de metodologías que integren cuerpo y mente, favoreciendo una interpretación más consciente, no solo para el espectador, sino también para el propio intérprete, generando un sentido de realización y conexión profunda con el movimiento.

En el equilibrio que esta investigación busca lograr, se propone el estudio de los principios fundamentales de la somática (respiración, sensación, conectividad e iniciación) y la técnica de Ideokinesis como herramientas que promueven la conciencia corporal y la reorganización del movimiento desde la experiencia interna. Estas prácticas experienciales permiten explorar el cuerpo como una entidad sensible, inteligente y autorregulada. Por otro lado, desde la coreografía, se incorporan principios dramáticos que orientan el proceso creativo hacia la construcción de sentido, valorando la presencia, la intención y la relación entre los cuerpos en escena.

Mediante la observación y el análisis de procesos de creación, se examinan los modos en que estas metodologías inciden en la interiorización del movimiento y en la calidad interpretativa de los bailarines. La dramaturgia, en diálogo con la somática, anima a los intérpretes a desarrollar una mayor profundidad en su trabajo escénico, estimulando la expresión genuina y la comunicación significativa con el público.

La integración de estas perspectivas en la dirección coreográfica invita a replantear los modelos tradicionales de dirección en la danza, proponiendo un enfoque que promueve el bienestar, la conciencia corporal y la creatividad del bailarín, articulando de manera equilibrada el quehacer artístico y la técnica.

Índice

Introducción	9
Planteamiento del problema.....	14
Descripción del Problema	14
Desarrollo del planteamiento del problema	16
Objetivos.....	18
Justificación	19
Estado del arte.....	21
Metodología	24
Marco teórico	27
CAPÍTULO 1. Somática.....	31
1.1. Perspectivas del cuerpo.....	33
1.1.2. El cuerpo socializado	35
1.2. Técnicas somáticas.....	38
1.3. Somática en la danza.....	41
1.4. Técnicas somáticas dancísticas	45
1.4.1. Ideokinesis	47
1.5. Principios fundamentales de las técnicas somáticas	52
1.5.1. Respiración	53
1.5.2. Sensación	54

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

1.5.3. Conectividad	57
1.5.4. Iniciación.....	59
Conclusión	60
CAPÍTULO 2. Dramaturgia.....	64
2.1. Orígenes de la dramaturgia	66
2.2. Dramaturgia en la danza	69
2.2.1. Concepto, proceso y problemática	71
2.2.2. Concepto de dramaturgia del bailarín	72
2.3. ¿Cómo se hace dramaturgia?	75
2.4. La necesidad de una dramaturgia en la danza.....	76
2.5. Problemáticas en la dramaturgia dancística	78
Conclusión	82
CAPÍTULO 3. Dirección coreográfica	85
3.1. La historia detrás de la dirección coreográfica	86
3.2. El quehacer coreográfico	90
3.2.1. Danza que comunica	100
3.4. Elementos de la danza: Coreografía	104
3.4.1. Movimiento.....	105
3.4.2. Espacio	108
3.4.3. Tiempo	110

3.5. Estructura de construcción coreográfica	112
3.5.1. Motivos	113
3.5.2. Repetición	114
3.5.3. Variación y Contraste	114
3.5.4. Clímax o Puntos Culminantes.....	115
3.5.5. Proporción y Balance	115
3.5.6. Transición.....	116
3.5.7. Desarrollo Lógico	116
3.5.8. Unidad.....	117
3.5.9. Forma	117
Conclusión	118
CAPÍTULO 4. <i>Entre la piel y la razón: Creación – dirección</i>	122
Instrumento de medición de la experiencia	129
Resultados obtenidos	130
Análisis e interpretación de los resultados del instrumento de medición de la experiencia ...	133
ANEXO 1. Cuestionario aplicado a los intérpretes de <i>Entre la piel y la razón</i>	138
ANEXO 2. Registro Audiovisual y dossier artístico: <i>Entre la piel y la razón</i>	140
Referencias.....	141

Introducción

El presente escrito surge como resultado de mi formación tanto académica como artística a lo largo de los años. Mi trayectoria comenzó a los seis años en el taller básico de ballet, continuó a los catorce años cursando el grado propedéutico en la Escuela de Bellas Artes de Toluca (EBAT), donde fui parte del equipo representativo de ballet. Posteriormente, realicé una Carrera Técnica en Danza Clásica, obteniendo el título en 2018. Dicha formación me proporcionó bases sólidas en materia de ballet desde una perspectiva técnica y formativa, además de brindarme una amplia experiencia como intérprete de diversas obras del repertorio clásico.

Ese mismo año, ingresé a la Universidad de las Américas Puebla (UDLAP) con una beca artística del 100% como parte del equipo representativo cultural de ballet, mientras cursaba la Licenciatura en Danza. Esta etapa me permitió descubrir la amplitud del panorama dancístico; no solo se trata de movimiento, sino también de coreografía, investigación, dramaturgia, gestión, el estudio del cuerpo, entre otros. Comprendí la interconexión de la danza con otras disciplinas y su impacto en la vida cotidiana, lo que resignificó su importancia como servicio a la comunidad.

Actualmente, soy recién egresada de la Maestría en Teoría y Práctica de las Artes Escénicas de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) y trabajo como Coordinadora de Enlaces Culturales en la UDLAP.

Mi formación como bailarina intérprete - ejecutante abarcó diversas disciplinas, desde técnicas de danza clásica y contemporánea, composición coreográfica e interpretación escénica, hasta estudios somáticos, anatomía humana y dramaturgia del cuerpo. Mientras que las materias abordaban el cuerpo desde enfoques técnicos y objetivos, también implicaban una exploración subjetiva y profunda. Sin embargo, en muchas ocasiones se estudiaban de manera aislada, sin una integración que permitiera conectar lo metodológico con lo humanístico.

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

En este sentido, la tesis cartesiana del “dualismo mente-cuerpo” (González, 2006) me genera discrepancias. En contraste, la afirmación de Merleau-Ponty (2005), “somos cuerpo”, resalta la unidad que nos permite experimentar el mundo en su totalidad. La separación entre lo lógico y lo sensible en la danza no debería existir, pues al final, somos un todo y reconocerlo es esencial para evitar el desarraigo del ser con su propio cuerpo y alma.

En mi experiencia como bailarina, creía que la estética visual y el dominio técnico eran los pilares del éxito como artista escénico. La búsqueda de mayor virtuosismo técnico —más giros, mayor elevación, mayor elasticidad, más rapidez y exactitud— requería un esfuerzo sobrehumano, muchas veces con consecuencias físicas, psicológicas y emocionales desfavorables. Por ejemplo, una experiencia personal que sustenta esta reflexión ocurrió durante mi periodo como becaria del equipo representativo de ballet de una universidad. En ese tiempo sufrí una lesión en el menisco de la rodilla izquierda, consecuencia de una formación técnica inadecuada desde la infancia. Dicha lesión me impedía bailar sin dolor, pero las exigencias y responsabilidades propias de la beca no me permitían tomar el reposo necesario, ya que debía cumplir con mis compromisos como bailarina. Mis maestros y responsables no mostraban una preocupación real; solo observaban que, día tras día, me vendaba la rodilla y aplicaba hielo antes o después de los ensayos. A ello se sumaba mi carácter disciplinado y perfeccionista, que no me permitía «tirar la toalla»: sentía que debía continuar a toda costa.

Fue una etapa de profundo desgaste físico y emocional, pues la lesión requería una intervención quirúrgica que no podía realizar en ese momento. Ante ello, continué bailando a pesar del dolor. En escena parecía que nada ocurría, porque en este ámbito prevalece la idea de que «el show debe continuar»; sin embargo, internamente atravesaba un proceso de quiebre y resistencia. Solo me quedaba la esperanza de que mi rodilla resistiera hasta concluir mis estudios.

Desde otra perspectiva, en el ámbito profesional, es preocupante la normalización de un trato severo y estéril hacia los bailarines, tanto por parte de docentes, coreógrafos y directores, como de los propios bailarines. Frases como «si no duele, no sirve» reflejan una cultura de sufrimiento que ha derivado en innumerables lesiones que pudieron haber sido prevenidas. Es fundamental respetar el factor de individualidad del bailarín, entendiendo que cada cuerpo es único y tiene capacidades distintas.

El estudio y la práctica de diversas técnicas corporales, definidas por Islas (2001) como las formas en que los seres humanos utilizan su cuerpo según la tradición, deben servir como herramientas metodológicas que amplíen las posibilidades de movimiento, en lugar de limitarlas.

Sin embargo, persiste el error de considerar que las técnicas solo existen cuando hay instrumentos externos, sin reconocer que el propio cuerpo es el instrumento más antiguo y natural de la humanidad. La clave radica en la correcta aplicación de estas técnicas.

La cultura de la danza influye en la percepción del mundo y en la construcción de valores. El ambiente dancístico está impregnado de mensajes sobre lo correcto e incorrecto, los cuales pueden generar satisfacción, pero también afectar la salud psicológica y emocional. La constante presión externa e interna por alcanzar la perfección y el reconocimiento puede provocar ansiedad, frustración y una disminución de la autoestima. Además, la competencia en este ámbito es extrema. Por ejemplo, las compañías y escuelas de danza buscan un alto nivel estético y el número de aspirantes supera ampliamente los espacios disponibles. Las audiciones para formar parte de cualquier espectáculo, taller o programa de estudios implican evaluaciones físicas, técnicas, interpretativas e incluso psicológicas para determinar la capacidad de los candidatos para enfrentar el estrés de la profesión. En algunos casos, solo se admite un bailarín de entre cientos de postulantes. Este sistema rígido y excluyente resulta, en mi opinión, absurdo.

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

Otro aspecto preocupante dentro del ámbito de la formación dancística es la edad temprana a la que los aspirantes son sometidos a rigurosos procesos de selección. Se trata de infantes aún en desarrollo, sin una madurez física ni psicológica completa, lo que puede derivar en afectaciones profundas, tales como traumas o trastornos permanentes. La cultura de la danza ha tendido a normalizar ciertas prácticas de abuso y maltrato, justificadas bajo el discurso de la disciplina, sin lograr un equilibrio real entre la exigencia artística y el bienestar integral del bailarín. Resulta, por tanto, imprescindible replantear esta perspectiva para promover un desarrollo artístico saludable y sostenible desde las primeras etapas formativas.

En mi propia experiencia, viví una situación que ilustra claramente esta problemática. A los seis años, con apenas un año de estudio en ballet, mi maestra sugirió a mi madre que presentara el examen de admisión para la carrera profesional como ejecutante en la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea (ENDCC) del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA) en la Ciudad de México. Este proceso implicaba someterme, a tan corta edad, a una serie de pruebas físicas y artísticas que se extendían por aproximadamente dos semanas, en las cuales participaban cerca de 300 aspirantes para tan solo 20 lugares disponibles. En caso de ser seleccionada, debía mudarme a la Ciudad de México para cursar simultáneamente la educación básica y la formación profesional, en un régimen casi de internado, durante un periodo mínimo de ocho años, estando lejos de la familia y aprendiendo desde niña lo que significa la independencia. Por diversas razones, mis padres decidieron no permitirlo, pero esta experiencia refleja con claridad las exigencias a las que son expuestas muchas infancias dentro del ámbito dancístico profesional, donde la vocación artística se entrelaza con dinámicas de presión y sacrificio que rara vez consideran la integridad emocional y corporal del niño o la niña.

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

Finalmente, el objetivo del presente escrito es ofrecer una investigación exhaustiva que evidencie el valor de la somática y la dramaturgia para el crecimiento integral del bailarín. Al implementarlos, se puede beneficiar a cualquier persona, sin importar su nivel técnico, mejorando sus habilidades expresivas, interpretativas, técnicas y escénicas. En general, la investigación busca transformar la perspectiva de quienes dirigen la escena dancística, promoviendo en los bailarines una comprensión profunda de la relación cuerpo-mente.

Asimismo, pretende servir como una herramienta que guíe la creación coreográfica y la práctica de diversas técnicas hacia una expresión auténtica, tanto visible como íntima e individual.

Planteamiento del problema

¿Podría la implementación consciente de la somática, sus principales fundamentos y los estudios dramáticos en los procesos de dirección coreográfica impactar activamente en la genuinidad y el placer del quehacer dancístico del bailarín intérprete?

Descripción del Problema

La investigación sobre los beneficios de la danza a partir de los cinco niveles de la necesidad humana (necesidades fisiológicas, de seguridad, sociales o de afiliación, de estima o reconocimiento, de autorrealización) establecidos por el psicólogo estadounidense Abraham Maslow, en su obra *Motivación y Personalidad* (1991), ha originado las preguntas fundamentales que guían el presente estudio, con el fin de abarcar todas las dimensiones de la cotidianidad de una persona.

Sin embargo, en el ámbito de la danza se fueron conociendo otros enfoques y evidencias que, en torno a la relación “mente-cuerpo” en su conceptualización tradicional, llevaron a una reorientación y, en consecuencia, a un nuevo abordaje. Por ello se optó por una danza en lo ontológico, y se situaron las lecturas con el fin de diferenciar lo somático de lo dramático y lo coreográfico. Se verificó que en la danza se labora cada una de las dimensiones que constituyen el cuerpo de una persona y que, en consecuencia, se construyen la cognición, el entendimiento y la inteligencia. Lo anterior obliga a redimensionar el problema a partir de esta nueva definición.

Además, como señalan Castro y Aubero (2007), la visión de la danza como mero “entretenimiento” ha llevado a un mayor valor ornamental y a una consiguiente subestimación de las artes escénicas, particularmente las disciplinas de movimiento, en el contexto académico.

Por otro lado, el filósofo, matemático y científico francés René Descartes plantea la tesis del dualismo mente-cuerpo (González, 2006), la cual propone que el cuerpo y la mente son entidades separadas, lo cual contrasta con la visión adoptada en esta investigación, inspirada en el filósofo francés Maurice Merleau-Ponty (2005), quien afirma que “somos cuerpo”. La unidad entre mente y cuerpo, según él, resulta fundamental para la experiencia del mundo.

Asimismo, la investigación busca ampliar las perspectivas sobre el cuerpo, que tradicionalmente se han centrado en enfoques lógicos, estadísticos, matemáticos y médicos. En contraste, se plantea que lo significativo es lo subjetivo y lo vivencial, es decir, la experiencia interna y personal del cuerpo.

A lo largo del análisis, Patricia Cardona (2000) señala que los estudiantes de teatro y danza buscan constantemente enamorarse de su práctica, ya que son los artistas los principales transmisores de la experiencia humana a través de los sentidos. Sin embargo, advierte que la educación tradicional rara vez fomenta este tipo de placer en el proceso de aprendizaje. Así pues, las metodologías de enseñanza y por ende de coreografía de la danza suelen centrarse en la técnica como un fin, en lugar de como una herramienta para desarrollar habilidades y destrezas que permitan su disfrute y correcta ejecución. Dicha orientación ha dado lugar a una danza centrada en la perfección técnica y el virtuosismo del cuerpo en movimiento (más giros, más elevación, más elasticidad), con un énfasis en los elementos visuales y estéticos, lo cual lleva a los bailarines a realizar esfuerzos sobrehumanos que pueden tener consecuencias físicas, psicológicas y emocionales desfavorables. Por lo cual se plantea la hipótesis de la existencia de una carencia de placer en la práctica dancística.

En relación con la dramaturgia del cuerpo, se debe entender el significado y la importancia de la creación. La dramaturgia del cuerpo se refiere a un “estado de gracia” (Cardona, 2000, p. 11)

al que el bailarín se conecta profundamente con su expresión. Sin embargo, la práctica de la dramaturgia en la danza es mínima, tanto en la construcción de una coreografía como en la dirección escénica, por lo que los bailarines se convierten en meros ejecutores, y la construcción del espectáculo es una tarea solo para ellos. Esto resulta, en parte, de la división entre la actuación del bailarín y la dramaturgia de la creación artística. En contraste, la práctica somática, que examina la experiencia subjetiva del cuerpo, ofrece otra perspectiva frente a la técnica. Los estudios del cuerpo, a través de la conciencia corporal, la sensibilidad y el control, brindan la oportunidad para una exploración profunda y libre del cuerpo, subrayando la conexión entre el cuerpo y la mente.

Dicha perspectiva entra en conflicto con los aspectos más precisos de la técnica de la danza que se centran en la precisión y la ejecución repetitiva de los movimientos; se crea una tensión dentro de la formación del bailarín y la creación coreográfica en relación con la necesidad de reconciliar lo libre y lo disciplinado. En última instancia, el problema que surge de la investigación es la necesidad de repensar la danza en su práctica coreográfica y profesional.

Hay una necesidad de una visión más holística e integrada del cuerpo, una que promueva activamente la unificación de lo racional y lo corporal, y no renuncie a la técnica ni a lo artístico. El desafío es reconsiderar la danza como una disciplina unificada, no solo como una forma de expresión estética, sino como un arte para la promoción del desarrollo humano y el bienestar del bailarín.

Desarrollo del planteamiento del problema

En la práctica dancística actual, los intérpretes a menudo enfrentan un conflicto interno: cumplir con las exigencias técnicas y estéticas sin perder el vínculo con su propia experiencia corporal y emocional. Esta tensión surge porque la formación y la dirección coreográfica han

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

privilegiado históricamente la ejecución perfecta y la apariencia visual, dejando de lado la exploración personal, el disfrute y la creatividad. Como resultado, muchos bailarines desarrollan habilidades físicas notables, pero carecen de estrategias para conectar con su movimiento de manera auténtica y significativa.

El problema se profundiza al considerar que la danza no es solo una disciplina física, sino un espacio de aprendizaje integral. La separación de la mente y el cuerpo, presente en enfoques tradicionales, limita la capacidad de los bailarines para integrar conciencia, emoción y expresión en su práctica diaria. Sin herramientas que fomenten la autoexploración y la reflexión dramática, la experiencia del intérprete se reduce a repetir movimientos, con consecuencias que van desde el agotamiento físico hasta la pérdida de motivación y placer en la danza.

Además, la escasa presencia de la dramaturgia corporal y de los estudios somáticos en la ejecución profesional mantiene un vacío en la creación artística. La dramaturgia permite que el intérprete se convierta en un participante activo, capaz de aportar sentido y estructura a la obra, mientras que la conciencia somática abre la puerta a la exploración libre del cuerpo y la integración de mente y emoción. La ausencia de estos elementos contribuye a que la danza permanezca parcial: técnicamente brillante, pero limitada en términos de expresión, conexión y bienestar del bailarín.

Por lo tanto, el desarrollo de la práctica dancística requiere replantear la manera en que se conciben la enseñanza y la dirección coreográfica. Integrar elementos somáticos y herramientas dramáticas no solo tiene el potencial de mejorar la calidad artística de las obras, sino también de generar un espacio donde los bailarines puedan experimentar disfrute, creatividad y crecimiento personal, equilibrando técnica, expresión y bienestar.

Objetivos

General.

Generación de una propuesta para optimizar la labor de la dirección coreográfica, con el fin de conseguir la integración de la visión del coreógrafo y del bailarín complementando la esencia de la obra, una danza sana y placentera para los bailarines, a través del uso de elementos somáticos y herramientas dramáticas.

Específicos.

- Hacer una reflexión ontológica de la danza desde una visión hedonista y humanista para constatar su importancia y su impacto positivo en el bienestar del bailarín en el ámbito profesional y su calidad de vida.
- Identificar los factores limitantes que los bailarines enfrentan en el desempeño, en el proceso creativo y en la interpretación de la pieza escénica, atajando las aristas técnicas, endógenas y sociales que cercenan su expresión.
- Facilitar al bailarín y al director coreográfico la incorporación de herramientas somáticas, de dramaturgia y de construcción de la coreografía en el ejercicio de la interpretación y de la creación, promoviendo la excelencia artística y la profundización del proceso creativo.

Justificación

El proyecto se justifica en la necesidad de fomentar el análisis de las experiencias sensoriales, físicas y emocionales de los bailarines, tanto en la ejecución como en la expresión, la creación y la dirección coreográfica, considerando la diversidad de enfoques que estos procesos implican.

Considerando primero que la somática, por su enfoque en la conciencia y el bienestar, aporta beneficios a la salud del bailarín. Como en la danza el trabajo físico se asocia a extremas exigencias, agotamiento y desgaste, la incorporación de enfoques somáticos en la dirección coreográfica ayudará a prevenir lesiones y mejorar la conciencia del trabajo interpretativo.

En otro sentido, las herramientas dramáticas son centrales en el fortalecimiento de la expresión y la conexión de los bailarines con el público, en la consecución de una danza significativa, con una narrativa que exprese el sentido del movimiento en la obra. Ambas, la somática y la dramaturgia, son de utilidad en el trabajo de la conexión mente-cuerpo, por el enfoque de la danza en la relación técnica, la ejecución del movimiento y la expresión a través del cuerpo, la interpretación y la comunicación incorporada.

Por ende, se permite que la danza se sienta más real e instintiva, eliminando las brechas entre la técnica y el sentimiento, lo que conduce a una experiencia más placentera tanto para el intérprete como para el público.

Este enfoque de comunión puede ofrecer nuevas formas de concebir la dirección coreográfica, rompiendo esquemas rígidos y fomentando una danza más libre, fluida y genuina. Lo cual podría enriquecer tanto el proceso creativo del bailarín y su experiencia como el producto final presentado al público, elevando la calidad artística, la diversidad dentro del campo de la danza y al mismo tiempo, hacer que la danza siga siendo una profesión viable y placentera a largo plazo.

En general, la presente investigación permitirá cambiar la perspectiva de las personas dedicadas a la dirección coreográfica, profundizando en sus bailarines la importancia de la relación cuerpo-mente que poseen de sí mismos, ofreciendo nuevos caminos para una danza más genuina, integral, placentera y sostenible. De igual manera, fungirá como una herramienta que guíe el quehacer coreográfico y la práctica de las diversas técnicas hacia una genuinidad tanto visible como íntima e individual del bailarín.

Estado del arte

"El cuerpo es el primer lugar de conocimiento. La danza es un proceso de despertar y de descubrir ese conocimiento a través del movimiento."

-Bonnie Bainbridge

Se realizó una recopilación de textos de las investigaciones previas que abarcan los diferentes ejes que se pretenden trabajar. A partir de esto, se elaboraron algunas reflexiones sobre las bases de información y conocimiento que se tenían. Al materializar una indagación, se han de realizar apreciaciones sobre las diversas bibliografías y fuentes de información que el resultado de este trabajo presenta.

Con respecto a la danza, la atención no debe centrarse únicamente en la perfección técnica y en la estética del movimiento, sino también en el bienestar integral del bailarín. La relación que el bailarín establece con su cuerpo, su mente y sus emociones resulta de extrema complejidad y debe ser atendida, sobre todo en el contexto de las exigencias que se presentan y que son de carácter físico y emocional. En este sentido, la somática y la dramaturgia se han ido poco a poco institucionalizando, en la medida en que ambas metodologías se ocupan de la atención y el control del cuerpo, la salud del intérprete y la expresión emocional que deba emplearse en su actuación (International Association for Dance Medicine & Science [IADMS], 2019).

Tales metodologías asisten en la ejecución y orientación de una danza auténtica y placentera, que responde al principal objetivo de este escrito y, al mismo tiempo, buscan minimizar las tensiones físicas y emocionales causadas por la rutina diaria de entrenamientos y presentaciones de los bailarines.

Por otro lado, la dramaturgia en la danza es un proceso creativo que implica construir una narrativa que abarca no solo la historia a contar, sino también la manera en que el bailarín se

relaciona con la obra, su cuerpo y el público. Juntas, ambas metodologías tienen la capacidad de transformar la experiencia tanto del bailarín como del público. Entre las más reconocidas se encuentran Feldenkrais Method, Body-Mind Centering® e Ideokinesis (IADMS, 2019).

En relación con ello, Alexander Technique, Feldenkrais Method, Laban Movement Analysis, Bartenieff Fundamentals, Body-Mind Centering e Ideokinesis son útiles en la conciencia corporal y en la mejora del rendimiento del cuerpo del bailarín. Según Hackney (2002), estos enfoques aumentan la facilidad y conectividad de los movimientos corporales, la flexibilidad, así como la sostenibilidad emocional del intérprete.

El término “estado de gracia” (Cardona, 2000) describe la experiencia somática en la danza como una integración armoniosa del cuerpo, la mente y las emociones, un fenómeno que el bailarín experimenta en el apogeo de la actuación. El “estado de gracia” se centra en el intérprete y el público, permitiendo que se revele en la actuación una expresión trascendental, totalmente natural y espontánea. Un bailarín que es capaz de moverse con precisión mecánica danzará de manera libre y significativa, ya que los movimientos estarán imbuidos de intención y no meramente el resultado de un movimiento sin sentido.

La dirección coreográfica aplicando estas metodologías permite que la danza se practique de manera más holística y sostenible. En otro orden de ideas, la dramaturgia de la danza ha trascendido las funciones narrativas para organizar la experiencia performativa a través del cuerpo del bailarín. En este sentido, Lehmann (2007) argumenta que la dramaturgia de la danza implica narrativa y, lo más importante, la capacidad del bailarín para transmitir una narrativa que sea emocional y sensorial a través del movimiento. Esto abre nuevas posibilidades para que el bailarín exprese y comunique.

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

Explorar nuevos modos de comunicación a través de la performance, tal como se describe en la dramaturgia, permite que el público sea un participante activo como intérprete y creador de significado de la obra (Cardona, 2000).

Metodología

La presente investigación se fundamenta en un análisis interdisciplinario que integra aportes de los teóricos más representativos de la danza, tanto en su dimensión técnica como en la dirección coreográfica, entre los que destacan Mabel Todd, Martha Graham, Doris Humphrey, Merce Cunningham y Rudolf Laban; así como las contribuciones dramáticas y escénicas de Hans-Thies Lehmann, André Lepecki y Patricia Cardona. En el campo de la filosofía, se retoman las bases fenomenológicas de Maurice Merleau-Ponty y las tensiones históricas derivadas del dualismo cartesiano; mientras que desde el ámbito de la salud y las ciencias del movimiento se consideran los trabajos de Thomas Hanna, Moshe Feldenkrais y Bonnie Bainbridge Cohen. Este entrecruce teórico-metodológico, en diálogo directo con los principios planteados en la tesis, permite situar la práctica dancística como un fenómeno complejo donde convergen cuerpo, mente, experiencia y creación artística.

Además, tiene un enfoque cualitativo ya que se interesa por las vivencias y significados que los bailarines otorgan a la utilización de metodologías somáticas y los estudios de dramaturgia en la dirección coreográfica. Por su carácter interpretativo, se eligió la metodología inductiva y el enfoque fenomenológico-hermenéutico, que buscan entender y describir las estructuras esenciales de la vivencia. La fenomenología hermenéutica, como lo describen Fuster y Doris (2019), se interesa por la interpretación y la descripción de la experiencia subjetiva y, por esa razón, resulta pertinente para el presente estudio que busca entender la relación entre el bailarín, las prácticas somáticas y dramáticas y la dirección coreográfica. Este enfoque se sostiene en cuatro etapas.

1. Clarificación de presupuestos, donde el investigador intenta identificar y analizar los preconceptos, teorías y supuestos que tiene, para establecer un marco teórico que sea factible.

2. Recuperar la experiencia vivida, donde el investigador realiza la recolección de datos a través de la revisión documental y el análisis de fuentes bibliográficas que se especializan en danza, somática y dramaturgia.
3. Reflexionar sobre la experiencia vivida (estructura de etapas): Se reflexiona sobre las experiencias recopiladas, con el propósito de determinar posibles patrones, identificar categorías y posibles relaciones entre todos los conceptos clave.
4. Escribir-reflexionar sobre la experiencia vivida: Al final, todos los hallazgos se llevan a un discurso analítico para llegar a una comprensión de la interrelación entre la dirección coreográfica, la dramaturgia y las metodologías somáticas.

Para la recopilación de información se utilizará la siguiente estrategia:

En primer lugar, la revisión de documentos. En este caso se partirá de la literatura especializada, libros, artículos y tesis anteriores donde se examine la relación entre la dramaturgia, las metodologías somáticas y la dirección coreográfica de la danza.

En segundo lugar, se encuentran la observación y descripción de casos, donde se analizarán las propuestas de diversos coreógrafos y directores que, desde diferentes enfoques, han incorporado metodologías somáticas y dramáticas dentro de su práctica creativa. Entre ellos se destacan Doris Humphrey, Martha Graham y Merce Cunningham, quienes exploraron la relación entre movimiento y conciencia corporal; así como Leonid Lavrovsky, Antony Tudor, Kenneth MacMillan y Frederick Ashton, cuyos trabajos integraron la dramaturgia y la interpretación emocional en la danza. También se considerarán aportes más contemporáneos como los de Ulysses Dove y George Balanchine, cuyas propuestas dialogan entre la técnica, la expresividad y la construcción escénica.

En tercer lugar, como parte del análisis de los hallazgos, se incorporará el enfoque de la hermenéutica; se hace referencia al problema declarado. El enfoque cualitativo es donde se enfatizará la interpretación subjetiva, y así se pondrán los fundamentos de la credibilidad y la confiabilidad. En ese sentido, se hará la triangulación de fuentes, donde se podrá ver información de distintos textos y referencias bibliográficas. Así se promoverá la reflexividad del investigador. Así se eludirá la posibilidad de sesgos, y se hará un análisis crítico y objetivo.

Finalmente, con la metodología planteada se podrá observar el problema de forma integral, con la experiencia del bailarín y con nuevas propuestas para la metodología coreográfica en la danza. Asimismo, el enfoque fenomenológico hermenéutico proporcionará una comprensión más profunda de la importancia de las metodologías somáticas y dramáticas en el desarrollo de una práctica de danza más auténtica y placentera.

Marco teórico

El marco teórico que se expone a continuación tiene el objetivo de presentar las orientaciones que guían la investigación. Igualmente, se centrará en el enfoque fenomenológico de las siguientes áreas: la somática, la dramaturgia, la dirección coreográfica dancística y la danza genuina.

Con estos referentes para la lectura se busca facilitar un análisis en la línea de los objetivos planteados. Más que un resumen teórico, se espera que, en el diálogo entre las investigaciones y los enfoques, se pueda analizar en profundidad y, en consecuencia, generar comprensiones satisfactorias para la problemática de interés que orienta la investigación.

De manera interdisciplinaria, se han integrado algunas teorías de la filosofía, la sociología y el arte que ayudan a un abordaje más completo del cuerpo en movimiento y la danza, así como de la expresión dancística. Por esta razón, el presente marco teórico se organiza en tres ejes fundamentales: la concepción ontológica del cuerpo en la danza, el papel de la dramaturgia en la expresión del intérprete y los estudios somáticos en la danza como bienestar y ejecución.

Desde hace siglos, el entendimiento del cuerpo como un ente que se expresa ha sido un asunto de la más amplia discusión en el ámbito filosófico. Para comenzar, Merleau-Ponty (2005) subraya la relevancia del cuerpo con respecto a la percepción y la conciencia, considerando que el cuerpo es más que un objeto en el mundo, también es el medio a través del cual alcanzamos una experiencia del mundo. Merleau-Ponty también desafía el dualismo mente-cuerpo de Descartes (1989) y ofrece una vía para examinar el movimiento corporal y la danza como una forma incorporada de conocimiento.

Desde una perspectiva sociológica, Bourdieu (1998) define el “habitus”, mediante el cual los cuerpos son influenciados y moldeados por marcos sociales y culturales, incluyendo cómo se

entrena a los bailarines para moverse y expresarse. Así, en el ámbito de la danza, esto significa que la ejecución y la dirección coreográfica deben tener en cuenta la especificidad sociohistórica del bailarín. Además, para Johnstone (2011), el movimiento constituye una forma primaria de conocimiento y, dado que la danza es la expresión fundamental del movimiento humano, se llega a una comprensión más plena del yo y de la experiencia vivida a través de esta forma artística. Por lo tanto, su teoría refuerza la noción de que la formación en danza debe centrarse en la exploración de la experiencia del cuerpo, o la dimensión cinestésica, en lugar de la técnica sola.

Por otro lado, la dramaturgia en la danza es esencial en la formulación de significado y narrativa. En este sentido, Lehmann (2006) habla de la dramaturgia “post-dramática”, que destaca el papel del cuerpo, el movimiento y todo lo que sucede en y con el cuerpo, como un medio primario para construir una experiencia para el público, a diferencia de una narrativa lineal.

Además, Lichte (2008) argumenta que el teatro y la danza contemporáneos han avanzado hacia una estética performativa, en la que el cuerpo del bailarín se convierte en un vehículo de comunicación primordial. En consecuencia, Bleeker (2017) sostiene que la dramaturgia del movimiento se extiende más allá de la coreografía hacia la interacción del bailarín con el espacio y el público. Por lo tanto, la dirección coreográfica debería fomentar una dramaturgia que permita al bailarín convertirse en un agente activo en la construcción del significado de la actuación.

Kowzan (2010) argumenta que la danza contemporánea asume el desafío de redefinir la dramaturgia tradicional al involucrarse en narrativas no lineales y marcos experienciales para el público. Así, no se debe subestimar el valor de tener una visión coreográfica que instruya al bailarín no solo técnicamente, sino que también le enseñe a interpretar y articular un mensaje.

Por otro lado, los estudios somáticos ofrecen enfoques para mejorar la integración de la mente y el cuerpo en la danza. Johnson (1992) afirma que, en la conciencia somática, el bailarín

presta atención a la articulación de cada uno de los movimientos, protegiéndose así de lesiones y aumentando la expresividad. Alexander Technique (Alexander, 1932), Laban Movement Analysis (LMA) (Laban, 1950) y la Práctica de Mindfulness en el Movimiento (Zinn, 1990) son otras prácticas que han demostrado ser beneficiosas en la formación de danza.

En palabras de Fortin (2009), “los enfoques somáticos... permiten una exploración más intuitiva y orgánica del movimiento en lugar de los marcos fijos y rígidos”. En consecuencia, se espera que la incorporación de prácticas somáticas en la dirección coreográfica mejore el cuerpo de trabajo del bailarín y la calidad interpretativa de la danza. Asimismo, Feldenkrais (2000) aboga por que la conciencia somática promueva un aprendizaje corporal más consciente, permitiendo al bailarín identificar patrones de movimiento más eficientes y naturales; esto, en última instancia, reduce la tensión física y mental y facilita actuaciones artísticas más liberadas y expresivas.

En conclusión, el marco teórico de la investigación destaca la necesidad de incorporar enfoques somáticos y dramaturgicos en la dirección coreográfica de la danza. A través de una comprensión de la conexión mente-cuerpo, la dramaturgia del movimiento y el valor de la conciencia somática, el bailarín puede involucrarse más plenamente con su arte, llevando a una experiencia más auténtica y placentera, al mismo tiempo que redefine los paradigmas de dirección y ejecución del arte del movimiento.

CAPÍTULO 1. Somática

“La somática en la danza implica un enfoque que no solo se concentra en la estética o la técnica. En lugar de ver el cuerpo como una máquina que debe ser perfeccionada a través de la repetición y la corrección, la somática lo ve como una entidad viva, una totalidad en la que la mente y el cuerpo se fusionan en un estado continuo de conciencia. El movimiento no es solo una cuestión de forma, sino también de sentir, de ser consciente de cada cambio y cada ajuste que ocurren dentro del cuerpo.”

-Bonnie Bainbridge, 1993.

Más que una forma de expresión artística, la danza es algo que los seres humanos necesitan para expresarse, comunicarse y entender su relación con el mundo. Durante siglos, el cuerpo ha servido como un medio de comunicación, como un lenguaje incluso antes de que existieran las palabras, permitiendo conexiones con una comunidad, el entorno y el yo.

El presente capítulo ofrece un análisis de la ontología de la danza, el estudio de la danza como uno de los fenómenos que constituyen el núcleo esencial de la existencia, sin considerar los aspectos técnicos o estéticos. Se justifica en la necesidad de reevaluar la danza menos por sus dimensiones artísticas y visuales y más como una práctica que tiene una influencia positiva en el bienestar general del bailarín. Como señalan Castro y Aubero (2007), las artes escénicas, y particularmente la danza, a menudo han sido relegadas al margen como si fueran ornamentales, con el cuerpo y la salud del bailarín teniendo poco o ningún peso en la evaluación general. Por lo tanto, la cuestión de la experiencia consciente y vívida del bailarín sobre su cuerpo ha hecho que la integración de estudios somáticos en la creación de danza sea esencial.

La somática, entendida como el estudio de la experiencia corporal desde una mirada interna y subjetiva, también es importante en la danza. A diferencia de la somática, que por tradición ha trabajado el enfoque de la técnica hasta la repetición, la somática da importancia a la consciencia y la integración de la mente y el cuerpo. Como señala Merleau-Ponty (2005), el cuerpo no es simplemente un objeto de observación, sino parte de la experiencia corporal que se vive de forma activa, lo que implica que el cuerpo es el punto de la experiencia y la mirada en el mundo. Este enfoque necesita ser desarrollado aún más al momento de la danza, en el movimiento, para que la relación de los bailarines con el movimiento que realizan se enfoque en la autenticidad y el placer, dejando de lado la mecanización de los gestos.

Este capítulo ofrece una pluralidad de visiones sobre el cuerpo desde distintas disciplinas, como la biología, la psicología, la sociología y la filosofía. Se trata de una imagen de tipo cartesiano, con influencia bifocal, y de la fenomenología de Maurice Merleau-Ponty (2005), que considera el cuerpo como núcleo de la experiencia. También se incorpora la evolución de la danza a la historia y a la cultura, desde una expresión primaria y necesaria hasta una práctica ordenada y disciplinada, con criterios y técnicas específicas.

A continuación, se hace referencia al estudio de las danzas y la práctica de las técnicas de composición y las principales artes somáticas como Alexander Technique, Feldenkrais Method, e Ideokinesis. Se citan los textos sobre consciencia, movimiento, lesiones y somática (Batson & Barker, 2008; Feldenkrais, 2000; Todd, 1937).

El capítulo actual proporciona bases para considerar la importancia de la danza no solo como una expresión artística, sino también como un medio de autorrealización, una forma de relacionarse con el entorno y para el cultivo de una práctica más profunda. La somática, como un

enfoque para el bailarín en evolución, proporciona un medio para integrar de manera más fluida el movimiento con lo técnico y lo experiencial.

1.1. Perspectivas del cuerpo

En varias disciplinas del área de las humanidades, la interpretación del cuerpo ha variado desde el período histórico hasta el campo de estudio específico. El cuerpo, desde una perspectiva biológica, se define como una entidad funcional de sistemas vivos compuesta por diversas estructuras biológicas. Es una unidad funcional de la vida formada por órganos, sistemas y tejidos interrelacionados. Muchos consideran que esta es una definición suficiente y práctica. Sin embargo, considerar el cuerpo únicamente en un papel funcional de transporte y una presencia física de existencia es un grave error. En psicología, el cuerpo también es un componente crítico de la identidad y la subjetividad. En el ámbito social, el cuerpo es la clave para la identidad y la subjetividad de una persona. Además, la percepción que una persona tiene de su cuerpo también es un determinante de sus estados emocionales y psicológicos.

El reconocido psicólogo humanista Carl Rogers señala: “El cuerpo es un espejo de la psique, y nuestras experiencias corporales reflejan, en gran medida, nuestros estados emocionales y psicológicos” (1961). En este enfoque, el cuerpo es considerado un receptor de experiencias y estímulos del entorno. Lo que ocurra en la «carcasa» de un individuo afecta la cognición del individuo en cuestión. Además, el cuerpo responde a estímulos que razonablemente se orientan a la compensación y mantenimiento de equilibrio en la persona.

Además, Tortora y Derrickson (2017) en su libro *Principles of Anatomy and Physiology*, afirman que el cuerpo humano no es una entidad estática, sino un sistema dinámico, en constante

cambio y adaptativo para lograr la homeostasis y la salud. Así, el cuerpo no es meramente un conjunto de componentes biológicos, sino que es un organismo funcional. El cuerpo es un organismo funcional en el sentido de que sus partes trabajan de manera coordinada para lograr el bienestar general del cuerpo.

Ahora bien, las ciencias sociales consideran al cuerpo como una construcción social, la cual se modifica en función de las normas, valores y expectativas de una sociedad. El cuerpo también es un hecho biológico y, como se menciona en el texto de Bourdieu (1998), es un molde en el que se representan las relaciones de poder y se inscriben las identidades culturales. Con esto, se hace un vínculo de continuidad entre la biología y la psicología, ya que el cuerpo es modificado o, en el ámbito más subjetivo, «moldeado» por las experiencias de un sujeto.

Desde una perspectiva diferente, el enfoque de la filosofía acerca del cuerpo ha sido, y con consecuencias hasta el día de hoy, extensamente discutido al punto de que distintas corrientes filosóficas ofrecen diversas interpretaciones. En la filosofía, podríamos comenzar con Descartes y Merleau-Ponty, quienes han hecho aportes significativos a la cuestión de la relación cuerpo-mente-percepción. Desde la perspectiva cartesiana, el cuerpo es una máquina, un ente físico sin relaciones con la mente, la cual se ha subordinado al cuerpo, pero esto hace surgir la cuestión de la interacción de la mente y el cuerpo, a la que Descartes no da una respuesta. En esta visión, aunque el cuerpo es real y está sujeto a las leyes de la naturaleza, no tiene su propia subjetividad o conciencia (1989).

Por el contrario, Merleau-Ponty desafía la idea cartesiana de un cuerpo separado de la mente. Para él, el cuerpo es el centro de la experiencia y de la conciencia, un «sujeto» que no se limita a ser solo un objeto físico. La percepción no es simplemente un proceso mental abstracto, sino una experiencia corporal que es fundamental para cómo nos relacionamos con el mundo.

Merleau-Ponty tiene una visión que implica que el cuerpo y la mente no solo coexisten, sino que están profundamente entrelazados, de manera que nuestras acciones y percepciones están modeladas por el cuerpo (2005).

Para resumir brevemente, Descartes delineó una separación radical entre el cuerpo y la mente, mientras que Merleau-Ponty busca una síntesis, proponiendo que el cuerpo es la base de nuestra percepción y, en consecuencia, de nuestro ser consciente. Además, el antropólogo Marcel Mauss afirmó: "este cuerpo es ... la persona entera, la conciencia completa" (1925), lo que ilustra que la separación de estas dos entidades es fundamentalmente imposible. La diferencia mencionada en la perspectiva filosófica representa un importante cambio en la comprensión del cuerpo en la filosofía, de un enfoque mecanicista y reduccionista a uno más holístico e integrado. Esta es la línea que mejor justifica la investigación presente.

1.1.2. El cuerpo socializado

En el trabajo de la autora Hilda Islas (2001) *De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza* presenta una sólida articulación de las interrelaciones entre el cuerpo, la cultura y la sociedad, centrada en la noción de "cuerpo socializado" en el cuerpo en movimiento como un vehículo para internalizar y manifestar normas sociales. Así, de todas las formas de cuerpo socializado, la danza ofrece el espacio más privilegiado, o el más inmediato, como un vehículo del discurso del cuerpo social a las dinámicas del orden social. En la misma línea, Mauss (1925) utilizó el concepto "técnicas del cuerpo" para encapsular la manera en que cada sociedad enseña y regula el movimiento de los individuos dentro de su seno. Cada sociedad enseña a sus miembros a regular su cuerpo, postura, marcha y movimiento para ajustarse al orden social preestablecido. En el mundo de la danza, los instrumentos/técnicas de movimiento corporal y la regulación del cuerpo

desplazado durante una actuación determinan el significado del movimiento para el público. Cada forma de danza se construye sobre un rango distintivo de instrumentos/técnicas de movimiento corporal. Además de los valores subyacentes, ideologías y el orden cultural más amplio.

Mientras que la rigidez y precisión del ballet derivan de ideales de control y disciplina, la espontaneidad de la danza contemporánea busca romper las normas y explorar la libertad del cuerpo (Copeland & Cohen, 1983). Para abordar el impacto social en el cuerpo masculino, Marcel Mauss afirma en su texto, *Ensayo sobre el don* (1925): “El cuerpo es el primer y más natural instrumento del hombre. O, más exactamente, sin hablar de instrumento, el cuerpo es el primer y más natural objeto técnico y, al mismo tiempo, el medio técnico del hombre...” Mauss reflexiona sobre las prácticas sociales y culturales más significativas y sobre el uso del cuerpo como una herramienta fundamental en las relaciones humanas.

Así pues, el cuerpo humano es una producción social, resultado de todo un trabajo de “gestación social en el que está condicionado por los diferentes códigos sociales y relacionales” (Islas, 2001, pág. 134) y, por naturaleza, ha tenido la necesidad de encontrar diversas formas de expresar sentimientos, emociones y pensamientos para así crear lazos de comunicación con el prójimo.

La relación entre danza y sociedad se hace evidente cuando se observa cómo diferentes estilos de danza están vinculados a valores, ideologías y estructuras de poder. Por ejemplo, la danza clásica occidental ha sido históricamente una manifestación de disciplina, control y perfección técnica, reflejando ideales de belleza y armonía que responden a una visión eurocéntrica del arte (Islas, 2001). En contraste, las danzas folklóricas y urbanas muchas veces representan una forma de resistencia y reafirmación de identidad, permitiendo a las comunidades expresar su historia y sus valores a través del movimiento (Banes, 1998).

En este contexto, la danza también puede ser vista como un instrumento de control social. Desde las academias de danza hasta los espectáculos masivos, las formas corporales son reguladas y evaluadas según criterios preestablecidos que muchas veces refuerzan jerarquías de género, raza y clase social. Islas (2001) señala que "el cuerpo danzante es un cuerpo codificado, inscrito en un entramado de normas y expectativas sociales que delimitan lo que es aceptable y lo que no lo es" (pág. 45). Lo que implica que, aunque la danza puede ser un medio de expresión personal y colectiva, también está sujeta a mecanismos de exclusión y homogeneización que responden a intereses sociopolíticos. Como argumenta Judith L. Hanna (1988), la danza puede reforzar estructuras de poder existentes, pero también ofrece oportunidades para la resistencia y la subversión que, término que se refiere a la acción de socavar o alterar las estructuras de poder establecidas, especialmente aquellas políticas, sociales o económicas (Real Academia Española, 2023).

Sin embargo, la danza también incorpora un potencial emancipatorio, es decir, como una forma de liberación. Numerosos movimientos artísticos a lo largo de la historia han incorporado la danza como un vehículo para impugnar normas establecidas y para articular comprensiones innovadoras del cuerpo y la relación del cuerpo con lo social. Como señalan Copeland y Cohen (1983), con la llegada de la danza contemporánea surgió una ruptura radical con las formas clásicas de danza, incorporando movimientos más libres y naturales que buscaban celebrar el cuerpo en un movimiento auténtico y no adulterado. Los estilos de danza urbana, como el hip-hop, también han servido como sitios de resistencia y afirmación cultural en contextos socialmente devaluados (Rose, 1994).

Para concluir, el trabajo de Hilda Islas proporciona un marco teórico fundamental para apreciar la danza como una práctica social. A través de la noción del "cuerpo socializado", Islas

ofrece una comprensión de cómo las normas, valores e ideologías de una sociedad están inscritas y reflejadas en los movimientos del cuerpo y cómo, por el contrario, y de manera poderosa, la danza puede servir como una reproducción de estructuras de poder dominantes y, simultáneamente, como un sitio de resistencia y cambio.

Las dimensiones sociales y culturales de la danza permiten explorar nuevas avenidas de expresión que trascienden los límites de las prácticas normativas y fomentan una mayor inclusividad y diversidad en el arte del movimiento.

1.2. Técnicas somáticas

En un marco de referencia histórico, Alejandro Ojeda (Antología: Terapias psicocorporales, s.f.) aborda el surgimiento de las técnicas somáticas a partir de la atención a las psicocorporales. Estas, según la definición de Wolberg (1954), son entendidas como un enfoque psicoterapéutico que, en el marco de una relación profesional y con el propósito de la expresión emocional, de la consciencia, del sufrimiento, del placer y del crecimiento, y en sentido integral, el crecimiento y el desarrollo, sistemáticamente utiliza el movimiento, la respiración, la postura y el contacto. Además, el autor destaca que estas se asemejan a la psicoterapia en la que se utilizan en todas las modalidades de tratamiento orientadas a la resolución de problemas emocionales.

Desde la década de 1930 en Escandinavia, se sostuvo la idea de que, al liberar conscientemente las tensiones de un cuerpo, se podía liberar una energía asociada con el sistema nervioso vegetativo, también conocido como sistema nervioso autónomo (SNA), que se encarga de regular de forma automática y sin que la persona se lo proponga, funciones del cuerpo, como la respiración, el ritmo cardíaco y la digestión.

Como resultado de ello, el psicoterapeuta británico David Boadella denominó el enfoque de la «Vegetoterapia caracteranalítica». Luego, al trasladarse a Estados Unidos, Wilhelm Reich (1973) convirtió este método en «Orgónterapia», nombrando así la terapia, a diferencia de la anterior, Reich se refiere al orgón, una energía vital universal que atraviesa todos los seres vivos y el entorno. Conceptos similares a la medicina tradicional china con el «chi» o «prana» de la tradición hindú. En Norteamérica, Alexander Lowen (1975), quien fue tanto discípulo como paciente de Reich, desarrolló su propio enfoque y lo llamó «Bioenergetics» o «Análisis Bioenergético». En el trabajo se parte de la idea de que las emociones reprimidas se almacenan en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas afectando la salud física y la emocional.

Al separarse de Lowen para fundar su propia escuela, John Pierrakos creó el «Core-Energetics», el cual fundamenta su práctica en la relación entre la energía y la conciencia, abordando los bloqueos emocionales que se manifiestan en el cuerpo (1978). Otra variante del análisis bioenergético es el «Radix», desarrollado por Charles Kelly (1984), el cual se fundamenta en un modelo educativo en vez de un enfoque clínico, y que trabaja con la idea de que la energía vital (o «radix», del latín «raíz») circula por el cuerpo y que las obstrucciones en este flujo producen tensiones físicas, emocionales y psicológicas.

De igual forma, Stanley Keleman (1997), también discípulo de Lowen, elaboró su propia metodología denominada «Educación Somática», donde, entre otros, se concibe al cuerpo no solo como una estructura física, sino un proceso que se puede modificar voluntariamente y que está en constante evolución. En definitiva, hasta la fecha, como refiere Ojeda (Antología: Terapias psicocorporales, s.f.), se han identificado al menos 63 tipos distintos de terapias psicocorporales, las cuales se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 1. *Tipos de terapias psicocorporales*

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

Análisis Bioenergético	Feldenkrais
Análisis Psicocorporal	Focusing
Análisis Psico-orgánico	Gestalt
Análisis Regenerativo	Hakomi
Análisis Reichiano	Hellerwork
Aston Patterning	Integración energética
Audiopsicofonología	Integración Postural
Core-energética	Kinesiología
Biosíntesis	Mascoterapia
Bodydynamic Psuchotherapy	Método Aberastury
Danza psicofísica maya	Masaje Ayurvédico
Danzoterapia	Masaje Purépecha
Diafreoterapia	Masaje sensitivo gestáltico
Educación Somática	Masaje tibetano
Método Pathwork	Quiromasaje
Método Rosen	Radix
Morfoanálisis	Reiki
Orgónterapia	Reeducación corporal de orientación mezierista
Polaridad	Reeducación postural global
Programación neurolingüística	Reintegración emocional
Proceso de la energía vital (life energy process)	Respiración holotrópica
Psicodrama	Rolfing
Psicoenergética	Sexología
Psicología Biodinámica	Sexología humanística analítica
Psicoperistalsis	Shen
Psicoterapia corporal integral	Sinergia Rubenfeld
Psicoterapia corporal y funcional	Sistema consciente para la técnica del movimiento
Psicoterapia corporal unificadora (Unitive bodypsychotherapy)	Sistema psicomotor Pessoa-Boyden
Psicoterapia funcional	Sistema Río Abierto

Psicoterapia integradora humanista	Soma
Psicoterapia kinestésica emocional	Somatoanálisis
Psicoterapia reichiana	Somatoterapia

Fuente: (Ojeda, Antología: Terapias psicocorporales, s.f.)

Finalmente, muchas de estas prácticas no son definidas estrictamente como psicoterapias, sino disciplinas centradas en el trabajo corporal que trascienden el mero ejercicio físico para promover el bienestar emocional y psicológico. Algunas de ellas son técnicas específicas orientadas a objetivos particulares, mientras que otras se vinculan al trabajo psicocorporal desde un enfoque dancístico, el cual se abordará más adelante. En este contexto, en Estados Unidos se emplea el término «somatics» para englobar dicho conjunto de enfoques.

1.3. Somática en la danza

Una definición adecuada de lo que entraña la somática permite comprender lo que se expondrá en este capítulo. El vocablo «soma» es de origen griego y significa «cuerpo», refiriéndose al cuerpo vivo en su concepción más amplia. Thomas Hanna (1979, págs. 5-6), al emplear el término somática, se refiere a la totalidad del ser humano: cuerpo, mente, espíritu y el ambiente en el que estos se encuentran. La somática se nutre de la suposición de que el soma es un sistema vivo, capaz de transformación y que opera en respuesta a fuerzas internas y externas. El foco de la somática es la vivencia personal, es decir, la realidad de la persona en la que se siente, la que contrasta con la de otros o la que se supone que se proyecta. La somática permite la conciencia de los hábitos de movimiento y de respuesta, la repetición que encierra la posibilidad de descubrir otras formas de actuación. La somática enfatiza el proceso en el que se está, y no el producto (Brodie & Lobel, 2012, pág. 6). Es importante reiterar que de los numerosos enfoques de

las terapias psicocorporales, aquellos aplicados a la danza son de mayor interés para esta investigación.

Las siguientes técnicas y métodos se discutirán en detalle en las siguientes secciones: Alexander Technique (Alexander, 1932), Feldenkrais Method (Feldenkrais, 2000), Laban Movement Analysis (Laban, 1950), Bartenieff Fundamentals (Bartenieff, 1980), el Bodymind Centering (Bainbridge-Cohen, 1993). Sin embargo, el enfoque principal de análisis estará en Ideokinesis (Sweigard, 1974).

Así, Brodie y Lobel (2012) afirman: cada perspectiva, al centrarse en los diferentes elementos, parece tener algo en común:

- Los aspectos relacionados con la «verdad» respecto al cuerpo en movimiento y su función, la certeza de una experiencia en el cuerpo y la profundidad analítica de su experiencia. El movimiento humano en su totalidad y la comprensión de la interacción entre el cuerpo y la mente son fundamentales para la vida. Los conceptos o principios fundamentales subyacentes que rigen todo movimiento y los sistemas de reeducación son la base del análisis. Más concretamente, los principios de la respiración, de la conexión, de la autopercepción, de lo proactivo, del entorno y de la iniciación no son exclusivos de ningún autor; son características de cualquier organismo viviente.

- Tener conciencia es el primer paso para un cambio. Una vez que una persona es capaz de percibir sus propias acciones, buscar otras opciones y, presumiblemente, haya un potencial para una decisión diferente, entonces el cambio se vuelve posible. Los esfuerzos por crear un cambio que sea profundamente diferente y, en última instancia, sostenible se vuelven posibles.

Ambos comparten objetivos comunes y se centran en mejorar algunos aspectos fundamentales: por un lado, buscan optimizar el alineamiento y la eficiencia de los movimientos,

lo cual es esencial para alcanzar un funcionamiento físico adecuado; por otro lado, tienen como objetivo mejorar el potencial artístico, permitiendo que la expresión creativa se articule de manera más clara y precisa. Este enfoque holístico alinea la mejora del rendimiento físico con la mejora de la expresión artística, creando una sinergia que fomenta el desarrollo de ambas dimensiones. De manera similar, Behnke (1995) ilustra gráficamente los paralelismos entre las diversas técnicas somáticas previamente discutidas:

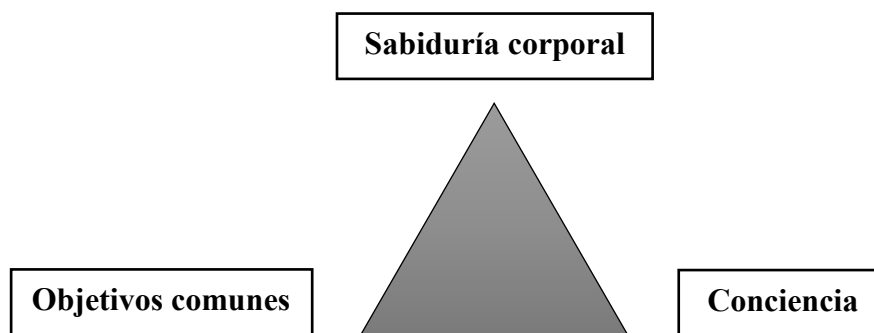


Figura 1. *Triángulo de las similitudes entre las técnicas somáticas*

Fuente: (Behnke, 1995)

Ahora bien, hay una pregunta importante para esta investigación: *¿por qué integrar la somática y la danza?* La mayoría de la danza profesional, al igual que la mayoría de las formas de arte profesional, continúa enfocándose en los aspectos visuales y estéticos de una presentación y en la creación de la obra para lograr un fin específico, ignorando el arte subyacente del virtuoso, la herramienta y el control del cuerpo, y la maestría geométrica de las formas y las relaciones interesaciales.

Sin embargo, el proceso de creación en sí mismo es igualmente vital, abarcando los aspectos intrincados y esenciales del acondicionamiento físico, el análisis del movimiento y la unión de una idea creativa abstracta con el intérprete. Si no se sigue el proceso requerido, el

resultado anticipado será improductivo y sin impacto. Dentro del campo, la cultura se centra en los aspectos superficiales y técnicos de la danza, el material de la clase y la práctica guiada de sus estudiantes. En general, y por buenas razones, la mayor parte del enfoque está en la ejecución de los movimientos y en lograr un cierto nivel de precisión técnica; sin embargo, los aspectos esenciales de la presentación visual son igualmente vitales.

No obstante, es pertinente pensar en los mecanismos que facilitan la capacidad de involucrarse más plenamente con la danza, permitiendo a los intérpretes profundizar sus conexiones artísticas, emocionales y relacionales con la danza. ¿Por qué no se debería dar el mismo valor a los aspectos internos que refuerzan la interpretación y proporcionan a los intérpretes una experiencia más profunda y genuina? Al implementar estrategias de desarrollo del proceso creativo y de rendimiento con los bailarines, se observó que varios enfoques somáticos discutidos en la literatura de danza compartían algunos conceptos fundamentales (Batson, 1990; Green, 2002; Myers, 1983). Los conceptos clave relacionados con la conciencia y la comprensión de los procesos corporales que los bailarines realizan en la actuación incluyen la respiración, el sentimiento, la conexión y el acto de comenzar.

Sin embargo, la identificación y el aislamiento de los principios fundamentales en las técnicas somáticas pueden resultar en un enfoque útil para los directores de danza, los coreógrafos y los docentes, ya que proporcionan la posibilidad de una aplicación más consciente y estructurada, y la integración del conocimiento del cuerpo en la práctica del arte del movimiento. Este enfoque en el arte y la dirección no solo amplía el conocimiento del cuerpo en la práctica del movimiento, facilita el aprendizaje del conocimiento del cuerpo y hace la transmisión de conocimiento más eficaz, sino que también hace el aprendizaje más significativo. También, el arte y su dirección en

la danza hacen el desarrollo de una conciencia corporal más elevada que, en partes, mejora la calidad del movimiento, el desempeño técnico y la integración del cuerpo con la emoción.

Además, hay escuelas somáticas que se especializan en servir a bailarines, que se localizan en lugares que enseñan danza en un nivel académico, como universidades y escuelas especializadas. Esto permite a los bailarines tener un conocimiento más profundo de su cuerpo, su movimiento y su relación con el espacio a partir de la conciencia corporal, la biomecánica y la eficiencia motriz.

Aun así, es común que algunos bailarines adquieran conocimientos teóricos y prácticos sobre somáticas de manera autodidacta o informalmente a través de experiencias educativas, sin necesariamente tener una pedagogía estructurada que les ayude a incorporarlos de manera adecuada en la práctica profesional sin problemas. De hecho, en muchos casos, aunque los bailarines pueden poseer información valiosa sobre los principios somáticos, no tienden a encontrar las formas más productivas de implementarlos en su práctica dancística, que involucra enseñanza, entrenamiento y actuación. Además, integrar estos principios en la vida cotidiana plantea un desafío ya que demanda experimentación, reflexión y adaptación para maximizar su salud corporal y general.

1.4. Técnicas somáticas dancísticas

El objetivo de este apartado es analizar algunas de las principales técnicas somáticas en la danza y así comprender su uso, beneficios y fundamentos teóricos. Estas metodologías han llegado a impactar la conciencia corporal, la efectividad en el movimiento y la prevención de lesiones y sobre la práctica de la danza, tanto en lo pedagógico, como en la expresividad de los

intérpretes (Johnstone, 2011, Hanna T., 2015). Entre las técnicas más importantes se encuentran Alexander Technique, Feldenkrais Method, Laban Movement Analysis, Bartenieff Fundamentals y Body-Mind Centering.

Los enfoques iluminan diferentes aspectos de la reeducación del movimiento y la consciencia corporal: Alexander Technique se centra en la liberación de la tensión prestando atención a la cabeza, el cuello y la espalda, y el papel de la alineación postural (Alexander, 1932; Cunningham, 2010). Feldenkrais Method aborda la neuroplasticidad y el aprendizaje somático utilizando movimientos suaves y conscientes que mejoran la coordinación y disminuyen esfuerzos innecesarios (Feldenkrais, 2000; Hackney, 2002). El Análisis del Movimiento de Laban ofrece un sistema para observar el movimiento que examina el cuerpo, el espacio, el tiempo y la fuerza, ampliando así el rango expresivo del bailarín (Laban, 1950, Newlove & Dalby, 2004). Los Fundamentos de Bartenieff integran conceptos de anatomía y biomecánica con la improvisación del movimiento para desarrollar la conectividad corporal y la eficiencia motora (Bartenieff & Doris Lewis, 1980). Body-Mind Centering se centra en enfoques hacia el cuerpo y sus diversos sistemas para mejorar la consciencia sensorial y facilitar un movimiento pleno y funcional (Cohen B., 1993).

Habiendo citado las principales ideas sobre metodologías a seguir en la formación y práctica dancística, en la investigación se decidió optar por Ideokinesis, dado que metodológicamente se apega más al objetivo principal, que es la investigación de una danza auténtica y placentera para el intérprete. “Evoke movement” y “gestural automation” en Ideokinesis, de acuerdo con Brandstätter (2007), reitera la automatización de un gesto y el uso ideocinético de la visualización interna y la imagen mental para la remodelación de la secuencia de movimiento, es la principal razón para no mecanizar el gesto y diseminar el movimiento para

una danza auténtica. Ideokinesis también se considera una metodología que puede ayudar a la economía del esfuerzo y el sobreuso del cuerpo, dándole adecuación de práctica dancística respecto a las características de cada cuerpo.

Finalmente, Hanna (2015) afirma que Ideokinesis permite un sentido profundo de la mente y el cuerpo juntos, lo que permite un movimiento más orgánico, fluido y expresivo, que extiende el rango interpretativo del bailarín y ayuda indirectamente al proceso de la dirección coreográfica. El siguiente capítulo se centrará en Ideokinesis, explorando sus fundamentos teóricos, aplicaciones prácticas y beneficios específicos para la danza contemporánea.

1.4.1. Ideokinesis

Ideokinesis es una técnica centrada en el movimiento somático del cuerpo, para medir la coordinación, el control y la eficiencia del movimiento, así como para el uso de la imaginación y la técnica de visualización. Está conectada al trabajo de la fisioterapeuta Mabel Elsworth Todd y posteriormente al trabajo de 1937 titulado *The Thinking Body*, donde sugirió que la mente podría reorganizar patrones motores a través de imágenes dirigidas. Todd creía que se podían establecer patrones que mejoraran la eficiencia para aliviar la tensión muscular excesiva, corregir ineficiencias posturales y reparar hábitos de movimiento dañinos. Este fue un cambio significativo en la forma de pensar, ya que la corrección de patrones de movimiento se centraba principalmente en la repetición física.

El principio fundamental de Ideokinesis establece que el cuerpo puede alterar físicamente los arreglos neuromusculares en respuesta al pensamiento puro, la imaginación centrada y la visualización, sin necesidad de una acción física completa. Esto es particularmente útil en la danza,

donde la precisión, el flujo y la coordinación del cuerpo son cruciales. La técnica de visualización en el método de Ideokinesis es muy útil para la prevención de lesiones y sobrecargas. Se enfatiza la rehabilitación para los bailarines. También es donde la práctica mental abre nuevas exploraciones de movimiento para los intérpretes, enriqueciendo su vocabulario de movimiento y expresivo.

Los bailarines utilizan Ideokinesis para mejorar la alineación, la eficiencia y la conciencia del cuerpo en movimiento. La ejecución de los gestos de una secuencia se hace con mayor claridad al emplear imágenes mentales de líneas, trayectorias o puntos de suspensión. Por ejemplo, el fortalecimiento de una postura equilibrada se logra con la visualización de una línea que une el centro de gravedad con la coronilla. La relajación de tensiones en cuello y espalda se logra con la imagen de los hombros que se expanden como alas, y para abrir el pecho sin rigidez se puede utilizar la imagen de una cuerda que tira suavemente desde el esternón hacia adelante; también se puede utilizar la sensación de que la pelvis se apoya sobre un cuenco de agua que debe mantenerse estable para favorecer la neutralidad de la columna.

Una imagen recurrente consiste en la representación de un hilo que sostiene la rodilla hacia arriba en cada uno de los pasos de un desplazamiento. También la imagen de la columna alargándose como un bambú flexible ayuda a mejorar la movilidad en la columna, sin dejar de sostener la postura. En giros, algunos bailarines visualizan un eje transparente que cruza el cuerpo de pies a cabeza, así como la contrabalanza y la ecuación de los pesos en la rotación. Blom y Chaplin (2000) señalan que la práctica de estas visualizaciones permite superar limitaciones físicas derivadas del entrenamiento o de la anatomía individual, activando patrones musculares poco explorados y promoviendo un movimiento más armónico. En tal sentido, se entrenará a los

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

bailarines a que logren construir imágenes mentales de altas y bajas de energía, trayectorias en el espacio y lábiles de energía que sostén de un y en él.

Todd (1937), Bloom y Chaplin (2000) enfatizan que practicar con consistencia y claridad fortalece la conexión mente-cuerpo y mejora la sensibilidad a los cambios posturales. Esta sensibilidad es crucial para la ejecución técnica y la adaptación a varios estilos de danza. Sin embargo, los beneficios psicológicos de Ideocinética han sido ampliamente reconocidos. La visualización es una técnica clave para el alivio del estrés y la tensión, y ayuda a lograr un estado relajado que mejora la interpretación de la actuación. Hutchinson en su trabajo *Dance as an art and as therapy: The creative expression in movement* (2001) afirma que el uso de la imaginación dirigida promueve una conexión más profunda con el ámbito emocional, ayudando a los bailarines a expresar auténticamente sus sentimientos. La fluidez de los movimientos aumenta cuando el cuerpo deja de estar sometido a bloqueos innecesarios y la mente logra transmitir intenciones sin obstáculos. Ensayar mentalmente movimientos complejos o de alto riesgo genera confianza y disminuye la ansiedad escénica, reforzando la seguridad al momento de la presentación.

En el ámbito de Ideokinesis, que trabaja con la mente y el cuerpo, la organización de los patrones de movimiento se trabaja para prevenir el sobrecargo de los músculos y articulaciones. Estas visualizaciones de secuencias coordinadas y fluidas disminuyen la tensión, promueven el paso de la sangre y ayudan a la recuperación de la lesión. Nadeau (2002) señala que los bailarines que utilizan visualizaciones para la recuperación se rehabilitan más y el practicar la recuperación mental les ayuda al reposo de los músculos y en los tejidos la regeneración. La economía del esfuerzo también se beneficia; la visualización les ayuda a promover el equilibrio en el movimiento y les ayuda a reducir el esfuerzo. En la vida diaria, Ideokinesis se puede incorporar de muchas

maneras en el sistema. Algunos docentes sugieren la visualización de un ejercicio en la mente para el cuerpo, otros la utilizan en horario de clase durante un ejercicio de respiración o descanso, y en procesos de rehabilitación.

Todd (1937) enfatizó que la efectividad depende de la claridad con la que se representan las imágenes mentales, ya que cuanto más vívida sea la visualización mental, mayor será la reorganización neuromuscular. La clave de la relación es la constancia. El entrenamiento de la imaginación, cuando se practica de manera consistente, altera el esquema corporal y mejora la relación mente-cuerpo.

Para ayudar a entender las aplicaciones, es útil describir algunos ejercicios comunes. En una práctica común, el sujeto se acuesta en posición supina y ve una línea a lo largo de la columna vertebral desde el coxis hasta la coronilla de la cabeza. Esta imagen ayuda a alinear la columna y liberar la tensión en la espalda. En otro ejercicio, se imagina la pelvis como un recipiente suspendido con hilos elásticos estirados en todas las direcciones para ayudar al perceptor a sentir una sensación de estabilidad y ligereza en la base del tronco. La visualización de esferas en las articulaciones promueve la movilidad y ayuda a evitar la rigidez y el sobreesfuerzo.

Algunos bailarines, durante la ejecución de sus saltos, imaginan un resorte en el medio de sus cuerpos que impulsa sus cuerpos hacia arriba y suaviza su aterrizaje. Esta imagen promueve el esfuerzo para hacer un salto más fuerte y ligero, y ayuda a que sea suave cuando el bailarín aterriza. En los giros, se sugiere que el bailarín imagine un eje central que atraviesa su cuerpo de arriba a abajo, para ayudar a estabilizar su sentido de orientación en el espacio y potenciar la sensación de equilibrio. Gestos adicionales con los brazos abiertos y la idea de expandir aire o agua desde el centro del pecho permiten una extensión más orgánica y una liberación de la rigidez muscular.

Los ejemplos anteriores demuestran cómo Ideokinesis funciona de manera positiva y en un nivel de cambio profundo en los pensamientos y sensaciones de los movimientos en los bailarines, lo que tiene un impacto positivo en la calidad de su técnica y expresión. La mejora en el uso de la imagen contribuye a un nivel más alto en la conciencia de los parámetros espaciales y temporales. Los bailarines son más capaces de moverse y cambiar en diferentes dinámicas e ideaciones de movimiento con los movimientos espirales, diagonales o curvados en sus mentes. Ideokinesis trabaja la postura y la alineación de manera positiva en dimensiones más expansivas de la relación con el resto del mundo y sus movimientos en una actuación.

Ideokinesis es un método que puede ayudar en la formación y las fases de desarrollo de un bailarín. Su práctica mejora la postura, optimiza el gasto energético, integra emocionalmente y protege psicosomáticamente al bailarín. A través del método, partes del cuerpo aprenden psicóticamente nuevos patrones de movimientos armónicos mientras que la mente se involucra como un socio al magnificar la dinámica de la expresión.

Todd (1937), Blom y Chaplin (2000), Hutchinson (2001), Nadeau (2002) afirman además que Ideokinesis cambia el cuerpo de referencia y las herramientas corporales de los intérpretes. Los beneficios que se derivan de la práctica no se limitan a los aspectos técnicos de la danza, sino también a las dimensiones artísticas y humanas. Esto se debe al hecho de que la práctica de la imaginación del movimiento fomenta un nivel elevado de conciencia, comprensión perceptiva y un compromiso más profundo en una actuación.

1.5. Principios fundamentales de las técnicas somáticas

Las distintas técnicas de trabajo corporal abordan la sabiduría del cuerpo desde diversas perspectivas (Hanna T. , *The Body of Life*, 1979). En este sentido, la atención en la respiración, la sensación, la conectividad y la iniciación (Brodie & Lobel, 2012) permite al cuerpo activar la totalidad de su potencial. Timothy Gallwey (1974) en su obra *The Inner Game of Tennis*, presenta los conceptos de “Yo 1” y “Yo 2” para describir la relación entre la mente y la ejecución del cuerpo en la práctica del tenis (y de cualquier otra actividad). Estos conceptos permiten construir la relación entre la mente, el movimiento y la ejecución de habilidades motrices.

Yo 1: La mente crítica y analítica que juzga, impone la orden, racionaliza, duda y puede interferir en la ejecución de un movimiento de forma natural. La dominación del Yo 1 provoca rigidez, ansiedad y pérdida de fluidez en el jugador.

Yo 2: La parte más intuitiva que se forma a través de la experiencia y la práctica, también se le puede denominar el “cuerpo sabio”.

Él es quien realmente realiza el movimiento sin necesidad de instrucción constante. Cuando el Yo 2 está a cargo, los movimientos fluyen de manera natural y eficiente, permitiendo que el cuerpo utilice su potencial sin interferencia mental innecesaria. Para maximizar el potencial del movimiento, es vital reducir la interferencia del Yo 1 y confiar en el Yo 2. Este patrón aumenta la tensión e interrumpe la coordinación muscular, disminuyendo así el potencial de movimiento. Por eso, es tan crítico encontrar formas que apoyen el control del Yo 1 en este caso: respiración, sensación, conectividad e iniciación (Brodie & Lobel, 2012).

1.5.1. Respiración

Definido como un proceso biológico en el que los seres vivos adquieren oxígeno y expulsan el dióxido de carbono que resulta de su metabolismo, el proceso puede ser de dos tipos: respiración externa- en la cual hay un intercambio de gases entre un ser vivo y su medio ambiente, y respiración interna (o celular) que consiste en las reacciones químicas que tienen lugar en las células cuando se forma energía en la ATP (Adenosín trifosfato) oxígeno y nutrientes (Guyton y Hall, 2021). Desde la fisiología más elemental, la respiración, además de ser uno de los aspectos más importantes para el funcionamiento de la homeostasis, permite la oxigenación de los tejidos, el desecho de productos de metabolismo y el equilibrio (o pH) de sangre junto a la eliminación de carbono (dióxido de carbono) (Silverthorn, 2019). En aspectos somáticos, el principio de respiración es fundamental para la vida y el movimiento, como unión y conexión de la mente y el cuerpo (Todd, 1937).

En *El Cuerpo Pensante*, referido en la página 217, Marguerite S. S. S. sobre el diafragma afirma: “Como el ecuador, es la línea que divide las dos grandes mitades del ser: la conciencia y la inconsciencia, lo voluntario y lo involuntario, el esquelético y el visceral”. La interrelación de las dimensiones fisiológicas y emocionales de una persona se siente más a menudo inmediatamente a través de un cambio en el ritmo de la respiración. El proceso de respirar es, de hecho, central para el funcionamiento y el control general del cuerpo. Es cierto que la respiración es una función corporal obligatoria, pero también es dominante en el inicio y la continuación de la relajación, ayudando a liberar al cuerpo del estrés y a inducir un estado de calma y tranquilidad. Su predominancia en el control de los estados de ansiedad y en la mejora de la salud corporal general la hace esencial en el aspecto emocional de la salud también. Además, la respiración actúa como

un regulador clave de los efectos del sistema nervioso autónomo, particularmente en situaciones de estrés o de alta demanda emocional. Así, la respiración profunda y controlada puede contribuir a disminuir la activación del sistema nervioso simpático, favoreciendo la restauración del equilibrio fisiológico y reduciendo la sensación de angustia.

Por otro lado, la respiración tiene un papel crucial al conectar el «core», término que hace referencia a la región central del cuerpo. Esta zona, que incluye los músculos del abdomen, la espalda baja y los oblicuos, es esencial no solo para mantener la postura adecuada, sino también para ejecutar movimientos coordinados y eficientes. La respiración consciente y controlada facilita el fortalecimiento de estos músculos, contribuyendo a una mayor estabilidad y protección de la columna vertebral. La conexión entre la respiración y el «core» también resulta ser fundamental para la fluidez del movimiento, ya que una respiración adecuada permite que los músculos del tronco trabajen en sincronía con otros grupos musculares, optimizando la capacidad del cuerpo para realizar acciones complejas con facilidad y sin esfuerzo innecesario.

Por lo tanto, la respiración no solo cumple una función vital en el bienestar general, sino que también es esencial para la mejora del rendimiento físico y la prevención de lesiones (Bartenieff, 1980; Hackney, 2002; Todd, 1937). La respiración es vital para los bailarines que buscan mejorar su rango completo funcional y cualitativo, ya que su adecuada integración con el movimiento contribuye significativamente al desarrollo de una técnica más eficiente y expresiva.

1.5.2. Sensación

Reconocer y conectarse con uno mismo y su entorno es fundamental para lograr un estado de plena presencia en el momento. La atención plena abre la mente para responder de manera

efectiva y apropiada a los diferentes estímulos que nos impactan. Integrar la atención en la información proporcionada por los sistemas exteroceptivos de la vista, el oído, el tacto y el olfato nos ayuda a integrar la información sensorial crucial para mejorar y mantener una percepción más precisa del entorno. También mejora el funcionamiento del sistema propioceptivo descrito como el sistema sensorial que percibe la posición y el movimiento del cuerpo y las extremidades en el espacio sin mirar. El sistema de profundo sentido y posición corporal utilizado emplea receptores sensoriales llamados propioceptores ubicados en músculos, tendones, ligamentos y articulaciones. Además, mejora las respuestas adaptativas y ayuda a calmar y moderar los estímulos. Estos talentos y propiedades sofisticados favorecen una interacción más armoniosa y coordinada entre el individuo y su entorno.

Con la atención actual en la experiencia sensorial, hay un incremento en la respuesta física y cognitiva, lo que genera un alineamiento funcional en percepción, acción y ajuste (Hackney, 2002; Moore & Yamamoto, 1988). Los bailarines utilizan el espejo como un recurso esencial que facilita la retroinformación visual para identificar y corregir imprecisiones en la coordinación de sus movimientos. La vista y la sensación, en este caso, funcionan como recursos de autoevaluación, pues la retroinformación sobre postura, alineación y movimientos ofrece un margen de corrección inmediato.

Sin embargo, dentro del marco de la danza, el uso del sistema visual debería ir más allá de simplemente corregir la técnica de los movimientos dancísticos y abarcar los elementos más complejos de la navegación espacial, las relaciones con otras personas y la percepción de los elementos del entorno. El espejo cumple su propósito técnico principal, promoviendo la conciencia espacial del bailarín. Permitir a los bailarines la oportunidad de considerar cómo su sistema

exteroceptivo (la vista, el tacto, la audición y el equilibrio) les informa sobre el entorno, proporciona a los bailarines una oportunidad para profundizar en la conexión de sus cuerpos con su entorno. Esa comprensión puede demostrar cómo la percepción sensorial puede influir y dar forma al movimiento, alejando el enfoque del bailarín de la evaluación crítica del producto final y hacia una comprensión integrada del movimiento como un proceso expresivo. Desde esta perspectiva, el cambio no solo es hacia una mejora técnica más constructiva, sino también una reconexión con el cuerpo y el espacio. Esto, a su vez, promueve una danza más fluida, consciente y armoniosa.

El enfoque en el proceso, en lugar de en la eventual perfección del producto final, puede hacer más rica la experiencia artística, pues el bailarín se torna más consciente y sensible a los estímulos que surgen en la ejecución. En cuanto a la sensación, el concepto de kinestesia es fundamental, ya que se considera, según Brodie y Lobel (2012, pág. 61), el sexto sentido de los bailarines. Se refiere a la capacidad de reconocer y sentir la posición y el movimiento de cada parte del cuerpo en el espacio para controlar y coordinar el movimiento de manera más eficaz y sincronizada (Magill, 2011). Todas las personas tienen la habilidad kinestésica, pero el desarrollo en la capacidad de identificar, interpretar y contestar correctamente las diferentes retroalimentaciones kinestésicas es gradual y se prolonga hasta el final de la vida. Con la edad y la experiencia, el individuo es capaz de realizar movimientos más refinados, precisos y armoniosos.

En algunas disciplinas artísticas, como la danza, la kinestesia se desarrolla de manera más notoria, ya que los bailarines tienen que entrenar su cuerpo, no solo ejecutar los movimientos técnicos, sino también percibir las señales internas que marcan la posición del cuerpo y el estado

del movimiento en el espacio. Así, la adaptación y el refinamiento de la kinestesia controlan la evolución de las habilidades motoras y el perfeccionamiento del físico en el rendimiento de actividades de alta precisión.

El desarrollo de la kinestesia es importante para los bailarines y los educadores en danza, puesto que la kinestesia es fundamental para la vivencia y el ajuste de un movimiento. La sintonía que un bailarín puede experimentar con la sensación que produce un movimiento se traduce en la posibilidad de realizar cambios de forma inmediata y adaptable, lo que mejora en gran medida la calidad y la eficiencia del movimiento. La posibilidad de bailar con mayor sensibilidad a los fenómenos que circulan entre el cuerpo y el espacio que se habita, acompañada de una contemplación externa, reduce la atención en la forma en que se proyecta y aumenta la confianza y la potencia con la que se ejecuta cada movimiento.

La conexión más profunda con la sensación interna favorece una mayor expresión artística, ya que los movimientos se vuelven más auténticos y naturales. Así pues, el desarrollo de una percepción kinestésica afinada no solo mejora la técnica y la ejecución física, sino que también enriquece la dimensión emocional y expresiva del movimiento, permitiendo que los bailarines comuniquen de manera más efectiva su intención artística y conecten de manera más profunda con su audiencia.

1.5.3. Conectividad

La conexión entre el cuerpo y el suelo en la danza es fundamental para el control del movimiento, la expresión y la técnica. Esta relación permite a los bailarines gestionar eficazmente la transferencia de fuerzas para lograr movimientos, giros y saltos con fluidez, estabilidad y

potencia. La constancia de la conectividad kinésica en el bailarín implica un conocimiento de las fuerzas que actúan sobre el cuerpo y de la resistencia estructural que el cuerpo puede ofrecer ante la ceder o se amplifique en movimiento. Esta consciencia permite al bailarín modular su peso y equilibrar la tensión y la relajación, dos componentes cruciales para la técnica y la expresión. La conexión con el suelo también varía con el estilo de danza.

En la danza contemporánea, la conexión con el suelo es fluida, lo que permite el movimiento orgánico de un nivel a otro. En el ballet, la relación con el suelo es sutil, pero brinda la base para la ligereza y la elevación de la técnica. La conexión del cuerpo con la tierra proporciona control y expresión en la danza. A la hora de alinearse correctamente, el control del centro de gravedad y la prevención de lesiones, importantes para lograr un rendimiento artístico y físico óptimo, requieren atención en el estilo y la conciencia del contacto con el suelo (Bartenieff, 1980; Hackney, 2002).

Para analizar el movimiento de los cuerpos y la respuesta a las diferentes fuerzas, es necesario revisar la física del movimiento. Revisar con atención esta disciplina ayudará a determinar los principios del movimiento, la acción y la relación con el medio.

Finalmente, los patrones de desarrollo que facilitan la progresión desde el nacimiento hasta la madurez, así como la capacidad de interactuar y responder de manera efectiva a la fuerza de gravedad, constituyen aspectos fundamentales dentro del concepto de conectividad. El proceso involucra la integración de sistemas neuromusculares, biomecánicos y sensoriales, los cuales permiten la adquisición de habilidades motrices cada vez más complejas. Asimismo, la conectividad juega un papel esencial en la regulación del equilibrio, la coordinación y la orientación espacial, favoreciendo así el desarrollo armónico del movimiento y la adaptación al entorno.

1.5.4. Iniciación

La iniciación de un movimiento en danza es clave para perfeccionar el movimiento. Cuando se instruye al bailarín a concentrarse en el foco de cada movimiento en su cuerpo, y en cada movimiento que se encadena a otros, se refuerzan la continuidad y la fluidez del cuerpo en la secuencia. Este enfoque aumenta la precisión del movimiento y la conciencia del bailarín, y, por ende, aumenta la probabilidad de que la cadena cinética se complete de manera correcta y armónica. Esto asegura, en efecto, la integridad y la eficiencia en cada gesto, permitiendo que la dinámica del cuerpo se desarrolle de manera más coherente y profunda. fluidez en la ejecución de los movimientos y en el control que se requiere. Por consiguiente, la iniciación y secuenciación de los movimientos de un bailarín en danza constituyen un componente esencial para lograr la eficiencia biomecánica y la expresión del movimiento.

La eficacia en el comienzo y en la ordenación o secuenciación de cada una de las acciones facilita la optimización del esfuerzo y un mejor desempeño en la armonía de las acciones, lo cual es fundamental para un perfeccionamiento en la expresión y en la técnica de ejecución. El aprendizaje de un movimiento y la intención de que lo comprende brindan un campo de trabajo lo suficientemente amplio como para que se aborden de manera efectiva las diversas técnicas de iniciación que se pueden emplear en el trabajo somático. Esta perspectiva teórica contribuye de manera importante al entendimiento de los principios fundamentales que rigen cada una de las técnicas y de cómo se pueden escoger adecuadamente las ideas o enfoques que existen, de forma que se logre una integración entre el cuerpo y la mente y una plena percepción del cuerpo en la acción.

Es esencial apreciar que los cuatro principios somáticos fundamentales de la respiración, la sensación, la conectividad y la iniciación no pueden entenderse en aislamiento en el ser humano. No solo coexisten estos principios, sino que también ocurren simultáneamente y están intrínsecamente entrelazados. Como afirmó Hackney (2002), cada uno de los componentes trabaja en unísono, afectando y alterando las funciones de la somática del cuerpo de innumerables maneras. Tomemos la respiración, por ejemplo. Hace más que facilitar el movimiento del oxígeno necesario; puede influir e incluso alterar las percepciones sensoriales en un grado considerable, y el grado de conectividad entre las partes del cuerpo. La verdadera maestría en la danza es cuando un bailarín es capaz de identificar, distinguir y aplicar técnicas que facilitan la integración de la mente con el cuerpo. La integración puede adoptar diferentes formas, dependiendo de la situación y el contexto en cuestión. Así, la capacidad del bailarín para cambiar sin problemas entre diferentes técnicas de manera sensible al contexto es fundamental para lograr un movimiento artístico completo y expresivo.

La flexibilidad que se tiene en el manejo de estos principios en el espacio, en el tiempo y en la forma no solo enriquece la experiencia del bailarín, sino que también potencia la respuesta creativa y auténtica del intérprete hacia las variadas demandas del movimiento y de la interpretación.

Conclusión

Las técnicas de movimiento somático se convierten, entonces, en uno de los enfoques clave para lograr un movimiento que sea más consciente, más placentero y auténtico durante los ensayos y presentaciones de danza. Incorporar prácticas somáticas conduce a una mejor propiocepción y

conciencia corporal, permitiendo al bailarín mejorar su técnica sin tensiones excesivas y contraproducentes ni patrones de movimiento perjudiciales. Como señala Eddy (2016), “Las prácticas somáticas permiten al intérprete identificar y alterar hábitos de movimiento que pueden estar obstaculizando su rendimiento y su salud en general” (p. 12). Tener conciencia del cuerpo no solo ayuda en la prevención de lesiones, sino también en lograr una conexión cuerpo-mente más unificada e integrada, lo que resulta en una actuación más expresiva, fluida y orgánica. Una de las contribuciones clave de las prácticas somáticas a la formación del bailarín es la oportunidad de desaprender ciertos hábitos que pueden haber surgido de la rigidez y los aspectos mecánicos del movimiento, una característica de muchos bailarines de ballet. Como afirma Fortin (2009), “La educación somática... en oposición a la simple repetición mecánica, ofrece un discurso que enfatiza la experiencia interna y la exploración del movimiento” (p. 15).

Al centrarse en la experiencia interna del cuerpo en movimiento en lugar de en la mera repetición técnica, el bailarín descubre formas nuevas, más libres y naturales de habitar una danza. En este sentido, el enfoque somático no solo funciona como la reeducación del movimiento, sino que también sirve al propósito de la exploración creativa del movimiento, permitiendo a cada bailarín construir una carrera corporal personal y distintiva.

Desde una perspectiva pedagógica, los enfoques somáticos proporcionan adiciones importantes a la educación de la danza al priorizar el bienestar del intérprete y su experiencia del movimiento. Batson y Schwartz, 2007, afirman que “los métodos somáticos en la enseñanza de la danza fomentan un aprendizaje autotáctico a través de la escucha del cuerpo y ayudan a aprender el movimiento de una manera más cohesiva” (p. 78). Incorporar principios de conciencia corporal dentro de la formación de un bailarín fomenta un proceso de aprendizaje orgánico y respetuoso dentro de las capacidades únicas del individuo. A nivel profesional, esto promueve un

entrenamiento más eficiente, donde la calidad del movimiento tiene prioridad sobre la cantidad, evitando así el agotamiento físico prematuro y la repetición mecánica de movimientos.

Además, el enfoque somático anima a un bailarín a encontrar nuevas formas de relacionarse con el espacio, el tiempo y la música, lo que realza el aspecto performativo del bailarín y la capacidad comunicativa del cuerpo. “Las prácticas somáticas no solo aumentan la eficiencia del movimiento, sino que también mejoran la expresividad y la capacidad comunicativa con el público” (Johnson, 1992, p. 102). Los resultados de estas prácticas ofrecen una danza que no solo es técnicamente competente, sino también expresiva y emocionalmente auténtica para el intérprete.

La somática es fundamental en la formación del bailarín porque no solo mejora su condición física y técnica, sino que también le brinda la posibilidad de habitar su cuerpo de manera consciente y placentera. Como indica Hanna (1979), “el movimiento consciente es la clave para liberar tensiones crónicas y mejorar la funcionalidad del cuerpo” (p. 74). Gracias a la somática, la danza ya no es un simple ejercicio de virtuosismo, sino que se puede compartir una experiencia de exploración, creatividad y autoconocimiento. De este modo, el bailarín no solo optimiza su desempeño escénico, sino que también mejora su relación con su cuerpo de una forma más armónica, lo que permite que su práctica artística se mantenga en el tiempo.

En este sentido, la somática no solo optimiza el desempeño escénico, sino que confirma — desde una perspectiva ontológica, hedonista y humanista— que la danza es una práctica que sostiene y enriquece la vida del bailarín. Su valor no reside únicamente en la perfección técnica, sino en la posibilidad de habitar el cuerpo de manera plena, sensible y placentera. Esta visión permite constatar que el bienestar, la autenticidad y el disfrute no son efectos secundarios del entrenamiento, sino dimensiones esenciales de la experiencia dancística y de la calidad de vida del intérprete profesional.

CAPÍTULO 2. Dramaturgia

Cuando la emoción del hombre danzando libera el deseo de volver visibles las imágenes hasta el momento invisibles, es por el movimiento del cuerpo que estas imágenes manifiestan su primera forma de expresión. Es en el movimiento donde el gesto que va a nacer toma el soplo vivificante de su potencia rítmica vibrante.

-Mary Wigman, El lenguaje de la danza, 2002.

La dramaturgia desempeña un papel vital en el discurso del escenario al articular el movimiento, la intención y el marco narrativo de la danza. Es en esta área de estudio donde se elaboran significados que van más allá de los meros aspectos técnicos de la interpretación y ofrecen una experiencia del acto que involucra a los intérpretes y a la audiencia. La relevancia de esto en la danza se centra en la capacidad de aportar coherencia y las múltiples capas a una obra coreográfica al entrelazar movimiento, sentimiento y la historia que la audiencia ve e incluso la que está ausente. El enfoque de este capítulo será el contexto histórico, teórico y práctico del papel de la dramaturgia de la danza. Para ello, comenzaremos con el teatro y esbozaremos el desarrollo posterior en la danza, centrándonos aún en cómo ha cambiado para satisfacer las necesidades expresivas y conceptuales del arte del movimiento. Desde rituales primitivos hasta la danza contemporánea, la dramaturgia ha ayudado en la estructuración vital del significado de la interpretación.

En la danza, no solo es la secuencia de movimientos la que importa, sino también el significado del gesto, la relación entre los participantes, la interacción con los otros intérpretes, el espacio y otros factores como la música, las luces y el escenario. Uno de los puntos más significativos discutidos en el capítulo es la diferencia entre la dramaturgia teatral y la de danza. Mientras que en el drama tradicional la dramaturgia está vinculada a la autoría de un texto escrito

y la formación de una narrativa lineal, en la danza, este concepto se amplía para incorporar el cuerpo como el medio principal de expresión.

Se entiende que, en la danza, la danza y la coreografía implican un proceso que tiene un carácter narrativo y que en consecuencia puede concretarse de un modo abstracto y de un modo figurativo. Además, se examinan los enfoques principales de la dramaturgia en la danza, en particular, aquellos que tratan de desarrollar cuentos constitutivos y los que apuestan por una dramaturgia del cuerpo, es decir, aquellos en los que el sentido se construye a partir de los cuerpos que se mueven y que se relacionan con el espacio escénico. Es necesario que se ocupen de la armonía que reta a la integración de la dramaturgia en el coreográfico y la dirección. En este capítulo se intenta mostrar que la dramaturgia en danza es un aspecto que tiene que ver con la estructura organizativa, con la forma en la que el bailarín se relaciona con su cuerpo y con su público. La dramaturgia también está en la construcción integrada en los procesos creativos, su obra puede explicitar y comunicar ideas, emociones y conceptos, y así ofrecer un sentido a la obra y la experiencia estética y sensorial.

Por último, este capítulo ofrece una profunda exploración de la dramaturgia y su función dentro de la dirección coreográfica. Una exploración de sus orígenes, evolución, problemas y usos dentro de la danza contemporánea fomenta una visión de enfoques prácticos y teóricos destinados a comprender su centralidad dentro de los procesos creativos coreográficos. En este sentido, se da protagonismo a la importancia de la dramaturgia no solo como una herramienta organizativa, sino como un componente que tiene el potencial de transformar el movimiento en un lenguaje poderoso y significativo.

2.1. Orígenes de la dramaturgia

La dramaturgia, entendida de forma general, puede ser comprendida por Barba y Savarese (1990) como la palabra «texto», la cual proviene de «tejido» antes de referirse a un documento hablado, manuscrito o impreso. Desde este entendimiento, «texto» y «espectáculo» son inseparables. Lo que se «teje» en el espectáculo puede ser denominado «dramaturgia», o la obra que resulta de la actividad de las acciones. La forma en que estas acciones se entrelazan crea la trama, la cual se refiere al argumento o historia de una obra, y contiene la descripción de una secuencia de eventos y su orden.

En la dramaturgia de un espectáculo no es fácil discernir entre lo que le compete a la «dirección» y lo que puede ser asignado a la «escritura» del autor. Es porque ambas partes se entrelazan de forma profunda, dado que la dirección no solo se encarga de los actores, sino que también crea, altera y modifica el texto. En ese sentido, la distinción es más evidente en un teatro (como espacio escénico) que se presenta como una interpretación fiel de un texto escrito. En enfoques más experimentales, la frontera se difumina, ya que la dirección y la escritura son igualmente elusivas en crear el espectáculo.

La dramaturgia como arte y disciplina tiene sus orígenes en la Antigua Grecia, aunque la historia y evolución de las prácticas en este campo han sido continuas. Desde los primeros ritos religiosos hasta las piezas más elaboradas de hoy, la dramaturgia ha estado alineada con el teatro en su crecimiento y metamorfosis, representando las preocupaciones culturales, filosóficas y sociales de cada período en la historia (Barba & Savarese, 1990).

La historia de la dramaturgia tal como la entendemos hoy en día se origina en la Grecia Antigua y en los primeros teatros, que se comenzaban a desarrollar con los rituales dionisiacos. Durante los festivales en la celebración de Dionisio, el dios del vino y la fertilidad, se llevaban a cabo las dramatizaciones de las fiestas que consistían en el canto, la danza y la actuación. Estas

dramatizaciones en las fiestas no solo estaban destinadas a la celebración de los dioses, sino que también tenían un contenido político y social. Esquilo, Sófocles y Eurípides, además de ser los primeros dramaturgos, fueron los que sentaron las bases de la dramaturgia, estructurando sus obras en tres partes: una introducción, un desarrollo y una conclusión. Ellos iniciaron los diálogos y el coro, que era un grupo de actores que entraban en la obra de forma grupal, comentando, profundizando y generalizando sobre la trama principal. Ellos no solo eran una participación pasiva que representaba la acción. Ellos eran un eslabón que unía la acción con el público y planteaban el contexto y la trama y traían las reflexiones filosóficas o morales y, muchas veces, eran la voz del pueblo o la conciencia colectiva (Brooke, 1992). Estos elementos introdujeron las primeras formas de conflicto dramático, que siguen siendo la base de la dramaturgia moderna.

Nünning (2016) señala que "el teatro griego clásico constituyó una de las primeras aproximaciones sistemáticas en la construcción de una trama dramática compleja donde conflicto y resolución se constituyen en los pilares de la dramaturgia" (p. 45). Por su parte, en la Edad Media, la dramaturgia continuó su desarrollo, pero se centró más en la transmisión de la enseñanza de moral y religión que en el desarrollo de complejos entramados. En ese tiempo, las narraciones escénicas tampoco se preocuparon por la complejidad de los personajes y el desarrollo de los conflictos de una forma elaborada, sino que buscaban facilitar la comunicación de lo religioso y lo moral, de modo que el pueblo pudiera asimilarlo, a través de una oposición clara, el bien y el mal.

La inclinación hacia la enseñanza práctica y directa hacía que la dramaturgia quedara más didáctica, ya que su objetivo final era la instrucción, y las complejidades que podían surgir respecto a los conflictos dramáticos y la interrelación humana quedaban, por lo tanto, desatendidas. Sin embargo, el Renacimiento significó también una revalorización y, por lo tanto, una reapropiación

de las formas clásicas, a nivel de la complejidad que la dramaturgia estructuralmente recuperó. En estudios shakespearianos, por ejemplo, se destaca la complejidad de la trama, la evolución del protagonista y los conflictos del centro de la obra Hamlet. En la visión de Eagleton (2002), "Shakespeare transformó la dramaturgia al humanizar a los personajes y permitirles examinar sus propias mentiras y contradicciones y conflictos internos, algo que no era tan común en el teatro antes" (p. 75). Una vez más, el Renacimiento, y más concretamente, su época, consolidó la dramaturgia por aumentar la complejidad elíptica y la atención a la trama. En la modernidad, la dramaturgia, por así decirlo, se multiplicó.

Desde el teatro de Ibsen y de Chéjov y el resto de las dramaturgias, el teatro de la época de los autores se volvió el foco de controversia y problemática por los personajes y por las situaciones de la obra que retrataban la violencia de las relaciones sociales y los conflictos psíquicos. Ibsen (1879), por un lado, enfocándose en los conflictos internos y sociales y desafiando, en sus obras como *Casa de muñecas*, las estructuras familiares y políticas de su época. Esslin (1960) afirma que "la dramaturgia de Ibsen sentó las bases del teatro moderno al situar el conflicto psicológico y la lucha por la libertad individual en el núcleo de la trama" (p. 108).

Hacia el final de lo anterior mencionado, en el siglo XX, la dramaturgia se comenzó a transformar de manera radical con la aparición de nuevos estilos, por ejemplo, el teatro del absurdo, definido por Esslin en 1960 como una forma de teatro que surgió en los años 40, centrada en lo irracional, el sinsentido y la falta de comunicación, enfatizando a los autores Samuel Beckett y Eugène Ionesco que, de manera radical, desarmaban la narrativa estableciendo obras que, a pesar de la falta de una construcción formal, ofrecían densas meditaciones sobre el existir y lo que la vida suponía.

En el presente, la contemporaneidad del teatro ha ampliado sus puntos de vista, en la pluralidad de la dramaturgia que integra, la contemporaneidad del teatro ha incorporado la pluralidad de perspectivas de índole cultural, política y estética. Propiciándose de las tecnologías y los nuevos medios de comunicación masiva, la dramaturgia ha evolucionado y se continúa expandiendo. En esta misma línea, Eugenio Barba y Nicola Savarese, en su libro *El arte secreto del actor* (1990), invitan a pensar en la dramaturgia como una construcción que va más allá de la literatura y la narrativa, en la que también opera un importante componente escénico, es decir, la dramaturgia se relaciona con las decisiones que el actor toma sobre el escenario.

Según B. Abarba y A. Saverase en 1990, "La dramaturgia no es simplemente el producto escrito; en cambio, es una experiencia que se crea y recrea en cada actuación, en la que el actor desempeña un papel esencial en la construcción del significado" (D. Elkins, 2020) y, así, la dramaturgia se convierte en un proceso activo, en constante cambio, que involucra no solo la palabra escrita, sino también el cuerpo y la presencia del actor.

2.2. Dramaturgia en la danza

La dramaturgia y el teatro han avanzado de manera paralela, aunque la dramática en el teatro ha tenido mayor reconocimiento y auge. La dramaturgia del escenario se ha interesado históricamente en las palabras y los objetos por los cuales y a través de los cuales el autor construye una narración. En cambio, la dramatización en la danza utiliza esencialmente el cuerpo en movimiento. La dramaturgia, el teatro y la danza intentan contar una narración, y en el caso de la danza, a través de la interrelación de los bailarines y el espacio, el tiempo, la música y los sentimientos que el cuerpo en movimiento expresa. Según Scollo, en la danza se pueden encontrar los inicios de la dramaturgia en algunos ritos de la antigüedad en donde la danza también se

utilizaba para narrar historias o para encantar a los dioses. Gracias a la influencia del teatro, la danza ha podido amalgamar y estructurar narrativas y la coreografía en formas más complejas.

La danza moderna y contemporánea, especialmente, ha restringido este arte dramático; ha abierto aún más las posibilidades del cuerpo humano para narrar sin la asistencia de palabras (Scollo, 1994). El movimiento del cuerpo, entonces, no es el único componente en la creación de una danza, sino que también se debe pensar en la formación de una narrativa que sea emocional, espiritual y sensorial, y que sea decodificada por el público a través del movimiento y las expresiones faciales que lo acompañan. Para Lepecki (2006), la noción de tambor utilizada en conjunto con los movimientos de danza (es decir, la danza está estructurada para contar una historia) para desprenderse de la práctica de usar una forma de narrativa directa y tradicional para emplear una forma más fluida y abstracta, más aún, donde la interpretación y percepción del público gobiernan el significado de la actuación.

Además, la dramaturgia abarca más que la secuencia de movimientos o la disposición de actos; implica cómo estos movimientos sirven como un conducto para la comunicación de ideas, sentimientos y la interacción de las relaciones de los bailarines, el entorno y el público. Al igual que en el teatro, la danza también tiene una estructura interna que dirige la interpretación. Sin embargo, el contraste fundamental es que el «lenguaje» de la danza consiste en gestos corporales, velocidades y ritmos variables, y silencios que permiten que los significados surjan a través de la interpretación física y visual del público sobre la actuación (Lepecki, 2006). Alwin Nikolais (1990), un coreógrafo y teórico de la danza, expresó esta idea cuando escribió: "La danza tiene una capacidad única para contar una historia no con palabras, sino a través de otros medios de comunicación: el cuerpo y el espacio" (p. 74). Esta observación ilustra la necesidad de ver la

dramaturgia de la danza como una integración que abarca más que la coreografía; incorpora el estado del cuerpo y las emociones que cada movimiento transmite.

2.2.1. Concepto, proceso y problemática

El estudio del drama dentro del campo de la danza muestra la notable unión de dos de las muchas formas de arte. Proporcionan ofertas más complejas y significativas cuando se integran, incluso si son diferentes por naturaleza. El uso de componentes teatrales en la danza mejora las capacidades expresivas y ayuda a transmitir historias y sentimientos de manera más profunda. La importancia del dramaturgo en este contexto no puede ser subestimada. El dramaturgo, en contraste, va más allá de la escritura y la estructura formal del guion.

En el mundo de la danza, el dramaturgo es quien proporciona la conciencia artística y crítica para la creación de danza. El teatro y la danza son diferentes formas de arte y el dramaturgo ayuda a integrarlas sin problemas para que la presentación de danza transmita un mensaje claro y coherente. Dirigirse a los diseñadores y documentar la historia y teoría de la dramaturgia de la danza ayuda a responder las muchas preguntas que obstaculizan el impulso del artista creativo. El estudio de la filosofía y teoría de la danza a lo largo del tiempo también ayuda a delimitar los componentes básicos para el artista y el teórico, mejorando la calidad y la profundidad del trabajo de danza. Finalmente, este estudio proporciona el testimonio positivo de la «filosofía de la danza» que guía la creación de un marco analítico y crítico para el trabajo y la audiencia, la erudición y el arte.

2.2.2. Concepto de dramaturgia del bailarín

La dramaturgia en la danza incorpora un nexo interdisciplinario de posibles conectores dentro de las prácticas del bailarín y los procesos de creación. Estos conectores incluyen no solo la danza y el ballet, sino también la anatomía, la filosofía, la psicología y otras disciplinas. La integración de todas estas disciplinas dispares dentro de una única indagación ayuda al bailarín a alcanzar un estado de gracia, un término definido por Cardona (2000, p. 11) en un sentido de plenitud donde cuerpo, mente y emociones convergen en armonía mientras el bailarín ejecuta el movimiento/pasos.

Al estar en un estado de gracia, el intérprete no solo optimiza su desempeño técnico, sino que, en el caso de la danza, realiza un esfuerzo adicional, que trasciende las exigencias formales, logrando una singular y excepcional presencia escénica que trasciende el código dancístico, la construcción narrativa, el vínculo, y la comunicación verbal y no verbal interactuando con el público (Lehmann H. T., 2006). Además de una excepcional ejecución en la danza, el estado de gracia también puede incorporarse en amplias terminologías en la disciplina, en la danza como la práctica en la que confluyen la fluidez, la entrega, la autenticidad y la naturalidad. Esta cualidad en la culminación de la danza se siente cuando el cuerpo en movimiento mantiene un nivel de elevada y excepcional expresión donde la técnica y la emoción se integran de forma tanto íntima como orgánica, haciendo que el bailarín o la bailarina se incorpore en la danza en plena armonía con el momento y el movimiento.

Desde esta perspectiva, el estado de gracia se relaciona con la improvisación, el trance y la organicidad del movimiento, aspectos que han sido parte de distintas tradiciones dancísticas y que han sido abordados en la investigación sobre la performatividad y la corporeidad en la escena contemporánea. La investigación más reciente demuestra que, además de la habilidad técnica, la

danza también incluye una dimensión experiencial con el cuerpo como canal de expresión genuina, resonando con capas más profundas de la conciencia y formas de presencia teatral que van más allá de lo físico (Hansen, 2021).

En consecuencia, la dramaturgia de un bailarín no se limita a la composición coreográfica o a la interpretación de un repertorio establecido; también es la capacidad del cuerpo para articular una dimensión sensorial y afectiva que aborda profundamente el ámbito tangible, emocional y cognitivo del público. Así, la escritura y la interpretación coreográficas se convierten en una extensión del cuerpo a medida que inscriben una poética especializada del movimiento, que se extiende más allá de la dimensión física para influir en la percepción y la experiencia del público (Cardona, 2000). En este sentido, el público no es un receptor pasivo de la actuación, sino un participante activo en la construcción de significado.

Cada responsable de lectura de sentido se convierte en un lector de sentencias y un poeta de narrativas vitales (Cardona, 2000), en donde el encuentro con la obra se entiende más como un fenómeno interpretativo y de resignificación (Lehmann H. T., 2006). En esta experiencia, la recepción estética se convierte en un fenómeno de asociación en donde los signos escénicos, entiéndase como el conjunto de elementos que una obra escénica o una representación performativa, que potencialmente, en la construcción del sentido performativo podrá referirse o concentrarse o fusionarse en la representación teatral o la performance, en donde un fenómeno unívoco se concentre en la multiplicidad de la construcción del sentido a las señales activadas y la red de referencias de la cultura, la sensibilidad y la voluntad de la disposición de la persona.

En este sentido, el bailarín se escapa de la definición de actor en su sentido más estricto; no obstante, su comunicación escénica no hace uso del lenguaje verbal, de la pantomima o de la mimesis, tal como un bailarín puede y debe dominar un conjunto de estrategias performativas que

la construcción de escenificación se superponen a un actor. Hansen (2017) subraya la importancia de la conciencia corporal, la gestión del espacio y el control del tiempo como elementos esenciales en la configuración de la presencia escénica del intérprete de danza. Estas competencias no solo inciden en la expresividad del movimiento, sino que también determinan la eficacia de la dramaturgia corporal como vehículo de significación.

Desde una visión contemporánea, la dramaturgia en la danza no puede ser considerada como una actividad exclusivamente individual, sino como un proceso colectivo y distribuido en el que coreógrafos, intérpretes, dramaturgos y el público participan construyendo un acontecimiento escénico. Hansen (2021) destaca que, con un enfoque colaborativo, la comprensión de la dramaturgia como un sistema de interacciones, resulta de la conexión, comunicación y, en consecuencia, la negociación de las distintas partes involucradas en la creación de una obra. Esta visión, como un fenómeno en el que se interconectan una serie de elementos, desplaza la narrativa dominante y permite el ingreso de otras formas de unión y nuevos significados.

De la misma forma, pero en un sentido más amplio, la crítica contemporánea se alejó de la visión del dramaturgo como el autor que determina la forma y el orden de la obra y la concentración de todas las piezas en el conjunto. En este sentido, la danza contemporánea se desplaza de la dramaturgia y las piezas dejan de ser un atado de movimientos que se suceden de forma coherente.

La dramaturgia del bailarín se considera una obra de composición en tiempo real que involucra improvisación, interdisciplinariedad e interacción con el público. Mover el enfoque de una estructura fija y cerrada hacia un proceso de construcción más abierto, flexible y adaptable, uno que está en gran medida indefinido y moldeado por el momento, revela una visión más contemporánea del escenario como un espacio colaborativo de incertidumbre y experimentación.

Aquí, la danza no se realiza meramente. Se descubre, se reinterpreta y se reinventa con cada presentación.

2.3. ¿Cómo se hace dramaturgia?

Una vez más, la construcción dramática de una obra de danza no inicia con los movimientos, sino con una serie de energías invisibles que brotan desde dentro del intérprete. Estas energías, por más que no sean visibles, se manifiestan a través de la tensión, la respiración y la emoción con que el bailarín se conecta con el espacio. Pensemos en el caso de un bailarín que, desde el punto de vista del espectador, se encuentra en la quietud de una danza. Sin embargo, en el plano de la conciencia, se encuentra en una vibración del orden de la danza que se proyecta al espectador, su postura, la mirada y el tenue envío de la danza hacia el espacio.

La danza se enriquece a través de la acción que eleva la orden invisible al dominio de lo sensible de los espectadores, en la emoción de la danza y de la luz. El proceso es continuo y de la danza, se nutre la acción de la dramaturgia. Esta acción y este proceso no solo brindan coherencia y el necesario fundamento al conjunto de acciones que el personaje, a través del lenguaje dancístico, ejecuta, sino que también se convierten en una vía de indagación sobre el flujo y los mecanismos de la propia vida.

Justo como en el trabajo del investigador y del creador, en la danza, el dramaturgo busca conexiones significativas, formula hipótesis expresivas y prueba varias posibilidades narrativas y simbólicas. De esta manera, la danza se convierte en un campo de conocimiento que va más allá de la ejecución técnica, convirtiéndose en una forma de pensar, una manera de percibir y un medio de revelar el mundo a través del movimiento. Hansen (2021) presenta el concepto de conciencia dramática como la capacidad de los creadores para reflexionar sobre sus elecciones artísticas y

las numerosas implicaciones de una obra de danza. Tal conciencia no es exclusiva del dramaturgo, sino de todos los involucrados en el proceso creativo, promoviendo un enfoque horizontal y colaborativo en la generación de sentido.

Asimismo, Boenisch (2014) resalta la importancia de la dramaturgia en la creación de experiencias inmersivas para el espectador, lo que implica considerar no solo los aspectos técnicos y estéticos, sino también las respuestas emocionales y cognitivas del público. Por lo tanto, la dramaturgia en la danza no es una estructura fija, sino una práctica en constante transformación, influida por el contexto sociocultural y la evolución de los lenguajes escénicos.

2.4. La necesidad de una dramaturgia en la danza

Cardona (2000) examina de manera profunda la necesidad urgente de incorporar el concepto de dramaturgia dentro del discurso del gremio dancístico, destacando la importancia de integrar la noción de “bailarín/actor” como una herramienta estratégica para enriquecer la articulación de significado de las obras dancísticas, sin que ello dependa de su grado de abstracción. Dicho proceso se inserta en una transformación interdisciplinaria, en la que una diversidad de elementos interconectados interviene de manera simultánea para generar resonancias memorables y significativas en el espectador. En consecuencia, la fusión entre danza y dramaturgia permite una expresión más compleja y profunda, en la que los cuerpos no solo ejecutan movimientos, sino que, a través de su presencia y acción, se convierten en vehículos para la transmisión de significados y emociones.

Por su parte, Hansen (2021) aborda críticamente la figura del dramaturgo dentro del ámbito de la danza al recuperar el concepto de “tropas de ansiedad” propuesto por Myriam Van Imschoot. Dicho concepto describe las tensiones inherentes a la mediación del significado en el proceso

creativo de la danza, especialmente en lo que respecta a la cuestión de la autoridad y el control sobre la interpretación de la obra. El autor plantea interrogantes fundamentales sobre quién tiene la autoridad para definir la narrativa, la estructura y los sentidos de una pieza dancística, y cómo el dramaturgo puede contribuir al proceso sin imponer una visión unívoca o dominante. El análisis de Hansen refuerza la noción de que la dramaturgia en la danza no debe considerarse como una responsabilidad aislada o individual de una sola persona, sino como un proceso colaborativo y colectivo, en el cual diversos agentes implicados —bailarines, coreógrafos, dramaturgos y otros colaboradores— juegan un papel en la construcción y resignificación constante de la obra.

Desde el punto de vista de la filosofía, la pregunta del «por qué» y «para qué» de cada acción dramática tiene un reflejo en la naturaleza de los animales, quienes, para Lehmann (2006), "son y nunca pretenden ser". Esta reflexión brinda una gran lección al bailarín en el sentido de que en la consideración de la autenticidad y de una presencia escénica la radicalidad debe ser el fundamento de la danza. En su sentido más puro, la danza no es una imitación, no es una representación de algo ajeno, es una manifestación del ser del intérprete, en su relación con el otro, con el espacio, el tiempo y el espectador. Así, el hedonismo se presenta en la danza como un principio clave, dado que, para él, la constitución de la experiencia humana se suma el placer y se resta el dolor. Es así como el placer, en sus dimensiones sensoriales y emocionales, se convierte en un eje fundamental de la atención del espectador, revitalizando y reforzando la relación del intérprete con el público. Todo esto hace que la danza no sólo sea una creación artística, sino, antes que nada, una experiencia que transforma la vida de todos los allí presentes.

2.5. Problemáticas en la dramaturgia dancística

Actividades como la danza tienen la problemática de la falta de ejecución y la falta de desarrollo dentro del arte. Desde un punto de vista, el realizar y sufrir usos y costumbres desde el ámbito social y cultural, el ámbito académico, la elección de una profesión es por la edad de 18 años. A esta edad en la cual se les hace escoger una profesión, la presión social, emocional y psicológica es de una magnitud considerable, ya que se les hace creer que esta elección definirá su «destino». Sin embargo, esta elección se hace sin el conocimiento suficiente, ya que, dentro de la formación en el bachillerato, la enseñanza se limita a una aproximación que es demasiado superficial a las disciplinas. Esta situación se ha reconocido como una de las causas que explican la deserción universitaria. En una exposición realizada por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) en 2022, se estimó en un cuarto a la población de 18 a 24 años en México que se considera «ninis». Acompañando esto, el estudio también menciona que la falta de asesoría y apoyo en la toma de decisiones es la segunda razón en esta población para la deserción universitaria.

Algunos jóvenes que eligen continuar su educación superior lo harán por defecto y no se involucrarán activamente en sus estudios porque piensan que es «demasiado tarde» para cambiar de rumbo. Esto resultará en trabajadores que tienen metas poco claras y baja productividad y también sufrirán inestabilidad emocional y psicológica. El problema se extiende al campo de las artes. En la educación de danza, los enfoques pedagógicos tienden a centrarse en exceso en la técnica como un fin en sí misma en lugar de considerarla como un medio para fomentar capacidades más amplias en los bailarines.

La falta de disfrute en la ejecución de la danza se ha explicado como el resultado de la ausencia de una cultura educativa que se conecte profundamente con la profesión (Cardona, 2000). Muchas instituciones priorizan el desarrollo físico y técnico del bailarín, mientras que la formación

emocional y estética se descuida. Los bailarines, entonces, experimentan su actuación como una tarea mecánica y poco placentera, dañando su relación con el arte y, en última instancia, su desarrollo profesional. Un elemento importante en este tema es la idea de “la mirada del otro”, propuesta por la coreógrafa Natsu Nakajima.

"Cuando otras personas nos ven, nos convertimos en esculturas bajo su mirada", como afirma Nakajima, resaltando cómo la percepción externa moldea la identidad y el comportamiento de un individuo como bailarín (citado en Cardona, 2000). Para el intérprete, esta situación crea un desafío primordial, cuyo resultado está influenciado en gran medida por el escrutinio externo. La mirada del público, así como la del director y el coreógrafo, es poderosa y puede moldear profundamente el comportamiento del bailarín, influir en la expresividad que proyectan y esculpir su identidad pública en el escenario y fuera de él.

En este caso, con respecto al trabajo de Grotowski el término que utiliza: “santos actores”, el bailarín también puede ser colocado en una posición vulnerable, pero, paradójicamente, en una posición arriesgada. Puede convertirse en un “santo actor”, como lo diría Grotowski, en la cual puede preservar su identidad, su autenticidad como actor a través de su presencia performativa, o puede convertirse en una “cortesana”, como lo diría Grotowski, en la cual destruiría su autoexpresión a cambio de satisfacer las expectativas del público y de los críticos para «agradar» (Lehmann H. T., 2006). Hay un conflicto constante y altamente relevante en el ámbito de la danza contemporánea en el mundo entre autenticidad y conformismo.

Además, Hansen (2021), en relación con la dramaturgia de la danza, propone tres enfoques principales y fundamentales.

1. El dramaturgo como portador de conocimiento: El dramaturgo es un individuo que recoge y posee conocimiento sobre la danza, los enfoques creativos y el contexto cultural dentro

del cual se presenta la obra. El dramaturgo es un reservorio de información y experiencia. No solo de la danza, sino de su historia, teoría y contexto social. Su función es mantener y utilizar ese conocimiento a lo largo de la creación y guiar la obra de forma coherente.

2. Los dramaturgos como puentes comunicativos. El dramaturgo es un nexo entre los integrantes del equipo, que incluye a los bailarines, coreógrafos, compositores y diseñadores. Su función es facilitar la integración de diferentes puntos y la sinergia de habilidades en una obra. El dramaturgo no impone su perspectiva, sino que busca que todas las partes de la creación se articulen y se complementen, logrando un entorno colaborativo entre los creadores.

3. El dramaturgo como un fenómeno emergente desarrollado a través de la práctica colectiva. El dramaturgo no es una figura estática o predefinida, sino que su papel y trabajo comienzan a emerger durante el proceso. A medida que los cocreadores comienzan a trabajar juntos, el dramaturgo que se forma colectivamente y de manera continua se adapta a las necesidades del colectivo y de la obra.

Esto ilustra la evolución constante y orgánica de la dramaturgia dentro de la danza como resultado de la práctica colectiva. La sinergia de los creadores y la práctica colectiva no solo amplía el alcance del papel dentro de la danza, sino que también afirma la naturaleza fluida y dinámica de la dramaturgia de la danza. A diferencia de escribir la narrativa de la danza, que es fija, la danza es un organismo vivo y en evolución, respondiendo constantemente a las interacciones y colaboraciones de los diversos elementos y participantes dentro del proceso creativo.

Así, la dramaturgia de la danza, como área de estudio, fue al principio desafiante y compleja, al mismo tiempo que acomodaba un sistema de autorreinvención. Esto se debe a que tiene que fusionar y equilibrar los elementos técnicos, emocionales y comunicativos de una situación, así como abordar la cuestión de la mirada, la identidad del bailarín y el enfoque de

“comunidad/colectivo”. De todos los problemas identificados, está claro que el “bailarín/performer” tiene que dominar un extenso repertorio de habilidades cognitivas y físicas integradas e interdependientes requeridas en la representación. Esto retrata el concepto integrado de “bailarín/actor” como una herramienta para dismantelar y desafiar las perspectivas tradicionales que durante demasiado tiempo han visto al bailarín únicamente como una máquina ejecutora que es técnicamente competente, pero carece de la inteligencia emocional matizada que se requiere de otros intérpretes teatrales (Cardona, 2000).

Perspectivas contemporáneas diversas que abogan por la integración del cuerpo en movimiento con la voz y el drama sugieren que el cuerpo puede comunicar emociones y contar historias con igual eficacia. Tal integración difumina la división entre las dos formas y promueve una comprensión más coherente y fluida de la práctica de la actuación. Además, la práctica de la dramaturgia no debe ser vista como el dominio exclusivo del dramaturgo o del coreógrafo. En cambio, debe ser considerada como una construcción colectiva en la que los bailarines y actores también contribuyen de manera significativa. No son simplemente los portadores de una narrativa preestablecida. La representación de la historia depende de sus movimientos corporales, gestos, discursos y presencia física, creando así significado dentro de la actuación. La integración de todos los intérpretes creativos (actores, bailarines, coreógrafos y escritores) dentro de un único marco colaborativo promueve el cruce de las fronteras compartimentadas de cada disciplina. Esta resistencia enriquece la disciplina separada y conjunta del teatro y la danza, permitiendo que los avances colaborativos de cada uno mejoren al otro.

Así, el proceso de creación de la actuación toma la forma de una experiencia multidimensional donde las actuaciones corporales y verbales trabajan juntas, permitiendo la formación de una expresión artística compuesta.

Conclusión

La integración de la dramaturgia en la danza se constituye como un componente central en la creación de una experiencia escénica relevante, ya que la cohesión, densidad y expresividad del movimiento se pueden enriquecer en múltiples niveles. No resulta únicamente en una disposición, sino en un encuadre que permite la construcción de significados y la organización de emociones que el bailarín debe transmitir con su cuerpo. Por medio de la dramaturgia, el bailarín deja de realizar meramente pasos y secuencias, para llegar a una comprensión más profunda de su ejecución, que la transforma en una expresión de su identidad artística y emocional.

En el presente capítulo se ha analizado el alcance de la dramaturgia en la danza y el grado en que esta extensión permite al bailarín la comunicación con el espectador en una forma profunda y emotiva. El cuerpo en movimiento y la danza, que son unas de las artes más efímeras, encuentran su dramaturgia, que les permite sobrepasar la ejecución meramente técnica a la consideración de niveles más significativos. El bailarín se transforma en un intérprete activo y no en un mero reproductor de una coreografía.

La flexibilidad que ofrece la dramaturgia en la danza es uno de sus mayores atributos. Mientras que en la literatura de teatro se pueden establecer estructuras rígidas debido a la existencia de un texto, en la danza se puede trabajar de forma más libre en los relatos, utilizando narraciones menos lineales e incluso estructuras abstractas. Tal flexibilidad en la danza permite a los intérpretes trabajar en diferentes modos de expresión, en experiencias que pueden abarcar un público en forma de liturgia, meditativa, de manera contemporánea. En lugar de cerrar la dramaturgia con un relato lineal que deba ser expuesto de determinada forma y que no puede ser alterado, se plantean diferentes posibilidades, y el intérprete puede dejar fluir su significado.

La comprensión y el estudio de la dramaturgia impactan de forma fundamental en la práctica de la danza y la experiencia de un bailarín profesional. A diferencia de la experiencia

funcional de la danza, en la obra dramática, un intérprete puede entender en profundidad la construcción del texto dramático y experimentar un auténtico ejercicio de la libertad. Más cerca de su subjetividad, el material de una obra coreográfica puede liberar al bailarín de la sensación de ejecutar una serie de pasos. Todo esto permite un disfrute y una satisfacción más plenos. A los coreógrafos y bailarines les ayuda a solidificar la base de su creatividad. Ayuda a enfocar la construcción de una propuesta escénica y a garantizar un diálogo más estructurado y significativo, enriqueciendo el discurso de la danza, más allá de su vertiente técnica, de reflexión y comunicación. Por tal motivo, la dramaturgia facilita una lectura más estructurada. En el proceso de la danza contemporánea, la dramaturgia se convierte en un factor fundamental.

El intérprete se beneficia al crear estudios más complejos y significativos. La incorporación de la dramaturgia dentro de este proceso en la danza se enriquece y se vuelve más versátil, beneficiando al intérprete y al espectador. De esta manera, la dramaturgia se deja ver como un elemento central para la construcción de una danza más auténtica, placentera y trascendente.

Finalmente, al integrar la dramaturgia es posible identificar con mayor precisión los factores limitantes que enfrentan los bailarines en el desempeño, el proceso creativo y la interpretación escénica. Las restricciones técnicas, endógenas y sociales que habitualmente cercenan su expresión se vuelven visibles dentro del análisis dramático, permitiendo abordarlas y transformarlas desde un enfoque más consciente e integral. De esta manera, la dramaturgia no solo fortalece la construcción de una danza auténtica, placentera y trascendente, sino que también se convierte en una vía para liberar el potencial expresivo del intérprete y ampliar las posibilidades de la creación dancística.

CAPÍTULO 3. Dirección coreográfica

Sentimos placer debido a los diseños visuales hechos por el cuerpo, a la armonía de las poses sostenidas, al contraste entre las piernas rectas y la suave curvatura de los brazos, debido a la musicalidad del fraseo que da énfasis a movimientos dinámicos y a las transiciones entre ellos.

-Selma J. Cohen, 2018.

La dirección coreográfica es una construcción indefinida que intenta articular la relación comunicativa entre el coreógrafo y el bailarín, en donde la comunicación unas veces fluye en la ejecución de la danza y otras permanece contenida en la materialización, la danza y el cuerpo del ejecutante. Este capítulo aborda diversas áreas de la construcción de la dirección coreográfica que han sido objeto de un desarrollo, de la historia y de la construcción de una obra dancística. Se inicia con la historia de la construcción de la dirección coreográfica y los obstáculos que ha tenido que superar la danza para adquirir el estatus de una disciplina académicamente consolidada. Se aborda el quehacer coreográfico en términos de la integración de los componentes técnico, vincular, estético y emocional en el diseño de una obra escénica. Se resalta el valor de la danza en la comunicación de complejos significados que trascienden el movimiento. Se abordan el movimiento, el espacio y el tiempo, los tres ejes de la coreografía con los que se puede articular una obra dancística en la construcción de este texto.

En adición, se analizan los principios que subyacen a la estructura de la creación de una coreografía, tales como el concepto de motivo, la repetición, la variación, el contraste, la estructura de clímax, la transición, la cohesión y la unidad en la composición. Posteriormente, se aborda la forma en que todos estos elementos se articulan en la construcción de una pieza de danza que haya de ser auténtica y de valor, para luego concluir a partir de la práctica de la coreografía, en la

producción de una obra, con ejemplos concretos. En su conjunto, el capítulo ofrece una visión completa de los principios y la fundamentación que el proceso coreográfico exige, así como de su relevancia en la construcción de una obra artística y en el desarrollo de la danza como una forma de arte.

3.1. La historia detrás de la dirección coreográfica

Históricamente, ha habido múltiples obstáculos que han impedido el reconocimiento adecuado de la danza como una disciplina académica y su consolidación como tal. Como nos cuenta García (2018), uno de los problemas más comunes que han permanecido durante demasiado tiempo sin resolución es el de la identidad académica poco clara de la disciplina. Esto ha llevado a un rezago histórico y a la subvaluación de la danza como disciplina académica, particularmente en México, donde el trabajo académico sigue en sus inicios. Esto debería fomentar la elaboración de nuevas estrategias para contrarrestar las percepciones erróneas y superficiales que rodean la práctica y el estudio de la danza. La mayoría del trabajo académico que se ha desarrollado en la tradición occidental ha relegado a la danza la posición subsidiaria de «un arte» que es simplemente la expresión emocional del cuerpo y, por esa razón, es entretenimiento.

La construcción de una sólida base teórica dentro de la investigación en danza todavía está pendiente en el proceso de reconocimiento de la disciplina como un campo del conocimiento (López, 2020; Ramírez, 2019). Martínez (2017), el autor mencionado, se refiere a la asociación histórica de la danza con la práctica empírica como uno de los aspectos más relevantes en el retraso de la disciplina. Por práctica empírica se entiende la experiencia y la observación directa, a la cual se ha connotado la danza, más que la construcción de una teoría, un corpus de conocimiento formal y científico. Por lo tanto, se ha dificultado su aceptación en contextos académicos donde

predomina el conocimiento. Esta exclusión de la danza de las bellas artes también ha contribuido a dicho menosprecio, proceso que se inició en el Renacimiento, cuando la danza fue considerada una disciplina de entretenimiento, asociada al cuerpo, por contraste con el resto de las artes que se caracterizaban por su cultivo intelectual.

La subvaluación de la danza continúa, y aunque filósofos como Platón y Aristóteles reflexionaron sobre el tema, sus pensamientos clasificaron la danza como simplemente una imitación de la naturaleza o una expresión vacía, carente de las dimensiones de la mente que la filosofía, o incluso la música, poseía. Sánchez, en su libro *La dirección coreográfica como estrategia de investigación en danza*, publicado en 2021, sugiere que el tratamiento superficial de la danza ha limitado su desarrollo teórico y, por extensión, su incorporación arraigada en el discurso académico crítico. El ballet, como la forma de danza más sistematizada y tecnificada, fue moldeado en Europa por la aristocracia. Doris Humphrey (2001) postula que, en sus primeras etapas, la danza tenía una raíz popular y era una expresión cultural más estrechamente asociada con las comunidades. Sin embargo, bajo la influencia de la aristocracia, la danza se volvió más refinada y estilizada, enfatizando la técnica y la exhibición de la belleza física. El proceso de refinamiento y control de la danza por parte de la aristocracia resultó en el encajonamiento del arte en sistemas rígidos y pautados que sofocaban la libertad expresiva de la danza en favor de una técnica perfeccionada.

También, como explica Foster (1996), el cambio en el ballet tuvo que ver con las jerarquías sociales. La danza era una forma de reforzar las distinciones de clase y las normas de comportamiento. La danza, en especial el ballet, perdió el control de su forma («bounded control») y de las otras artes que se relacionaban con la danza. En el siglo XIX y sobre todo durante la

primera parte, el ballet se transformó en un entretenimiento que solo se preocupaba por la belleza, la superficialidad y los problemas sociales.

En su libro *El arte de hacer danzas* (2001), Doris Humphrey señala que cintas como *Giselle* de Adolphe Adams (1831) o *El lago de los cisnes* de Tchaikovski (1877) permanecieron en los relatos románticos y ficticios, en lo estético y en lo emotivo, dejando a un lado lo social y lo filosófico. Por lo tanto, en ese contexto, las danzas folclóricas, que de una manera más realista y positiva representaban la vida popular y los valores comunitarios, eran sistemáticamente postergadas en favor de las danzas de mayor estilización y sofisticación que el ballet ofrecía.

Sin embargo, a partir del siglo XX, y sobre todo después de la Primera Guerra Mundial, la danza comenzó a transformarse de manera más profunda. La contracción mundial y los efectos de la guerra causaron una pérdida de la valoración de lo tradicional en las artes, y también en las artes escénicas. La danza moderna, concebida y creada por las primeras danzantes de un siglo como Isadora Duncan, Ruth St. Denis y Ted Shawn rompieron definitivamente con el ballet y sus estrictas estructuras. El trabajo innovador de estas artistas les permitió explorar nuevas formas de movimiento, dejando en un segundo plano la técnica del ballet y la estricta ejecución que conlleva.

Un cambio así no solo transformó la danza en formas y contenido, sino que también permitió que la danza estuviera libre de los valores aristocráticos que habían dominado la práctica durante siglos (Cohen S. J., 2018). La danza moderna también reflejó una respuesta artística a la crisis global, planteando cuestiones más profundas de la condición humana, como la identidad, la guerra, la discordia social y la angustia emocional, por nombrar algunas. Cuestionar el propósito de cualquier danza, el acto de bailar y la práctica en general en un mundo violento y sufrido se volvió más prevalente entre coreógrafos y bailarines (Humphrey, 2001).

De este modo, la danza se alejó de los relatos románticos y de los cuentos de hadas para abrazar temas más oscuros y complejos, como la alienación, la opresión y la resistencia. Como señala Bannerman (2013), la danza moderna se convirtió en un medio de expresión de las emociones más intensas, utilizando el cuerpo como una herramienta de resistencia a las estructuras sociales y culturales existentes.

Con el desarrollo de esta danza contemporánea, apareció la necesidad de escribir e ir organizando con base en una estrategia una teoría de la danza. Aun cuando la danza es una de las artes más populares, particularmente en combinaciones escénicas con otras artes, este fenómeno en las diversas expresiones y en los diferentes estilos de la danza no tiene raíces en una teoría que, a diferencia de la literatura y la música, se fije y desarrolle en los conceptos de la composición e interpretación. Aunque literatura y música se combinan con la danza en sus manifestaciones, la danza como manifestación artística permanece en lo intuitivo, imprime una cultura de improvisación y de costumbre en la práctica, en la cual no se desarrolla un análisis de lo que se ejecuta. Uno de los factores que acompañaron la necesidad de escribir teoría sobre danza es la creación de principios de organización de la danza que, aun, interpreten y ejecuten el danzante, sin que se suprima la libre expresión. La obra se convirtió en una nueva propuesta, la teoría de la danza, que hizo posible el desarrollo de nuevas formas de expresión en una danza contemporánea.

Un enfoque interdisciplinario llevó a un cambio en la forma en que se percibía la danza, particularmente al dejar atrás su aislamiento de otras disciplinas artísticas e intelectuales, y al iniciar una relación más colaborativa con otras formas. De esta manera, el avance de la teoría coreográfica no solo facilitó la transferencia de conocimientos dentro del ámbito académico, sino también la trascendencia de la danza contemporánea en la exploración de nuevos estilos y perspectivas. Este avance en la teoría de la danza contribuyó a la legitimación de la danza

contemporánea como una forma de arte compleja y multidisciplinaria (Preston-Dunlop & Sanchez-Colberg, 2010).

El desarrollo de la investigación en danza, mediante la articulación de la teoría coreográfica junto con el estudio de sus procesos creativos, ha permitido comenzar a paliar el rezago académico con el que ha tenido que lidiar esta disciplina. La danza moderna, al despojarse de los corsés que el ballet impone, ganó nuevas formas donde no solo se expresó, sino que también se significó. Esto abrió la posibilidad de un mayor entendimiento, así se empezó a legitimar el estudio de la danza en el ámbito académico.

La dirección coreográfica, en el sentido en que la construye Fernández (2020), al ser el puente entre la investigación, la creación artística y la docencia, se vuelve clave para que la danza se consolide como disciplina académica y, a partir de allí, como fundamento para la construcción de nuevas estéticas y la proliferación de la innovación en la danza. De esta manera, la danza, que se consideró un arte menor y, por ende, excluida de las bellas artes, hoy se encuentra en un proceso de desarrollo y formalización en el ámbito académico, donde se articula con el arte y la academia en toda su complejidad.

3.2. El quehacer coreográfico

Según John Martin, el objetivo de la danza es “la expresión y la transferencia... a través del movimiento del cuerpo... de las experiencias mentales y emocionales del individuo... que no pueden ser comunicadas por medios racionales e intelectuales” (como se cita en Copeland & Cohen, 1983). Esto está en línea con el papel de la dirección coreográfica que, según Mendoza (2000), es un proceso profundamente complicado en el que el autor traduce y expresa su mundo interior a través de imágenes que combinan movimiento corporal estructurado, espacio, música,

texto, narrativa y otros elementos. Estas imágenes buscan comunicar experiencias subjetivas, ya sean táctiles, emocionales, mentales o físicas (p. 163). Este proceso creativo se complica en última instancia por la necesidad de integrar sin problemas componentes dispares, y el resultado depende de los aspectos no técnicos de la obra, que pueden incluir los entornos artísticos y socioculturales más amplios. En consecuencia, la dirección coreográfica no es la preparación de una obra de danza, sino todo el proceso de definición, orden y expresión subyacentes en el que están presentes elementos lógicos e ilógicos, racionales y emocionales, y estéticos.

Durante el proceso de creación de una coreografía, una de las primeras decisiones que el artista debe tomar es cuál va a ser la idea guía, la cual puede provenir de una inspiración, un relato o un concepto abstracto. Luego, a medida que se empieza a definir la secuencia de movimientos a desarrollar, la idea se va logrando materializar y, finalmente, se produce una pieza que trasciende el mero desplazamiento. Gutiérrez (2007) menciona que el impulso de una creación también puede provenir de una motivación, que describe como el aliento, el estímulo y el impulso que propicia la creación. La motivación del coreógrafo se refleja en su verdad y se expresa a través del cuerpo en movimiento. La creación también puede iniciarse a partir del movimiento mismo como elemento motivador (pág. 26).

Humphrey (2001) describe la composición coreográfica como "el arte de hacer danzas", una definición que implica más que solo el arreglo de movimientos (p. 15). Además del arreglo, el compositor debe incorporar diseño, dinámica y transiciones. Estos elementos aseguran que la coreografía resultante posea una estética y un sentido profundo, uno que toque las emociones del público.

Desde una perspectiva más general, la dirección coreográfica implica más que solo los aspectos organizativos de la coreografía. Mendoza (2011) señala que la coreografía, además de la

organización estructural y la secuenciación de movimientos, también tiene una profunda dimensión pedagógica y comunicativa, así como un marco semántico y simbólico acompañado por el cuerpo que permite al coreógrafo comunicar ideas, emociones y discursos complejos. Esta capacidad comunicativa transforma cada obra de danza en un sitio cultural y social de discurso que va más allá de la visión personal del coreógrafo, vinculando la experiencia vivida del bailarín con la del público.

La danza coreografiada trasciende la visión del autor coreógrafo. La danza es también una forma de manifestación que permite al espectador manifestar las emociones frente a las experiencias acumuladas en un entorno universal. Se establece un lazo que no es simple y unidimensional. Por lo tanto, la danza, igual que las otras manifestaciones artísticas y culturales, logra la comunión de los espíritus relacionados con los sentimientos. Esencialmente, los coreógrafos se tejen a la primigenia posibilidad de señalar las problemáticas del entorno de una sociedad, la problemática y narrativa de la historia, o las ideas de orden abstracto y, de ese modo, derribar la distancia de la simple y física coreografía de la danza. El vestuario, la coreografía y la danza en sinergia establece tecnología rebelde que permite elevar la narrativa y que cada elemento o estructura en la danza actúe como un mensaje que invite a la coreografía de una forma poética y conceptual y que, en su totalidad, se invita a la danza que el sistema de la danza poética.

Dicho componente simbólico de la danza es uno de sus pilares fundamentales, ya que permite a los coreógrafos abordar temas universales que, a su vez, conectan con el espectador de manera única y profunda. La coreografía como vínculo comunicativo facilita, además, la animación y la enseñanza de la danza. Junto con la técnica, el trabajo coreográfico en el cuerpo o en la composición coreográfica creativa obra la hinchazón de la conciencia y la sensibilidad, como la de la práctica de la improvisación. Respecto a Mendoza (2000), el procedimiento, además de

coreográfico en la danza, activa la creatividad, el desafío y la resolución de la organización de los movimientos, de los diálogos espaciales y de la articulación con el acompañamiento de la música. Las soluciones danzan a la técnica, y a la coreografía en el sentido de la forma, en el sentido de la obra, y en el sentido de la creatividad. La coreografía es, además, una obra con una forma, con una obra que es una danza, que trasciende a la obra la estética y la forma, y se articula a la vida. La obra de danza se dirige estéticamente a lo humanamente significativo. La danza a dirigir el mensaje se mueve de lo narrativo a la abstracción. A lo simbólico, permiten en la danza a la coreógrafa abordar en el trabajo coreográfico con el público películas de la inquietud.

Los diversos tipos de danza que se practican han sido un reflejo de la historia de la civilización. La danza ha evolucionado desde las danzas rituales de las civilizaciones antiguas hasta las danzas vanguardistas. La creación de la danza implica la capacidad de los creadores para imaginar, innovar y transformar el movimiento. Desde la perspectiva de Hanna (1987), la danza es un sistema de comunicación que se articula a través de la creación y que transmite, de forma cultural, emocional y estética, los significados. Por lo tanto, la creación se convierte en un medio de expresión, pero también en un medio para el desarrollo del lenguaje corporal.

Varias disciplinas han estudiado la creatividad en la danza. Gardner (1993), en su teoría de las inteligencias múltiples, enfatizó la importancia de la inteligencia corporal-kinestésica en la dirección de la coreografía, señalando la capacidad de los bailarines y coreógrafos para 'inventar' nuevas formas de movimiento. Además, Csikszentmihalyi (1996) afirma que la creatividad ocurre en un sistema dinámico en el cual las ideas e influencias externas interactúan con la originalidad de un creador, un sistema en el que la danza contemporánea se pronuncia especialmente.

En la coreografía, la creatividad abarca más que la invención de nuevos movimientos. También requiere la capacidad innovadora de ensamblarlos en estructuras coreográficas que

expresen ideas, sentimientos y abstracciones. Como comenta Foster (1996), en la danza, la reconfiguración de las relaciones entre el cuerpo, el espacio y el tiempo es transformacional. A lo largo de la historia de la danza, los coreógrafos de diferentes estilos y tradiciones han empujado los límites establecidos, redefinido lo que es posible y superpuesto nuevos constructos al arte de la danza. Para entender la mecánica de la creatividad en este enfoque, es útil analizarla desde una perspectiva teórica que tenga en cuenta los diferentes niveles en los que opera la creatividad y las variadas formas en que se expresa.

La creatividad es un aspecto fundamental en el trabajo de un director de coreografía. Desarrollar un trabajo creativo implica el uso de la fluidez, la flexibilidad y la originalidad, según Guilford (1950). El uso de estos atributos permite la construcción de coreografías en el orden de lo novedoso. La construcción del trabajo coreográfico en la danza, según Boden (2004), en el uso de tres niveles de la creatividad de orden superior, permite a los coreógrafos innovar en el campo de la expresión:

1. La creatividad combinatoria: La creatividad combinatoria consiste en la creación de novedosas combinaciones por la reconfiguración de elementos a partir de la creación de nuevas integraciones. En el lenguaje de la danza, el coreógrafo toma movimientos, estilos o estructuras y los reconfigura para crear una obra. Se puede transformar una obra tradicional de danza y una obra coreográfica puede surgir de la reconfiguración de elementos tradicionales.
2. Creatividad exploratoria: Es el hecho de buscar nuevas ideas y nuevos conceptos, los cuales pueden agregar valor y pueden también desafiar lo establecido en danza. Esto se da en el contexto de la creación de nuevas formas de expresión, que, en el caso de la

danza, permite la elaboración y exploración de ideas de una manera más innovadora y aditiva.

3. Creatividad transformativa: En este nivel de profundización se trata de la integración de nuevas reglas a la danza aparte de la creación de nuevas ideas. Lo que significa que el autor de la coreografía realiza un cambio en las convenciones del movimiento, en la interpretación de la danza y en la dinámica del cuerpo en el espacio, y de esta forma altera la concepción de la danza. Esto es lo que se denomina creatividad transformadora. Puede cambiar por completo la visión de un artista.

Estos tres niveles de creatividad comprenden la capacidad de los coreógrafos para romper los esquemas, investigar nuevas formas y presentar nuevas concepciones sobre la danza. De esta forma, la danza se transforma en un arte innovador y en un arte que se encuentra en una continua evolución. Esto nos lleva a la pregunta: ¿Qué significa ser coreógrafo? A la danza se le plantea una serie de ideas que van más allá de la creación de secuencias.

Mendoza (2000) indica que la coreografía es una vocación que surge de una "necesidad de expresarse". Esto implica una relación que va más allá de la mera comunicación o el simple envío y recepción de un mensaje. Para el coreógrafo, la comunicación no es ni directa ni explícita, ya que el público es considerado como una entidad abstracta, similar al espacio oscuro en la periferia del escenario. Sin embargo, hay una preocupación latente por el público desconocido, incluso si su presencia no es relevante dentro del proceso constructivo.

El coreógrafo, en su actividad artística, plasma su mundo interno, una compleja y singular composición de emociones, arreglos mentales, abstracciones y figuras simbólicas. Estas estructuras moldean y organizan el mundo y el sentido de la realidad, su percepción y su interpretación. En la mayoría de los casos, la producción de una obra se justifica y se sostiene por

la obra misma. En el mundo de la danza, la presencia de los "otros" (el público, los críticos, los promotores) es ineludible y siempre genera una tensión por el juicio de los "otros" sobre la obra. En el caso de la obra coreográfica, esta tensión se vuelve espejo, reflejando la propia mirada del autor, validando o cuestionando su producción (Mendoza, 2000). Inmediatamente, el coreógrafo queda con la necesidad de expresar el íntegro que guarda, aunque en el proceso de elaboración se vuelva una obra que se puede olvidar o conservar en la evocación. La lucha con los medios de expresión se detiene en el momento en que la idea obtiene una forma, al menos consistente para el autor. En los casos donde la expresión no llega a un nivel deseado, la consecuencia directa es frustración e incomodidad para el autor y una ineludible tensión entre la voluntad y la realidad. En el caso positivo de una obra coreográfica, el autor se siente pleno en la satisfacción de haber cumplido su misión.

Sin embargo, la obra deja de pertenecer al creador, convirtiéndose en un objeto de contemplación y crítica por parte de otros. Esta ofrenda adquiere un carácter algo trascendental en el que el creador, en un acto simbólico de donación, entrega su obra al público. Involucrarse en el proceso creativo cultiva el autoconocimiento y también infunde al coreógrafo un sentido de poder, ya que logra materializar un universo imaginado, haciéndolo tangible y visible. Crear es, en esencia, dar vida a una idea, lo que implica un profundo viaje de autoexploración junto con una exposición al juicio externo. Es precisamente esta exposición la que hace que la creación sea una práctica peligrosa, pues el artista arriesga su «yo» al ponerlo en juego en el espacio público. Como señala Mendoza (2000), "el escenario desnuda" y esta vulnerabilidad es fuente de angustia para el creador.

Alberto Dallal (1990), crítico e historiador, complementa esta visión desde una dimensión más práctica al ilustrar que un coreógrafo no solo es un creador, inventor y diseñador, sino también

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

un realizador. No solo concibe ideas coreográficas, sino que también asume un papel de producción al organizar y coordinar los diversos elementos de una actividad de danza para lograr una presentación escénica integrada y final. Así, la coreografía no solo exige producción creativa, sino también las capacidades gerenciales y materializadoras para hacer realidad la visión del coreógrafo en el escenario.

Doris Humphrey (2001) propone que, además de las habilidades técnicas, el coreógrafo debe tener algunos otros atributos fundamentales para crear obras verdaderamente significativas. Uno de esos atributos es la sensibilidad artística que permite al creador sentir y entender las complejidades del movimiento y su poder para comunicar. En su obra, Humphrey enfatiza que un coreógrafo debe ser un "humano observador de la naturaleza" (p. 42) que percibe emociones y las traduce en movimiento corporal expresivo.

La habilidad de conectar con la esencia humana y de comunicar sentimientos a través del cuerpo es esencial para la efectividad de una pieza y para impactar al espectador. La coreografía debe ir más allá de lo puramente visual y debe capturar de forma íntegra las múltiples y diversas facetas de la experiencia humana en todas sus formas. La dominación del movimiento, que se refiere a la capacidad de organizar y manipular las secuencias motoras de forma coherente, es otra habilidad clave para el coreógrafo. Esta, para el coreógrafo, se relaciona de forma cercana con el ritmo y la organización del espacio, aspectos que son determinantes para el éxito de una coreografía. El ritmo de la acción permite al coreógrafo hacer la acción y la música, mientras que la organización del espacio permite que los movimientos se distribuyan de forma equilibrada y dinámica en el escenario.

Martha Graham (1991) refuerza esta idea al afirmar que "el movimiento es la forma más pura de comunicación humana" (pág. 67). Asimismo, el cuerpo tiene la facultad de decir no solo

sentimientos, sino, además, pensamientos y conceptos que son verdaderamente complejos. Para el coreógrafo, según Doris Humphrey, es la capacidad de traducir el lenguaje de lo intangible en un orden físico y comprensible, la técnica al orden de la expresividad.

Merce Cunningham (1968) complementa que la estimación de la estructura de los movimientos no es la única forma de innovación en el orden coreográfico, sino que se puede, además, inyectar un orden temporal y espacial de la acción, es decir, liberar el orden de las acciones coreográficas preestablecidas, creando, en el coreógrafo, un orden de la expresión de las emociones que establece un lazo directo con la audiencia. En el otro sentido, el proceso de creación de la danza es, ante todo, el resultado de un diálogo que se crea cotidianamente entre el coreógrafo y el ejecutante. La danza nace de un proceso en el que dialogan de manera activa la experiencia del cuerpo y la visión del coreógrafo.

Muchos coreógrafos han provenido históricamente del campo de la interpretación, ya que entender el movimiento desde la práctica ayuda en la creación coreográfica. Esta relación no solo enriquece la obra final, sino que también moldea la forma en que la danza evoluciona como un arte vivo. Aquí, el filósofo y teórico de la danza George Beiswanger (Nadel & Nadel, 1970) destaca la importancia de este vínculo creativo, afirmando que la tarea coreográfica difícilmente puede separarse de la experiencia del bailarín. Como él mismo explica:

No conozco ningún coreógrafo reconocido, productivo, que no sea o haya sido un bailarín profesional, y que no esté envuelto en la relación creativa que interactúa dinámicamente y se establece desde un principio entre los que bailan y los que diseñan las danzas. Sin esta íntima y continua colaboración, no puede pensarse la creación de danza. Es un proceso simultáneo y recíproco en el que el bailarín enseña al coreógrafo qué y cómo componer.

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

En conclusión, la dirección coreográfica implica un proceso artístico intrincado y multifacético que abarca facetas simbólicas, pedagógicas y comunicativas que van más allá de la mera disposición de los movimientos. Implica dimensiones que van más allá de la técnica perfecta. Es a través de las danzas que los coreógrafos intentan establecer conexiones profundas con el público. Es allí donde intentan romper las convenciones artísticas aceptadas y ampliar los límites artísticos. Este proceso es una integración de la técnica con el lado emocional y creativo, que es la expresión del yo y está impulsado por una comunicación constante, así como por el análisis, la responsabilidad y la seriedad. Los coreógrafos, al expresar el mundo interno a través de una obra de arte, equilibran el ámbito subjetivo personal y el ámbito objetivo público, es decir, a través de la danza como forma de comunicación. Por lo tanto, son los diversos aspectos de la creatividad los que provocan el cambio y la dinámica del arte de la danza, desafiando los estándares aceptados y creando nuevas formas de expresión.

Los autores Doris Humphrey (2001) y Mendoza Bernal (2011) señalan las configuraciones, las relaciones y la comunicabilidad e intencionalidad artística, afirmando que la danza es un lenguaje de movimiento. Se centran en el potencial de un lenguaje encarnado que va más allá de la coreografía para forjar una comunión entre el creador, el intérprete y el público, y que invita a la contemplación y la empatía. En este sentido, la coreografía es un lenguaje coral en sí misma y para sí misma, una encarnación de significación, una invitación para que el público reflexione y se conecte con la realidad dada en una psique en un ámbito personal y universal. Así es como la danza enriquece el arte y la cultura y, más allá de la integración de los aspectos creativos y técnicos del arte, transforma y eleva la condición humana mediante un acto contemplativo de comunión interior y exterior.

3.2.1. Danza que comunica

En cuanto a la función comunicativa de la danza significativa, el trabajo de Preston-Dunlop (2014) aborda el tema al identificar dos formas principales en las que puede producirse dicha comunicación. La primera forma es la danza abstracta, que comunica algo, incluso si solo se comunica a sí misma. La segunda forma implica una presentación de danza, que, aunque no comunica nada directamente, contiene capas de significado, algunas de las cuales son creadas por el público.

Para que se produzca comunicación en la danza, es necesario que estén presentes tres elementos: un mensaje que alguien desea transmitir; una forma en la que se codifica (el movimiento de danza); y un receptor que pueda actuar sobre el mensaje. El coreógrafo y sus colaboradores pretenden compartir algo, y la danza, junto con el sonido, el espacio y otros elementos, es el medio para el mensaje. Los intérpretes transmiten este mensaje, que está destinado al público y será interpretado de diversas maneras, dependiendo del conocimiento del público sobre los códigos y símbolos utilizados.

La comprensión de los códigos resulta trascendental en la medida en que son los que permiten a los espectadores decodificar las metáforas que la danza propone y poder entender el trabajo en su integralidad, de lo contrario se corre el riesgo de que predomine el déficit comunicacional que desencadene, además, interrogantes y comentarios del tipo "fue hermoso, pero ¿qué significaba?", "noté que había nervios por algo, pero no supe qué". Esto, en términos de Preston-Dunlop (2014, p. 10), pone de relieve la ruptura existencial entre la propuesta del coreógrafo y la realidad del espectador. La comprensión de los símbolos en su obra *El hombre y sus símbolos* (Carl Jung, 1984).

“Una imagen es simbólica cuando representa algo más que su significado inmediato y obvio. Tiene un aspecto «inconsciente» más amplio, que nunca está definido con precisión o completamente explicado. Cuando la mente explora el símbolo, se ve llevada a ideas que yacen más allá del alcance de la razón” (pág. 20).

No todos los coreógrafos se esfuerzan por comunicar algo de manera clara. Quizás algunos de ellos ni siquiera piensan en la comunicación. Sin embargo, en el momento en que un coreógrafo presenta una pieza ante una audiencia, la comunicación se convierte en una expectativa razonable. Las audiencias no son pasivas; vienen con un conjunto de sus propias ideas, experiencias y expectativas, todas las cuales afectan su comprensión de la comunicación. Algunas danzas no buscan la comunicación en primer lugar; se ofrecen al público simplemente como un medio de participación y compartir.

En tales casos, no hay mensajes que enviar; los bailarines son parte de un ritual o una comunión de meditación. La forma en que se enmarca una obra de arte y la manera en que se presenta al público determinan su expectativa; pueden verla como una pieza de arte tradicional o como una experiencia participativa. La danza, como lo expresa Korsakova-Kreyn, plantea todo tipo de desafíos de comunicación al coreógrafo, haciéndolo pensar en el porqué.

La invitación es a reflexionar sobre el propósito de la creación: ¿Se está comunicando algo o nada? ¿Qué gramática o tradición estás siguiendo? ¿Se está encontrando una voz propia o se están rompiendo las normas establecidas? El proceso de reflexión es esencial para entender la danza no solo como una forma de arte, sino como un medio de comunicación y un intercambio cultural. Pero queda la pregunta: ¿Qué comunicar? La interacción de las ideas que se deben expresar y la forma de la danza crean un proceso bidireccional en la creación coreográfica. La integración de ideas con el arte de la danza hace posible la realización del contenido coreográfico,

que va más allá del mero acto de contar una historia para incluir múltiples capas de significado, algunas de las cuales pueden estar dictadas por el contexto histórico, social y artístico del coreógrafo. La obra coreográfica es un reflejo de un tiempo particular, las preocupaciones de su creador y la influencia del contexto circundante. Por ello, el contenido de una pieza dancística no puede considerarse un elemento fijo, sino un ente en constante transformación (Cage & Cunningham, 1968; Shahn, 1957).

En este sentido, a una obra coreográfica no se le puede reducir su contenido a su historia. La narrativa puede ser parte de lo fundamental; sin embargo, hay otros niveles de significación que impactan la obra y le dan su particularidad.

Un ejemplo de esto es el ballet *Romeo y Julieta* de Leonid Lavrovsky, que se presentó por primera vez en Leningrado en 1940 y que no solo representó la pasión de los personajes, sino también la visión del coreógrafo y del compositor Serguéi Prokófiev sobre la modernidad bajo el estalinismo. Este término se refiere a la política, el estilo de gobierno y la ideología que Joseph Stalin impuso en la Unión Soviética durante su liderazgo (1924-1953) (Conquest, 2008). Dicha versión no se limitó a una representación clásica de la historia del dramaturgo, poeta y actor inglés, y uno de los más grandes escritores de la literatura universal, William Shakespeare, sino que atravesó la obra con un trasfondo político y social que capturaba las tensiones de su tiempo (Prokofiev, 1940; Kozlov, 2005).

En 1943, también en el marcado contexto de la guerra, Antony Tudor (1943), a quien se considera el padre del ballet moderno británico por sus profundas innovaciones al incorporar la psicología de los personajes dentro de la danza, modernizó el ballet en su versión de la tragedia *Romeo y Julieta* con música del compositor británico Frederick Delius, donde se sintió el renovado lenguaje coreográfico y la expresividad del movimiento.

Años más tarde, en 1965, el coreógrafo y director Kenneth MacMillan (1965) redefinió la expresión de la pasión femenina en el personaje de «Julietta» para el Royal Ballet, destacando la colaboración con la bailarina Lynn Seymour. Su interés no se centró solo en la historia de amor, pues también se ocupó de la exploración psicológica del personaje, dotándolo de una profundidad emotiva que no se había registrado en el repertorio clásico.

Por otro lado, el hecho de que una obra de danza no tenga una narrativa explícita no significa que no tenga contenido. La obra del coreógrafo británico de la posguerra, Frederick Ashton, *Variaciones Sinfónicas* (1946) se centra en la búsqueda de orden, armonía y equilibrio. Incluso entonces, la obra transmitía valores e ideas a través del movimiento abstracto y la partitura, todo sin una historia verbal tradicional. Algo similar puede decirse de *Vespers*, una obra del coreógrafo estadounidense Ulysses Dove (1968) creada para la compañía de Alvin Ailey (1989). Dove, que fue profundamente influenciado por la cultura de la iglesia góspel, creó coreografías personales y cargadas de emoción que trataban temas de espiritualidad y lucha interna. Se concentró en la iglesia y creó una experiencia de movimiento profundamente emocional e intensa.

Por supuesto, la obra coreográfica aún refleja valores sociales y políticos.

John Cage y Merce Cunningham promovieron la idea del movimiento como una forma de arte independiente y, por primera vez, se concibió la danza abstracta, con Cage y Cunningham colaborando para desprender una pieza de danza de su ancla musical (Cage & Cunningham, 1968). Por el contrario, Balanchine (1975), coreógrafo del Ballet de Nueva York, moldeó su estilo coreográfico alrededor de las cualidades físicas y expresivas de Suzanne Farrell, ilustrando el impacto de la colaboración con los bailarines en la creación de nuevas estéticas. En consecuencia, el proceso creativo implica un intercambio dinámico entre el coreógrafo, los bailarines, el espacio y el sonido. Lo inesperado, la colaboración y la experimentación enriquecen la obra final. Como

afirma Shahn (1957), "la forma es la forma visible del contenido", enfatizando la unidad de la idea y el medio en la dirección coreográfica. Innegablemente, la danza es una forma de arte viva que se adapta a las preocupaciones y cambios de su tiempo.

3.4. Elementos de la danza: Coreografía

La danza se configura como fenómeno artístico y fenomenológico a partir de la integración y colaboración de varios elementos fundamentales. Definir estos elementos dibuja contornos del foco central y la naturaleza de la danza (Laban, 1950). A pesar de esto, la práctica de los componentes no se hace de forma aislada, ya que para que la danza exista tienen que asociarse, si no, se desarticulan para permitir un análisis exhaustivo de su función dentro de un fenómeno dancístico (Blasis, 2000). Para Hanna (1987), los elementos de la danza son iguales a los sistemas fisiológicos de un organismo y, específicamente, al sistema nervioso, óseo y circulatorio, los cuales no pueden funcionar de forma independiente sin comprometer la totalidad del ser. En el caso de la danza, el fomento de cada acto es el resultado de un conjunto de interacciones que se dan internamente. En otra perspectiva, la autora Smith-Autard (2010) centra su atención en la composición de la coreografía y la importancia de esta, al ser un proceso creativo, en el que se utilizan fundamentos escénicos como el tiempo y el espacio, además de la intensidad y la dinámica, para componer y transformar la danza en una obra integral.

Estos elementos incluyen el movimiento, el uso del espacio, la relación con el tiempo y la energía, así como aspectos expresivos y estructurales que conforman la esencia de la composición dancística. Su comprensión y aplicación no solo permiten analizar las obras coreográficas, sino que también enriquecen el proceso creativo y la interpretación en distintos estilos y contextos de la danza, dando lugar a la expresión artística y comunicativa que la caracteriza.

3.4.1. Movimiento

"El movimiento es el medio de la danza y los bailarines son el instrumento a través del cual se ve" (Preston-Dunlop, 2014). El fenómeno del movimiento en danza surge de la quietud y experimenta un proceso de transformación que convierte la quietud en una forma poderosa de expresión. El cuerpo se desprende de la rigidez y experimenta una poderosa transformación, suavizando y liberando el movimiento. Gutiérrez (2007) observó el cuerpo en la danza como "la unidad de lo mental y lo corporal... el movimiento es una incorporación natural". Esto significa que el movimiento es más que un simple desplazamiento; es una expresión del ser interior del bailarín. El coreógrafo es, como un escultor, "moldeando la arcilla: el cuerpo del bailarín y sus posibilidades dinámicas" (p. 27). El movimiento en la danza, tal como se elabora en la coreografía, es una expresión y, lo más importante, es el instrumento de comunicación que encarna las ideas y sentimientos del coreógrafo.

Gutiérrez (2007) afirma que "las formas generadas sugieren diversos significados expresivos", y esto enfatiza cómo los movimientos pueden crear una "vida latente" que refleja la intención artística. La "vida latente" del movimiento sirve como un conducto para una profunda expresión. El bailarín ejecuta la técnica, pero, más que eso, sirve como un "cercano colaborador" del coreógrafo, reinterpretando y reclamando su visión artística. En contraste, crear movimiento implica «abstracción», donde el creador busca "los componentes esenciales expresados como forma-contenido". Aquí, el movimiento se destila en sus partes más fundamentales, que luego formarán el lenguaje coreográfico. La danza, por tanto, se convierte en un arte donde el movimiento trasciende lo físico, para convertirse en una construcción intelectual y emocional que se manifiesta en el espacio y el tiempo.

En cambio, el movimiento en la danza también está en la forma en que se relaciona con la quietud. Según Dallal (2000: 27), “el movimiento en sí mismo, como hemos posicionado: aislado, para el estudio, del mismo impulso que lo produce, constituye material básico” ya que se convierte en la base de la danza, “un fenómeno base de la realidad misma”. Es un proceso que no puede existir sin el contraste del no-movimiento, la quietud que también juega un papel integral en la composición de la danza. Dallal (2000) argumenta que la quietud no es meramente la ausencia de movimiento, sino más bien una “intensidad, un peso”, que puede ser tan significativo como el movimiento mismo, por ejemplo, el momento antes de que un bailarín salte o el estado de un bailarín en «alerta» esperando su turno. Esta “quietud expectante” es, por lo tanto, un aspecto fundamental de la danza, creando tensión y contraste que magnifica el poder del movimiento (p. 28).

3.4.1.1. Movimiento y significado

El movimiento tiene la capacidad de ser un lenguaje comunicativo. Primero, deben definirse la dimensión, la velocidad y la forma de la expresión. Luego, de acuerdo con lo apuntado por Smith-Autard (2010) y Dallal (2000), cualquier acción en una danza puede ser vista como una «palabra» en un vocabulario «más amplio» de movimientos. En este sentido, la danza se complejiza a partir de las palabras y los significados que surgen de la interrelación con otras palabras. En efecto, cuando un autor escribe una obra, se vale de movimientos de la lengua que va ordenando en estructuras más complejas siguiendo las reglas del sentido y la gramática.

En la danza, como se ha descrito antes, los movimientos se interrelacionan con secuencias y se concatenan, como se hace en una danza, que es una construcción con sentido. En este sentido, el ‘compositor’ debe escoger, de las múltiples ‘palabras’ de movimiento, las que se unirán para dar

forma a una historia o un sentido. El uso del tiempo y el espacio como elementos intangibles contribuye a enriquecer y expandir el significado del movimiento, demarcando diferentes niveles de interpretación. Los autores señalan que el movimiento literal, por sí solo, no constituye danza, dado que la danza no se limita a la mera representación realista del movimiento de un mimo.

Al contrario de la repetición literal del movimiento, la danza toma esos movimientos primordiales y los abstrae, transformándolos a través de la manipulación artística. Este proceso se asemeja a la utilización de las metáforas en la poesía. Un movimiento, en ballet, puede evocar una imagen simbólica que, a través de la metáfora, se desprende de su significado literal, lo que permite un amplio margen de interpretaciones según el contexto en que se sitúe (Dallal, 2000; Smith-Autard J. M., 2010).

El trabajo de un compositor de danza se basa en la abstracción y la transcripción de los movimientos en un lenguaje que otorga múltiples posibilidades de interpretación. Esta flexibilidad de interpretación varía en la audiencia. Algunas personas prefieren representaciones más explícitas y fácilmente identificables, mientras que otras gozan de la complejidad de los movimientos que los rodean y la multiplicidad de significados que pueden aportar.

La «lectura» del movimiento en danza permite que la obra se comprenda de distintas maneras, y la forma en que se utiliza la ambigüedad subrepticamente gestionada puede ser un aspecto central en el impacto de la obra y su emoción. En esta luz, la danza no se limita a un mensaje, sino que se expresa de varias maneras y, en forma abierta y elíptica, permite el pensamiento en el espectador. La danza se configura, así, como lenguaje altamente expresivo y flexible. De este modo, el coreógrafo crea otras formas. Instiga un diálogo en el que la obra y el espectador se encuentran, en el que el movimiento, la danza, se transfunden a un espacio donde atraviesan y exploran la emoción, el pensamiento y la experiencia de modo su sentido más puro.

3.4.2. Espacio

En la danza, el espacio, como dimensión integral, no solamente comprende la ubicación física que los bailarines ocupan y los trayectos que estos siguen, sino que, como resultado de la interacción de los cuerpos y los entornos, la danza transforma el espacio y lo hace vivo. A la vez, el movimiento lo hace significativo y lo hace inseparable del propio movimiento. Dallal (2000) sostiene que el cuerpo en movimiento “termina” en los límites físicos del bailarín, porque este y la danza “irradia luz o energía”. Por lo tanto, la corporalidad y la materialidad del cuerpo superan los límites del cuerpo y se expanden y concentran en el espacio. Pensar el cuerpo solamente como cuerpo, y no como lo que el cuerpo proyecta, lo que el cuerpo sienta y lo que el cuerpo piense, limita la danza. A medida que los cuerpos se desplazan, así se construyen y transforman los entornos.

El espacio y esos entornos construidos y transformados se convierten en una relación simbólica y física. Gutiérrez (2007) señala que el espacio “se hace” en la medida en que el bailarín lo ocupa, lo nombra y lo define a través de sus movimientos.

Cada paso o gesto tiene el poder de redefinir el espacio, haciéndolo dinámico y siempre cambiante. La idea de espacio no es estática o fija, sino que se transforma continuamente en función de las decisiones y movimientos del bailarín. Así, cada movimiento que realiza el bailarín ayuda a crear una nueva dimensión del espacio. De manera similar, Smith-Autard (2010) señala que la "forma" del bailarín en el espacio es fundamental para articular el significado que es inherente al movimiento. Al crear figuras con su cuerpo, el bailarín no solo llena el espacio, sino que lo moldea, comunicando sensaciones, emociones y narrativas a través de las formas que produce. Según Smith-Autard, la "forma" es fundamental para transmitir un mensaje visual claro y preciso. Cada figura, incluso en un momento de pausa, debe generar la sensación de movimiento

continuo. Esto se logra mediante el uso del «sentir» del cuerpo, como el estiramiento, la contracción o la rotación, que persiste en el espacio, creando la ilusión de que el movimiento no ha terminado.

El espacio en danza no es solo un contenedor físico, también es perceptual y simbólico. Por esto, el espacio se configura como un punto de constante interrelación entre el danzante y el medio circundante, influyendo en la vivencia y la experiencia de la persona que interpreta y de la que asiste. Gutiérrez (2007) menciona que, en la contemporaneidad, la concepción de espacio se encuentra "funcionalmente separada" de la temporalidad, aunque ambas se entrelazan para producir un continuo movimiento. En este orden de ideas, el espacio "ocurre" en la danza, ya sea durante la quietud o al moverse con gran velocidad, con la sensación de que se "palpa" y se "ve" (Dallal, 2000). Al moverse, los danzantes recorren las tres dimensiones del espacio: altura, anchura y profundidad. Estas dimensiones se refieren, no solo al área física, sino también a la concepción de dicho espacio, puesto que el danzante, por su movimiento, lo va redefiniendo. Las trayectorias que crean, ya sea sobre el suelo o en el aire, forman parte esencial de la expresión, puesto que les permiten a los danzantes explorar y expandir el espacio.

Crean una interacción dinámica entre el cuerpo y su entorno, alterando constantemente el ambiente y abriendo nuevas vías para la expresión. Esta comprensión del espacio como algo que se moldea y se desplaza con cada momento de una danza dada es esencial para reconocer la forma en que los danzantes no solo ocupan un espacio, sino que también lo transforman en una experiencia emocional y sensorial. Dallal (2000) enfatiza cómo los danzantes proyectan sus intenciones más allá de las paredes del teatro, extendiendo la coreografía a un "espacio cósmico" de mayores dimensiones.

Así, el espacio de la danza trasciende los límites físicos del escenario y se expande hacia una dimensión más profunda y trascendental, conectando la obra con un sentido universal que va más allá de las fronteras del espacio físico.

3.4.3. Tiempo

El tiempo en la danza cumple una función primordial de incorporar el ritmo como un componente expresivo, dando forma al significado en un movimiento y trascendiendo solo una medida espacio-temporal. Teóricamente, el tiempo de la danza no solo depende de la música de acompañamiento, sino también de un ritmo interno y estructuras temporales dentro del ser humano, y de la coreografía misma. Dallal (2000) afirma: “El ritmo en la danza no siempre existe como música sonora o instrumental. También puede manifestarse en el movimiento del cuerpo” (p. 35). Este es particularmente el caso cuando se observa una danza grabada. El público percibe el ritmo y lo sincroniza con un metrónomo interno, ilustrando que el movimiento posee su propio tempo. Por lo tanto, el tiempo en el movimiento y el tiempo en la música son intercambiables. De la misma manera, el ritmo en la danza puede ser percibido y experimentado de manera diferente, dependiendo del trasfondo cultural y la formación del espectador.

La danza puede ser entendida, en algunas tradiciones, como una manifestación que fluye naturalmente en sintonía con los ritmos biológicos del cuerpo, mientras que, en otras tradiciones, la organización del tiempo en la coreografía se encuentra estrictamente estructurada en función de patrones rítmicos improvisados. Esto apunta a la dualidad del tiempo en la danza: como una estructura flexible que permite la libre e ilimitada expresión, y como un marco organizador que otorga cohesión a la obra coreográfica. La organización del tiempo, desde una óptica coreográfica, es fundamental para la construcción de la obra. Smith-Autard (2010) comenta que es la duración

de los movimientos y de la danza en su conjunto la que con mayor fuerza determina la comunicación de la idea central de la obra.

La colocación del tiempo dentro de las diferentes secciones de una coreografía y la proporción del tiempo dentro del principio, medio y final son factores determinantes del efecto que la pieza tendrá en una audiencia (pág. 50). La esencia y la fuerza emocional de una obra se perderán si se gasta una proporción no equilibrada de tiempo en las partes de la coreografía. La arquitectura general de una coreografía debe ser ideada de manera que establezca el vínculo deseado entre el intérprete y el público. El tiempo en la coreografía, además de determinar su duración total, permitirá al diseñador impactar a la audiencia de diversas maneras.

Por ejemplo, los movimientos rápidos pueden sugerir un extremo sentido de urgencia y tensión, mientras que los movimientos lentos pueden sugerir un sentido de calma. El uso del descanso y el silencio dentro de una pieza añadirá otras capas y dimensiones a la obra. Estos han sido estudiados por varios coreógrafos y es Gutiérrez (2007) quien señala la relación entre el tiempo y el espacio en la danza.

La experiencia del tiempo para el espectador está moldeada tanto por las acciones coreográficas como por la secuenciación del tiempo del coreógrafo (p. 91). En conjunción con otras técnicas, el coreógrafo utiliza aceleración y desaceleración, yuxtaposición y alternancia de secuencias para ofrecer experiencias y sentimientos variados al público. De esta manera, el tiempo en la danza no solo es estructural, sino también expresivo y mejora la comunicación de la actuación. Dependiendo de la intención artística, la danza tiene la capacidad de manipular el tiempo para crear sensaciones de suspensión, urgencia o fluidez.

Aparte de estos aspectos formales, el tiempo en la danza también se relaciona con la biología humana. El cuerpo humano tiene un ritmo interno que consiste en latidos del corazón,

respiración y otros ciclos corporales, que en última instancia convergen para formar un ritmo interno singular. En conjunto con estos ritmos, el tiempo medible externamente, como los ciclos lunares y el cambio de estaciones, ha influido en la percepción histórica del tiempo en la danza. Estos elementos biológicos y naturales proporcionan la base sobre la cual se construye la expresión humana a través del arte de la danza (Dallal, 2000). Otro factor importante en la relación del tiempo con la danza es cómo las civilizaciones a lo largo del tiempo han arraigado y avanzado los métodos de medición del tiempo. La segmentación del tiempo en unidades medibles científicamente, como segundos, minutos y horas, ha cambiado radicalmente la concepción y ejecución de la danza. Dallal (2000) argumenta que estas divisiones del tiempo se han internalizado culturalmente y han influido en el ritmo de los movimientos en la danza. Así, el tiempo en la danza no es meramente un componente estructural; también ilustra una faceta del orden cultural y social de la humanidad.

La danza es un arte de tiempo, de atravesar y construir dimensiones múltiples y de conectarnos el uno al otro, llámese bailarín o espectador. La comunicación, el reflejo y la condición humana hacen del tiempo un insustituible recurso, un símbolo y un puente en la danza. Las emociones y la experiencia artística que genera el tiempo son la razón de ser de una obra. Junto con el tiempo, la expresión, la estructura y el movimiento reflejarán el amor y la obra dará un sentido de profundidad y una trascendencia.

3.5. Estructura de construcción coreográfica

En el arte de la danza, la estructura coreográfica es un complejo diseño que incorpora la interrelación de diversos componentes básicos. Cada uno de estos componentes puede ser examinado por separado; sin embargo, al final, convergen en un todo unificado. Una obra de danza está compuesta por secuencias, o episodios, que, análogos al cine o la poesía, se despliegan a lo

largo de la obra con una sucesión ordenada de formas, momentos o instantes. En este sentido, los movimientos pueden describirse como individuales o colectivos. La estructura coreográfica crea un continuo, o un marco, que puede ser percibido como ininterrumpido o en fragmentos, según lo elija el público. La estructura se percibe como una orquestación de movimientos en una secuencia que puede ser delineada a medida que la obra avanza a través de su arco coreográfico, las constelaciones de los cuerpos de los bailarines o incluso las interrelaciones de los miembros. Cada uno de estos movimientos, o «versos» poéticos, es una entidad con su propia forma y significado que interactúa con otros, construyendo así un texto. En muchos casos, la estructura está aún más definida, e incluso enriquecida, por el marco de la música, que realza la actividad de estructuración en la delineación de la secuencia y los movimientos en el dominio espacial.

Una obra dancística, ya sea presentada como una improvisación o más planificada, debe tener coherencia a lo largo de la obra, ya que de lo contrario se pierde la relación que une la secuencia de los movimientos, los bailarines y la parte de la obra que contiene la música. Al igual que en otras formas de arte, la danza se aprecia en su totalidad cuando el artista ha realizado una estructura coreográfica.

A continuación, se profundiza en cada uno de estos elementos, ampliando sus implicaciones teóricas y aplicando referencias de otros autores en el campo de la danza.

3.5.1. Motivos

Los motivos constituyen los elementos fundamentales de la danza, aquellas secuencias o acciones que sirven como base para el desarrollo del contenido dancístico. Para Smith-Autard, los motivos pueden ser “pequeños gestos o secuencias de movimientos que se repiten y se transforman a lo largo de la obra”. Estos son el punto de partida para la elaboración de una coreografía que

atiende a la linealidad de la obra y que el público de la obra coreográfica va a seguir. Para Lepecki (2006) los motivos son “el núcleo semántico” de la danza, pues son los que dan cohesión y continuidad a la pieza. La obra puede ser reconocible a través de la repetición y la variación, estos motivos, como sostiene Laban (1950), en su teoría sobre la cualidad del movimiento. La repetición, dice Laban, fortalece la memoria y se transforma en una exploración del movimiento y sus distintas posibilidades expresivas que se pueden incorporar en una obra.

3.5.2. Repetición

La repetición en la danza no se limita a la reiteración de formas; al contrario, se vuelve fundamental en la construcción y evolución de la pieza. Smith-Autard (2010) argumenta que la repetición sincroniza “el desarrollo y la variación del material de movimiento” y, de este modo, se establece una dinámica en la que la obra se mantenga en un estado de atractiva fluidez. Para Foster (1996), la repetición en la danza ordena el tiempo y el espacio, proporcionando a bailarines y espectadores un intervalo para considerar la transformación y la constancia. La repetición, para Gauthier (2010), establece una relación de familiaridad suficiente para mantener el interés de la audiencia y, al mismo tiempo, genera una expectativa de cómo los motivos serán transformados a lo largo de la obra.

3.5.3. Variación y Contraste

Variación y contraste son dos aspectos fundamentales para mantener una danza en una línea predecible y monótona. A este respecto, Smith-Autard (2010) distingue variación como el modo diferente en que se presenta un motivo y el contraste, que se refiere a la introducción del material nuevo que altera la continuidad de la obra. El uso del contraste a nivel de ritmo, espacio, intensidad

y cualidad del movimiento es otro factor que asevera la “vitalidad” de la pieza. Para Bannerman (2013), el contraste se puede presentar en otros niveles diferentes, creando “sorpresas” que acompañan el desarrollo de la danza. Bartenieff (1980) menciona que el contraste no necesariamente debe ser de un cambio abrupto, sino que puede existir un “gradiente” que produzca un ajuste y transicional el tono de la obra.

3.5.4. Clímax o Puntos Culminantes

El clímax en una danza es uno de los momentos de mayor intensidad, aunque también debe considerarse que, según Smith-Autard (2010), no debe ser entendido como un único momento culminante. Una danza puede poseer varios «momentos culminantes» que, aunque no sean de máxima explosión, son relevantes en la significación de la narrativa y en el desarrollo de la danza. Laban (1950), en su teoría de la pulsación, argumenta que la energía alta y la energía baja se alternan, produciendo un flujo rítmico que enfatiza el paso de las emociones. Carlson (2003) plantea que los clímax en danza pueden relacionarse con una estructura narrativa que, aunque no sea explosiva, es poderosa en la forma en que se percibe la emoción y el impacto que puede generar.

3.5.5. Proporción y Balance

La danza necesita de igualdad y de balance para alcanzar una configuración armónica desde una perspectiva visual y emocional. Smith-Autard (2010) explica la relación de la parte con cada una de las partes de la obra y el balance como el rango de interacción entre esas partes. Dils (2006) señala que un balance positivo permite que la danza se ejecute con fluidez y coherencia, de modo que ninguna parte descargue una importancia preponderante. Schechener (2003) señala que, de la

misma manera, la danza carece de proporción; el equilibrio que se mantiene dentro de la lógica de la coreografía, en el equilibrio de la duración, la complejidad y la energía de las secciones, es un componente fundamental para una danza en realidad eficaz y dinámica.

3.5.6. Transición

La obra se siente fragmentada por la falta de relaciones entre las partes. Las transiciones (2010) ofrecen conexiones que soportan la continuidad entre cada uno de los movimientos y la obra en conjunto. Desde este punto, Lepecki (2006) las asocia con la idea de “puentes” que conectan los movimientos dentro de una secuencia que mantiene la lógica y la emoción de la obra. La construcción de un sentido narrativo y el desarrollo de un tono dentro de una pieza se asocian con la idea de la transición como un recurso más en la obra (Guthrie, 2014).

Una transición cuidadosamente elaborada no solo conecta movimientos, sino que también puede añadir una capa de complejidad emocional. Puede crear una sensación de suspenso o anticipación.

3.5.7. Desarrollo Lógico

El desarrollo lógico de la danza se refiere a cómo la obra se despliega a través de cada una de sus partes de manera coherente desde su inicio hasta su conclusión. Smith-Autard (2010) señala que el desarrollo lógico se refiere a que los movimientos se encuentren conectados, conformando una secuencia que se avance de manera natural y que tenga un principio, un desarrollo y un cierre. Laban (1950) se refiere a los movimientos y su "desarrollo cualitativo", en el que cada una de las partes de la danza va cambiando de forma y sus movimientos permanecen de manera coherente en un orden lógico que estructura la obra en su totalidad. De la misma manera, Foster (1996) señala

que el crecimiento orgánico de la danza, a través de la progresión de los motivos, resulta fundamental para que la estructura lógica de la obra mantenga la atención del espectador en un nivel emocional.

3.5.8. Unidad

La unidad es la suprema aspiración en danza, donde cada uno de los elementos se entreteje para conformar una obra íntegra. Smith-Autard (2010) recurre a la analogía del "rompecabezas" para mostrar cómo cada parte de la danza debe encajar de forma armónica y lógica. De igual manera, Clarke (2004) describe la unidad como una síntesis entre las partes y el todo. La relación debe ser orgánica y debe asegurar que la obra tenga coherencia y significancia en su totalidad.

De este modo, Bartenieff (1980) señala que una danza unificada no es estática, sino que transmite una sensación de totalidad dinámica, en la cual la interacción entre los elementos dispares alimenta una experiencia emocional integral para el espectador.

3.5.9. Forma

La danza es una forma de arte que implica no solo movimientos del cuerpo, sino también un significado que es profundo. Bailar no es mover el cuerpo al azar, como lo indica Dallal (2000); los movimientos de una danza tienen el objetivo de expresar sentimientos, conceptos o relatos. Cada movimiento de danza debe tener un sentido que vaya mucho más allá de su funcionalidad (pág. 42). Surge de una necesidad interna que tal vez sea una idea o una emoción que quiere ser expresada mediante un cuerpo en movimiento en un equilibrio de la técnica y la expresividad que la acompaña.

El significado de la «forma» en la danza se entiende como el diseño de los movimientos que se organizan en una secuencia o patrón, que en un determinado momento construyen una «estela» en el aire. Dallal (2000) indica que la forma es también momentánea y se puede "congelar" en el tiempo. Esta "congelación" en el tiempo se puede comparar con la imagen de una película en un momento específico. En la danza, la forma es acompañada y complementada por otros elementos como el tiempo y el vestuario. Gutiérrez (2007) describe que la forma y el contenido se constituyen mutuamente, creando una unidad indisoluble (p.45).

La forma de los elementos de la obra es perceptible mientras que el contenido es la realidad interna que el creador intenta transmitir. Langer (1974) argumenta que los procesos vitales, sentimientos y emociones son representados directamente por las formas significativas.

Conclusión

La dirección coreográfica se considera uno de los ejes en la formación y desarrollo de un profesional de la danza, pues el bailarín va más allá de la simple ejecución técnica y se aproxima a una danza genuina y disfrutable. En la coreografía, el bailarín también encuentra la oportunidad de consolidar su facultad motriz y de la danza y de construir un recurso expresivo a nivel corporal y a nivel imaginativo y creativo. Asimismo, en la coreografía, el intérprete puede desarrollar su propia voz en un texto, en este caso, el texto del cuerpo. La función del coreógrafo también es estructurar las secuencias del movimiento y tramitar a cada bailarín. Esa integración debe permitir que cada artista en el conjunto pueda resaltar en la individualidad un nivel del aporte dentro de un esquema unificado. El director coreográfico es un facilitador que activa un proceso y sugiere los niveles que el bailarín pondrá en la obra para que se comunique el sentido del concepto discursivo que se busca en la obra.

La relación de confianza y de colaboración entre un director y bailarines es algo clave para construir una obra que trascienda la técnica y lleve una vivencia emotiva. Además, la dirección coreográfica se encarga de algo más que la simple estructuración de pasos o de secuencias de movimientos, porque la dirección acarrea una exploración que el bailarín realiza al incluir su particular sensibilidad, vivencias y saberes. La relación entre el cuerpo y el espacio, la música, la emoción y la intencionalidad de la danza son aspectos que, al cerrarse, brindan a la danza un carácter visual y, a la vez, a los dos, al intérprete y al espectador, una vivencia emotiva y sensorial.

El director coreográfico también apoya la experimentación con diferentes metodologías y técnicas, la exploración de nuevas formas y estilos dentro de la danza. Esta disposición en la creación permite que el bailarín en el proceso creativo abrace con más apertura el arte y la danza y considere nuevas y diferentes posibilidades innovadoras. La obra de danza se enriquece cuando se incorporan elementos somáticos y dramáticos en la composición coreográfica y se trabaja con un director de danza con visión. Esto permite que el intérprete habite su cuerpo de manera plena y consciente y que se conecte con el movimiento, y disfrute aún más de la danza en su ejecución. La creación con un coreógrafo y el director de danza en el proceso se vuelve un privilegio. Esta ejecución en la obra en danza incorpora más autonomía al coreógrafo y al intérprete y a la directora de danza en su finalización. La dirección coreográfica, más allá de la obra que se desarrolla en danza, también permite al bailarín dejar de ser un simple ejecutante y transformarse en un intérprete y un creador, guiado por la visión del coreógrafo.

La dirección coreográfica tiene el profundo potencial de convertir la danza en una vivencia auténticamente placentera, no solo para el intérprete, sino también para la audiencia. Con una fluidez en la técnica de los movimientos, el arte de la danza se hace realidad en una forma auténtica. En esta fusión, la dirección coreográfica se transforma en un medio de sistematización del

movimiento, en un vehículo del desarrollo de la danza en el nivel artístico, del desarrollo de la persona, de la creación de una danza que exprese la verdadera esencia del intérprete, de la identidad del intérprete y de la danza; se realiza en la dirección experta del coreógrafo.

En este sentido, la incorporación de herramientas somáticas, dramáticas y de construcción coreográfica —tal como lo establece el objetivo específico de este trabajo— facilita tanto al bailarín como al director profundizar en la interpretación y en la creación, promoviendo la excelencia artística y la expansión del proceso creativo dentro de una danza más consciente, auténtica y significativa.

CAPÍTULO 4. *Entre la piel y la razón*: Creación – dirección

El proceso de creación de la obra *Entre la piel y la razón* surgió como parte de una búsqueda artística y pedagógica orientada a poner en práctica los principios somáticos y dramáticos desarrollados a lo largo de esta investigación. Concebida como un espacio de experimentación, la pieza se propuso articular la teoría y la práctica en un contexto universitario, a fin de explorar cómo estas metodologías podían transformar tanto la experiencia del intérprete como el producto escénico.

Dicha obra respondió a la problemática planteada en la investigación: la tendencia a la mecanización del cuerpo en la danza académica y la consecuente pérdida de placer y autenticidad en el movimiento (Cardona, 2000; Castro & Aubero, 2007). Desde esta perspectiva, la obra buscó generar un proceso de creación que privilegiara la conciencia corporal, la vivencia sensorial y la integración entre técnica y expresión, promoviendo un acercamiento a la danza como práctica sensible y reflexiva.

El trabajo coreográfico, que tuve la oportunidad de dirigir, se llevó a cabo con un elenco conformado por estudiantes de la Licenciatura en Danza de la Universidad de las Américas Puebla (UDLAP), en un periodo intensivo de cuatro semanas durante el verano de 2025. Su estreno se realizó el 19 de junio de ese mismo año en un montaje que tuvo una duración aproximada de veinte minutos. La interpretación estuvo a cargo de nueve estudiantes beneficiarios del Apoyo Educativo Artístico, quienes, desde su formación académica, se enfrentaron al reto de integrar nuevas formas de entrenamiento y creación.

Más allá de un producto escénico, *Entre la piel y la razón* funcionó como un laboratorio de investigación y creación, en el que se combinaron metodologías somáticas y herramientas dramáticas aplicadas a la danza. Su propósito fue propiciar un proceso creativo que permitiera

a los intérpretes habitar la experiencia del movimiento desde la conciencia, la sensibilidad y la reflexión crítica, poniendo en juego tanto el conocimiento técnico como la dimensión expresiva y vivencial del cuerpo.

El objetivo general de la pieza consistió en explorar la dualidad entre modos emocionales y racionales de habitar la vida y relacionarse, favoreciendo la integración del cuerpo, el espacio y la emoción en la práctica escénica. Se buscó que los intérpretes desarrollaran habilidades técnicas y expresivas desde una perspectiva sensible e integrada, de modo que la danza emergiera como experiencia auténtica y placentera, articulando pensamiento, emoción y corporeidad.

Desde la justificación académica, el proyecto abordó la tensión entre quienes operan desde la emoción, el cuerpo y la percepción expansiva del presente, frente a quienes privilegian la lógica, el control y lo tangible. La obra no pretendió resolver esta dicotomía, sino encarnarla y visibilizarla en movimiento, concibiendo al cuerpo como espacio de experiencia donde razón y emoción coexisten en fricción y en diálogo. La dramaturgia no lineal permitió organizar escenas que desplegaron estados corporales, dinámicas relacionales y atmósferas sonoras, priorizando la escucha interna, el peso, la respiración y la calidad sensorial del gesto.

Por otro lado, la estructura coreográfica se articuló en siete escenas, cada una con un registro distinto: *Otros mundos* (predominio de la lógica mecánica), *Esencia* (reconocimiento individual en la pareja), *Caos* (liberación de emociones reprimidas), *Disfrute* (ligereza y goce), *Fisura interna* (colapso de la mente racional), *El borde del encuentro* (diálogo desde la diferencia) y *Entre* (coexistencia de polos opuestos). La pareja central, que encarnó los polos emocional y racional, funcionó como eje dramático en torno al cual se desplegaron las resonancias grupales.

En paralelo al montaje, se diseñó e implementó un taller somático-creativo titulado *Entre el impulso y el control*, con duración de una hora, orientado a los intérpretes de la obra. Su objetivo

general fue investigar la dualidad emoción–razón en el cuerpo a través de la práctica somática, Ideokinesis y la improvisación guiada, generando un espacio colectivo de creación y reflexión que nutriera directamente la coreografía.

La justificación pedagógica del taller radicó en que la somática e Ideokinesis permiten encarnar experiencias significativas, desarrollar una danza sensible y fomentar la conciencia grupal. Su enfoque se sustentó en principios de Body-Mind Centering (Cohen B. , 1993), Alexander Technique (Alexander, 1932), Ideokinesis (Brandstätter, 2007) y perspectivas fenomenológicas (Merleau-Ponty, 2005). Así, se propiciaron prácticas que oscilaron entre contención y desborde, estructura y caos, como territorios corporales a explorar.

El desarrollo del taller contempló seis etapas progresivas:

1. Llegada sensorial y activación somática: exploración desde la respiración, micromovimientos y contacto con el suelo, preparando la presencia interna para escenas como *Esencia* y *Disfrute*.
2. Improvisación en dúo: control vs impulso: trabajo de tensión entre racionalidad contenida e impulso expansivo, en vínculo con escenas como *Caos* y *Fisura interna*.
3. Secuencia compartida y variaciones expresivas: ejecución de una misma secuencia desde intenciones contrastantes (neutral, emocional, contenida), reflejando la dualidad de la pareja protagónica.
4. Improvisación individual: la fisura: indagación del colapso interno mediante movimiento libre, respiración y voz, en resonancia con escenas de vulnerabilidad.
5. Improvisación final: entre el espacio colectivo de coexistencia desde la diferencia, preparando la dinámica de la última escena.

6. Cierre verbal y corporal: reflexión grupal y gestual para integrar la vivencia somática con la construcción dramática.

La obra y el taller, concebidos como procesos simultáneos, constituyeron una práctica de creación-investigación en la que la somática, Ideokinesis y la dramaturgia permitieron que los estudiantes no solo ejecutaran movimientos, sino que los experimentaran y transformaran desde su singular corporeidad.

Entre la piel y la razón

Hay cuerpos que sienten primero.

Que se lanzan al mundo desde la piel, desde el impulso, desde la emoción que vibra antes que cualquier palabra.

Y hay otros que necesitan entender:

Que analizan, miden, piensan...

Que construyen su mundo desde la lógica, el control, lo tangible.

Entre la piel y la razón nace de ese choque...

*de esa distancia que a veces nos separa —incluso de nosotros mismos—
pero que también puede volverse un puente.*

Esta obra no busca resolver la tensión entre estos dos modos de vivir.

No pretende ofrecer respuestas.

Sino encarnarla.

Ponerla en movimiento.

Ver qué sucede cuando dejamos que el cuerpo hable, que sienta, que piense, que recuerde... sin censura.

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

Durante tres semanas, este grupo de intérpretes —bailarines en formación, creadores en potencia— habitó un laboratorio escénico donde la coreografía no se impuso, se descubrió.

Cada movimiento surgió de la experiencia, no de la forma.

Del cuerpo real, no del ideal.

Desde la escucha interna, el peso, la respiración, el contacto...

la danza comenzó a nacer.

Una danza que no busca lucirse, sino decir.

Que no busca complacer, sino conectar.

Con lo que somos, con lo que sentimos, con lo que a veces no nos atrevemos a mostrar.

La pareja central representa esa lucha constante entre emoción y razón:

uno impulsivo, visceral, desbordado...

el otro preciso, contenido, calculador.

Pero ambos necesarios.

Ambos humanos.

Ambos reflejo de lo que también habita en cada uno de nosotros.

El resto del elenco no es fondo, es eco.

Es resonancia.

Es esa parte interna que observa, que se pregunta, que también vive esa dualidad en su propia piel.

Estas preguntas se bailaron. Se probaron. Se compartieron.

Una danza que no separa cuerpo y mente, sino que los reconcilia.

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

Entre la piel y la razón es, al final, una invitación:

a mirar nuestras propias dualidades,

a cuestionar cómo nos movemos por la vida,

a permitirnos bailar desde lo que somos.

Porque tal vez el verdadero arte no está en elegir entre sentir o pensar,

sino en saber cuándo rendirse a uno, cuándo refugiarse en el otro...

y cuándo permitir que ambos convivan en armonía.

Esta obra es un reflejo de eso.

De la posibilidad de una danza viva.

Que toca.

Que transforma.

Que deja huella.

-Zaira Israde Burrola





Instrumento de medición de la experiencia

Para conocer la experiencia de los intérpretes en el proceso de creación de *Entre la piel y la razón*, se aplicó un cuestionario tipo Likert de siete niveles, diseñado ad hoc con base en los objetivos del proyecto, los principios de las metodologías somáticas y los enfoques dramáticos empleados en la dirección coreográfica.

El instrumento está conformado por 19 ítems distribuidos en seis secciones temáticas:

(1) datos generales, (2) conciencia corporal y bienestar, (3) autenticidad y expresión, (4) proceso creativo y dirección coreográfica, (5) factores limitantes y dinámicas grupales, y (6) valoración global del proceso. La última sección incluye una pregunta abierta para recoger comentarios cualitativos.

Las afirmaciones fueron respondidas mediante una escala de acuerdo de 1 a 7, donde 1 corresponde a «nada» y 7 a «muchísimo». Esta escala permitió cuantificar percepciones subjetivas, transformando experiencias individuales en tendencias observables y comparables entre participantes.

Aunque el contenido de las preguntas es de naturaleza subjetiva, su estructuración mediante escala Likert posibilita la conversión de respuestas cualitativas en indicadores cuantificables de percepción, satisfacción y bienestar. El análisis se realizó a través de la frecuencia de respuestas y la identificación de medias y tendencias, complementado con la interpretación cualitativa de los comentarios abiertos.

Este enfoque mixto (cuantitativo-cualitativo) busca dar cuenta del impacto emocional, corporal y artístico del proceso creativo, manteniendo el rigor de un instrumento sistemático, sin perder la riqueza expresiva propia del campo somático y dramático de la danza.

Resultados obtenidos

Participantes: 10 intérpretes

Sección 2. Conciencia corporal y bienestar

Ítem	Pregunta	Promedio	Tendencia
5	Durante el proceso creativo, sentí una conexión consciente con mi cuerpo.	6.6	Muy alta
6	Las prácticas somáticas me ayudaron a reconocer sensaciones internas, tensiones o bloqueos, y a gestionarlos de forma más saludable.	6.4	Alta
7	Pude experimentar placer y disfrute en el movimiento durante los ensayos y la interpretación escénica.	6.7	Muy alta
8	Considero que mi bienestar físico y emocional mejoró gracias a la metodología empleada en la obra.	6.5	Alta

Promedio de la sección: 6.55

Nivel de éxito estimado: 93.5 %

Síntesis: Los resultados muestran una percepción muy favorable respecto a la conciencia corporal y el bienestar. Los intérpretes reportaron altos niveles de conexión con su cuerpo, disfrute en el movimiento y mejora general del bienestar físico y emocional. Esto respalda que las metodologías somáticas propiciaron una danza más consciente y saludable.

Sección 3. Autenticidad, expresión y conciencia psicológica

Ítem	Pregunta	Promedio	Tendencia
9	Sentí que mi interpretación escénica surgía de una vivencia auténtica y personal.	6.8	Muy alta
10	El trabajo dramático me permitió profundizar en mis emociones, intenciones y presencia escénica.	6.6	Muy alta
11	Percibí que la creación coreográfica fomentó una experiencia significativa, sensible y humanista del arte dancístico.	6.7	Muy alta

Promedio de la sección: 6.7

Nivel de éxito estimado: 95.7 %

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

Síntesis: Los intérpretes experimentaron un proceso de interpretación más auténtico, emocional y consciente. El trabajo dramático facilitó la conexión entre emoción, intención y forma escénica, favoreciendo la vivencia de una danza más humana y sensible.

Sección 4. Proceso creativo y dirección coreográfica

Ítem	Pregunta	Promedio	Tendencia
12	La dirección coreográfica facilitó mi participación activa, permitiéndome proponer ideas y tomar decisiones expresivas.	6.4	Alta
13	Las herramientas somáticas y dramáticas utilizadas enriquecieron mi comprensión del proceso creativo.	6.6	Muy alta
14	Considero que este proceso integró cuerpo, pensamiento y emoción de forma coherente y orgánica.	6.7	Muy alta

Promedio de la sección: 6.57

Nivel de éxito estimado: 93.8 %

Síntesis: Los resultados evidencian que los bailarines se sintieron partícipes y escuchados en el proceso de creación. La dirección coreográfica se percibió como un espacio de acompañamiento sensible y colaborativo.

Sección 5. Factores limitantes y dinámicas grupales

Ítem	Pregunta	Promedio	Tendencia
15	Identifiqué dificultades o resistencias personales (técnicas, emocionales o sociales) durante el proceso creativo.	3.5	Moderada
16	Sentí que existió un ambiente de confianza, respeto y escucha entre los integrantes del grupo.	6.5	Alta
17	La metodología empleada ayudó a transformar los retos o limitaciones en oportunidades de aprendizaje y crecimiento.	6.4	Alta

Promedio de la sección: 5.47

Nivel de éxito estimado: 78.1 %

Síntesis: Aunque algunos intérpretes reconocieron desafíos personales, la mayoría valoró el ambiente de trabajo como respetuoso y colaborativo. Las metodologías somáticas permitieron transformar las dificultades en aprendizajes compartidos.

Sección 6. Síntesis y valoración global

Ítem	Pregunta	Promedio	Tendencia
18	Este proceso influyó positivamente en mi desarrollo artístico y profesional como intérprete.	6.8	Muy alta
19	En general, valoro la experiencia como un espacio de exploración y transformación corporal, emocional y creativa.	6.9	Muy alta

Promedio de la sección: 6.85

Nivel de éxito estimado: 97.8 %

Síntesis: La valoración global confirma la efectividad del proceso creativo. Los intérpretes reportaron una transformación significativa en su desarrollo artístico y personal, reconociendo la danza como un espacio de exploración, bienestar y autoconocimiento.

Resumen general del cuestionario

Sección	Promedio general	Éxito estimado
Conciencia corporal y bienestar	6.55	93.5 %
Autenticidad y expresión	6.7	95.7 %
Proceso creativo y dirección	6.57	93.8 %
Factores limitantes y dinámicas grupales	5.47	78.1 %
Síntesis y valoración global	6.85	97.8 %

Promedio total del instrumento: $6.43 / 7 = 91.9$ % de éxito global.

Conclusión del anexo: Los resultados del cuestionario evidencian una percepción mayoritariamente positiva por parte de los intérpretes. Las metodologías somáticas y dramáticas utilizadas en *Entre la piel y la razón* promovieron bienestar, autenticidad, colaboración y disfrute en el proceso creativo, confirmando su aporte a una danza más integrada, sensible y placentera.

Análisis e interpretación de los resultados del instrumento de medición de la experiencia

El cuestionario fue respondido por diez bailarines que participaron en el proceso creativo de *Entre la piel y la razón*. En términos generales, las respuestas reflejan una valoración muy positiva del trabajo realizado, con aproximadamente un 90 % de éxito en la percepción del proceso y de los resultados obtenidos. Los intérpretes coincidieron en que el uso de metodologías somáticas y dramáticas influyó de forma significativa en su bienestar, en la autenticidad de su interpretación y en la manera en que vivieron la creación de la obra.

Las respuestas obtenidas del cuestionario se analizaron mediante una combinación de procedimientos descriptivos y cualitativos. En primer lugar, se realizó una lectura general de las respuestas numéricas en la escala Likert (de 1 a 7), calculando tendencias y coincidencias para identificar los niveles de acuerdo predominantes en cada sección. Este procedimiento permitió estimar de manera aproximada el peso de las percepciones compartidas entre los intérpretes, en torno a aspectos como la conciencia corporal, el disfrute, la autenticidad o el ambiente grupal.

Posteriormente, se integraron los resultados cuantificables con la interpretación cualitativa de los comentarios abiertos y las observaciones registradas durante el proceso creativo. Esta triangulación permitió dar sentido a los datos subjetivos dentro de un marco interpretativo

coherente con los objetivos del estudio, destacando la relación entre la metodología somática, la dirección coreográfica y la vivencia del bailarín.

De esta forma, las cifras obtenidas no se emplearon como medidas absolutas, sino como indicadores de tendencia y consenso que respaldan los hallazgos cualitativos sobre la experiencia sensible, emocional y artística de los participantes.

1. Conciencia corporal y bienestar. Una de las transformaciones más notorias se dio en el nivel de conciencia corporal. La mayoría de los bailarines manifestó haber desarrollado una relación más sensible y consciente con su propio cuerpo. Casi todos señalaron haber sentido un mayor placer y disfrute al moverse, tanto en los ensayos como durante las presentaciones. También mencionaron que los ejercicios somáticos les ayudaron a identificar tensiones y a encontrar formas más saludables de liberar el esfuerzo físico.

Estos resultados confirman que las prácticas somáticas favorecieron una experiencia más integrada, donde el movimiento surgió desde la escucha interna y no desde la imposición técnica. En ese sentido, el proceso contribuyó a consolidar una danza más sana y más conectada con el propio bienestar.

2. Autenticidad y expresión escénica. En el plano expresivo, los bailarines destacaron que lograron interpretaciones más auténticas y emocionales. Varios mencionaron que, gracias al trabajo dramático, pudieron conectar con el sentido profundo de las escenas y dejar que el movimiento naciera desde lo que sentían. Algunos comentarios textuales fueron: “me sentí libre de proponer sin miedo al error” o “la coreografía partía de lo que sentía, no de lo que debía hacer”.

Este tipo de respuestas revela un cambio en la forma de entender la danza, más cercana a una práctica artística y humana que a una ejecución técnica. El cuerpo fue comprendido no solo como instrumento, sino como un territorio de significado y expresión personal.

3. *Proceso creativo y dirección coreográfica.* Los bailarines percibieron la dirección coreográfica como un espacio abierto al diálogo y a la colaboración. Todos coincidieron en que tuvieron la posibilidad de aportar ideas y que sus propuestas fueron escuchadas e integradas en la pieza. La mayoría señaló que las herramientas somáticas y dramáticas enriquecieron su comprensión del proceso creativo y los ayudaron a involucrarse más activamente en la composición.

Esto respalda el propósito central de la investigación: reestructurar el papel de la dirección coreográfica para convertirla en un acompañamiento sensible y participativo, donde cada intérprete se reconozca como parte fundamental de la creación.

4. *Dificultades y aprendizaje grupal.* Aunque algunos bailarines mencionaron haber enfrentado ciertos retos técnicos o emocionales durante el proceso, todos coincidieron en que el ambiente de trabajo fue de respeto y confianza. Más que obstáculos, los desafíos se convirtieron en oportunidades de aprendizaje y fortalecimiento del grupo. Varios destacaron que las dinámicas somáticas ayudaron a sostener la energía colectiva y a generar un clima de escucha mutua.

Así se muestra que las metodologías aplicadas no solo influyeron en la calidad del movimiento, sino también en la forma en que los intérpretes convivieron y se vincularon dentro del proceso.

5. *Valoración general.* En la pregunta final, la mayoría de los bailarines afirmó que la experiencia les permitió vivir una danza más integrada, placentera y significativa. Todos coincidieron en que el trabajo tuvo un impacto positivo en su desarrollo artístico y personal, y que les dejó herramientas valiosas para futuros proyectos escénicos. Las respuestas reflejan una sensación de crecimiento y satisfacción colectiva, en la que la danza fue entendida como un acto de presencia, exploración y bienestar.

Por otra parte, el logro alcanzado de *Entre la piel y la razón*, como producto de esta investigación, se debe a que materializó en la práctica los hallazgos teóricos desarrollados a lo largo de la tesis. En primer lugar, se logró superar la visión reduccionista de la danza como ejecución técnica, impulsando una práctica consciente en la que mente y cuerpo se articularon de manera integral, siguiendo el planteamiento fenomenológico de Merleau-Ponty (2005) sobre el “ser-cuerpo” como condición de experiencia.

Asimismo, la incorporación de metodologías somáticas respondió a la problemática identificada en el Planteamiento del problema: la mecanización del gesto y la falta de placer en la práctica dancística (Castro & Aubero, 2007; Cardona, 2000). En la obra, los intérpretes lograron experimentar un proceso de exploración sensible, donde la técnica dejó de ser un fin y se transformó en herramienta para potenciar la expresividad y el goce.

El dispositivo dramático no lineal también confirmó lo expuesto en el estado del arte, donde Lehmann (2007) y Cardona (2000) plantean que la dramaturgia en la danza permite estructurar significados desde la experiencia sensorial más que desde un relato narrativo. La pieza logró que los estudiantes asumieran un rol activo en la construcción dramática, trascendiendo la función de ejecutores y convirtiéndose en co-creadores de sentido.

Desde la perspectiva pedagógica, la experiencia evidenció que la integración de somática y dramaturgia en la dirección coreográfica favorece procesos de aprendizaje más sostenibles, sensibles y auténticos, en consonancia con lo planteado por Fortin (2009) sobre la capacidad de las prácticas somáticas de mejorar no solo el rendimiento técnico, sino también la calidad interpretativa. La respuesta del público confirmó que la pieza generó resonancia al transmitir la tensión entre emoción y razón no como una abstracción, sino como una vivencia compartida y palpable en escena.

En síntesis, la obra constituyó un producto exitoso de investigación porque cumplió la hipótesis central de esta tesis: integrar metodologías somáticas y estudios dramáticos transforma la dirección coreográfica y permite generar una danza genuina y placentera.

El proceso de creación y dirección de *Entre la piel y la razón* demuestra cómo integrar práctica somática y herramientas dramáticas enriquece la formación preprofesional en danza, ofreciendo a los intérpretes un espacio para conectar con su experiencia corporal de forma consciente. La obra confirma que la danza trasciende la técnica, siendo un territorio donde pensamiento, emoción y memoria corporal se encuentran y resignifican.

El taller somático-creativo y la práctica de Ideokinesis evidenciaron que la exploración interna eleva la expresividad, la presencia y la resonancia grupal, permitiendo a los intérpretes aproximarse a la danza desde su singularidad y valorar la diversidad corporal y escénica. Así, la pieza refleja un equilibrio entre estructura y caos, contención y entrega, razón y emoción.

En conclusión, integrar perspectivas somáticas y dramáticas favorece un proceso creativo más consciente y auténtico. La obra y el taller muestran que la danza puede funcionar como laboratorio de autoconocimiento y resonancia colectiva, uniendo cuerpo, mente, emoción y pensamiento para explorar y expresar la dualidad humana.

ANEXO 1. Cuestionario aplicado a los intérpretes de *Entre la piel y la razón*

A continuación, se presenta el cuestionario aplicado:

Instrucciones:

Lee cada afirmación y selecciona el número que mejor exprese tu grado de acuerdo o desacuerdo.

Utiliza la siguiente escala:

1 = Nada 2 = Muy poco 3 = Poco 4 = Moderadamente 5 = Bastante
6 = Mucho 7 = Muchísimo

Tu participación es confidencial y voluntaria. Las respuestas se utilizarán únicamente con fines académicos.

Sección 1. Datos generales

1. Género:

Femenino

Masculino

Prefiero no decirlo

Otro: _____

2. Edad: _____

3. Formación dancística principal:

Ballet clásico

Danza contemporánea

Danza urbana

Otra (especificar):

4. Tiempo de experiencia en la danza:

Menos de 3 años

3 a 5 años

6 a 10 años

Más de 10 años

Sección 2. Conciencia corporal y bienestar

5. Durante el proceso creativo, sentí una conexión consciente con mi cuerpo.

[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

6. Las prácticas somáticas me ayudaron a reconocer sensaciones internas, tensiones o bloqueos, y a gestionarlos de forma más saludable. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

7. Pude experimentar placer y disfrute en el movimiento durante los ensayos y la interpretación escénica. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

8. Considero que mi bienestar físico y emocional mejoró gracias a la metodología empleada en la obra. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

Sección 3. Autenticidad, expresión y conciencia psicológica

9. Sentí que mi interpretación escénica surgía desde una vivencia auténtica y personal, no solo desde la forma o la técnica. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
10. El trabajo dramático me permitió profundizar en mis emociones, intenciones y presencia escénica. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
11. Percibí que la creación coreográfica fomentó una experiencia significativa, sensible y humanista del arte dancístico. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

Sección 4. Proceso creativo y dirección coreográfica

12. La dirección coreográfica facilitó mi participación activa, permitiéndome proponer ideas y tomar decisiones expresivas. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
13. Las herramientas somáticas y dramáticas utilizadas enriquecieron mi comprensión del proceso creativo. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
14. Considero que este proceso integró cuerpo, pensamiento y emoción de forma coherente y orgánica. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

Sección 5. Factores limitantes y dinámicas grupales

15. Identifiqué dificultades o resistencias personales (técnicas, emocionales o sociales) durante el proceso creativo. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
16. Sentí que existió un ambiente de confianza, respeto y escucha entre los integrantes del grupo. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
17. La metodología empleada ayudó a transformar los retos o limitaciones en oportunidades de aprendizaje y crecimiento. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

Sección 6. Síntesis y valoración global

Considero que *Entre la piel y la razón* me permitió experimentar una danza más integrada, sana y placentera. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

18. Este proceso influyó positivamente en mi desarrollo artístico y profesional como intérprete. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
19. En general, valoro la experiencia como un espacio de exploración y transformación corporal, emocional y creativa. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

Sección 7. Comentario abierto final (opcional)

20. ¿Deseas agregar algún comentario o reflexión personal sobre tu experiencia dentro del proceso de *Entre la piel y la razón*?

ANEXO 2. Registro Audiovisual y dossier artístico: *Entre la piel y la razón*

A continuación, se pone a disposición el enlace del video de la obra *Entre la piel y la razón*, invitando a la observación directa de la propuesta coreográfica y la experiencia sensorial que ella propone, además, se anexa el dossier artístico de la misma.

- <https://youtu.be/Le6i0KT7Wlk>
- [https://drive.google.com/file/d/1O9pTmvOEQucbxwiss7k8kPGMLwEoNM-V/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1O9pTmvOEQucbxwiss7k8kPGMLwEoNM-V/view?usp=drive_link)

Referencias

- (IADMS), I. A. (2019). Somatics studies and dance. Obtenido de <https://iadms.org/media/3599/iadms-resource-paper-somatic-studies-and-dance.pdf>
- Academia, E. R. (2016). *Diccionario de la lengua española. Vigésimotercera edición. Versión normal*. España: Grupo Planeta.
- Ailey, A. (1989). *Alvin Ailey: The Evolution of Contemporary Dance*. New York, NY: Dance Theatre Press.
- Alexander, F. (1932). *The Use of the Self*. Methuen.
- Apostol, S. (2023). *Evolution of Scenic Dance: Historical Context* (Vol. 42). (S. r. arts, Ed.) REVART.
- Ashton, F. (1946). Symphonic Variations: A Dance of Post-War Reflections. *Ballet History Quarterly*, 23(4), 59-66.
- Bainbridge - Cohen, B. (1993). *Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Northhampton: Contact Editions.
- Balanchine, G. (1975). The Art of Collaboration: Suzanne Farrell and the Development of My Style. *Dance and Art Review*, 12(1), 16-20.
- Banes, S. (1998). *Dancing Women: Female Bodies Onstage*. Rutledge.
- Bannerman, H. (2013). *Dancing on the Canon: Embodiments of Value in Popular Dance*. Palgrave Macmillan.

- Barba, E., & Savarese, N. (1990). *El arte secreto del actor*. Ciudad de México: Pórtico de la Ciudad de México.
- Barlow, W. (2014). *The Alexander Principle: How to Use Your Body Without Stress*. Orion.
- Bartenieff, I. (1980). *Body movement. Coping with the environment*. Gordon and Breach.
- Bartenieff, I., & Doris Lewis. (1980). *Body Movement: Coping with the environment*. Gordon and Breach.
- Batson, G. (1990). Dancing Fully, Safely, and Expressively: The Role of Body Therapies in Dance Training. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 61, 28-31.
- Batson, G. (2009). Somatic Studies and Dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 1(1), 33-47.
- Batson, G., & Barker, S. (2008). Feasibility of an Alexander Technique Intervention in Dancers With Chronic Back Pain. *12(4)*, 101-107.
- Batson, G., & Schwartz, R. (2007). Revisiting the value of somatic education in dance training through an inquiry into practice schedules. *Journal of Dance Education*, 7(2), 47-56.
- Batson, G., & Wilson, M. (2014). *Body and mind in motion: Dance and neuroscience in conversation*. Intellect Books.
- Behnke, E. (1995). Bone, Breath, and Gesture: Practices of Embodiment. (D. Johnson, Ed.) *Matching*, 317-337.
- Beringer, J. (2003). Feldenkrais and Proprioception: Enhancing Movement Awareness. *Movement Research Journal*, 25(2), 45-59.

- Bishop, C. (2012). *Artificial Hells: Participatory art and the politics of spectatorship*. Verso books.
- Bleeker, M. (2017). *Visuality in the Theatre: The Locus of Looking*. Palgrave Macmillan.
- Blom, L. A., & Chaplin, L. T. (1982). *The Intimate Act of Choreography*. University of Pittsburgh Press.
- Blom, L. A., & Chaplin, L. T. (2000). *The intimacy of movement*. Dance Books.
- Boden, M. A. (2004). *The creative mind: Myths and mechanisms* (2nd ed.). Routledge.
- Boenisch, P. (2014). *Dramaturgy in the making: A user's guide for theatre practitioners*. Manchester University Press.
- Bourdieu, P. (1998). *La distinción: Criterio y bases sociales del juicio*. (M. D. Garay, trad.) Siglo XXI.
- Brandstätter, H. (2007). *Ideokinesis: A practical approach to movement re-education*. Vienna: Mahr Verlag.
- Bray, M. (2003). *Frederick Ashton: Modernity and the Dance of Harmony*. London: Dance Press.
- Brodie, J., & Lobel, E. (2012). *Dance and Somatics: Mind-Body Principles of Teaching and Performance*. North Carolina: McFarland.
- Brooke, P. (1992). *The Empty Space*. Touchstone.
- BUAP. (Abril de 2023). *Maestría en teoría y práctica de las artes escénicas: Arte dramático, danza y música*. Recuperado el 2024, de

https://viep.buap.mx/posgrados/sites/default/files/OfertaAcademica/Convocatorias/Otono2025/FacArt/M.TeoPracArtEsc_ConvocatoriaOto25.pdf

Buckwalter, J. (2014). Preventing Dance Injuries with Feldenkrais Method. *Dance Medicine & Science Review*, 12(3), 15-23.

Cage, J., & Cunningham, M. (1968). *The Modern Dance and the Challenge of New Music*. New York, NY: Modern Dance Press.

Cardona, P. (2000). *Dramaturgia del Bailarín/Cazador de mariposas: Un estudio sobre la naturaleza de la comunicación escénica y la percepción del espectador* (Vol. 7). (I. N. Artes, Ed.) México: CONACULTA.

Carlson, M. (2003). *Moving Bodies, Moving Worlds: Dance and Narrative in Contemporary Performance*. Routledge.

Castro, P. &. (2007). El Movimiento y La Danza: Su Importancia Dentro del Currículum de Primaria. *Educación y Futuro*, 17.

CEMEES. (Noviembre de 2022). *Centro Mexicano de Estudios Económicos y Sociales*.

Obtenido de Aumentan los jóvenes que no estudian ni trabajan:

<https://cemees.org/2022/11/22/aumentan-los-jovenes-que-no-estudian-ni-trabajan/>

Chunzna, C., Plata, L., Mejía, V., & Gómez, V. (2023). *La experiencia del cuerpo danzante en los estudiantes de danza de artes escénicas*. Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Javeriana, Colombia.

Clarke, D. (2004). *The Concept of Unity in Dance Composition*. Modern Dance Studies.

Clifford, M. (1998). *Enciclopedia de la psicopedagogía*. Barcelona: Océano.

- Cohen, B. (1993). *Sensing, feeling, and action: The experiential anatomy of Body-Mind Centering*. (C. Editions, Ed.) Northampton, MA.
- Cohen, S. J. (2018). *Dance as a Theatre Art: Source Readings in Dance History from 1581 to the Present*. Princeton Book Company.
- Conable, B. (2000). *How to Learn the Alexander Technique: A Manual for Students*. Andover Press.
- Conquest, R. (2008). *The Great Terror: A Reassessment*. Oxford University Press.
- Copeland, R., & Cohen, M. (1983). *What is Dance? Readings in Theory and Criticism*. Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. HarperCollins.
- Cunningham, M. (1968). *Merce Cunningham: A dancer's journal*. Harper & Row.
- Cunningham, M. (2010). Teaching the Alexander technique in dance. *Journal of Dance Education, 10 (1)*, 20-26. Obtenido de <https://doi.org/10.1080/15290824.2010.486308>
- Dallal, A. (1990). *El aura del cuerpo*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Estéticas.
- Dallal, A. (2000). *Cómo acercarse a la danza*. México: CONACULTA y Editorial Plaza y Valdés.
- Descartes, R. (1989). *Meditaciones metafísicas*. (M. P. Garzón, Trad.) Akal.
- Dils, A. (2006). *The Architecture of the Body in Dance*. Dance Arts Publications.

Dove, U. (1968). *Vespers: A Dance Inspired by Spiritual Struggle. Dance and Spirituality Journal*, 5(2), 98-104.

Eagleton, T. (2002). *La evolución del teatro moderno*. Ediciones Siglo XXI.

Eddy, M. (2016). *Mindful movement: The evolution of the somatic arts and conscious action*. Intellect Books.

Esquivias, M. T. (2004). CREATIVIDAD: DEFINICIONES, ANTECEDENTES Y APORTACIONES. *Revista digital universitaria*, 5. Obtenido de https://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art4/ene_art4.pdf

Esslin, M. (1960). *El teatro absurdo*. Editorial Seix Barral.

Feldenkrais, M. (2000). *The Feldenkrais Method: Teaching by awareness*. Avery.

Fernández, C. (2020). *Coreografía y teoría: Un puente entre la práctica y la investigación*. Editorial Escena.

Fitt, S. (1996). *Dance Kinesiology*. New York: Schirmer Books.

Fortin, S. (1998). Somatic Practices in Dance: A Case Study on Feldenkrais Method. *Research in Dance Education*, 7(4), 245-259.

Fortin, S. (2009). *Somatics in Dance: From Pedagogy to Practice*. Journal of Dance & Somatic Practices.

Foster, S. L. (1996). *Choreographing History*. Indiana University Press.

Fraleigh, S. (2012). *Dancing into the world: A perspective on somatics in dance* (Vol. 23). American dance journal.

Francis, S. T. (1991). *The Origins of Dance: The Perspective of Primate Evolution* (Vol. 14).

Obtenido de <https://doi.bibliotecabuap.elogim.com/10.1080/01472529108569067>

Franklin, E. (1996). *Dance imagery for technique and performance*. Human Kinetics.

Fuster, G., & Doris, E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico.

Propósitos y Representaciones, 201-229.

Gallwey, T. W. (1974). *The inner game of tennis: The classic guide to the mental side of peak performance*. Random House.

García, L. É. (2003). *El proceso creativo, su desarrollo y sus características*. Tesis de

licenciatura, UNAM. Obtenido de

<https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000600999/3/0600999.pdf>

García, P. (2018). *Metodologías para la investigación en danza: Retos y perspectivas*. Editorial

Universitaria.

Gardner, H. (1993). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.

Gauthier, C. (2010). Repetition in Contemporary Dance. *Dance Studies Journal*, 12(3), 35-48.

Gelb, M. (1995). *Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique*. Holt Paperbacks.

Gombrich, E. (2000). *La historia del arte*.

González, L. (2006). La subjetividad como definición ontológica del campo psi; repercusiones en la construcción de la psicología.

Goodman, N. (1976). *Languages of Art: An Approach to a Theory of Symbols*.

Graham, M. (1991). *Martha Graham: The evolution of her dance theory*. Da Capo Press.

- Green, J. (2002). Somatic Knowledge: The Body as Content and Methodology in Dance Education. *Journal of Dance Education*, 2(4), 114-118.
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444-454. Obtenido de <https://doi.org/10.1037/h0063487>
- Guthrie, E. (2014). *Trnsitional Moments in Dance: Flow and Connection*. Performance and Practice.
- Gutiérrez, E. (2007). *Al danzar: Apuntes*. San José, Costa Rica: Universidad Nacional de Costa Rica.
- Guyton, A. C., & Hall, J. (2021). *Tratado de fisiología médica* (14.^a ed.). Elsevier.
- Hackney, P. (2002). *Making connections: Total body integration through Bartenieff Fundamentals*. Routledge.
- Hanna, J. L. (1987). *To Dance Is Human: A Theory of Nonverbal Communication—University of Chicago Press*.
- Hanna, J. L. (1988). *Dance, Sex, and Gender: Signs of Identity, Dominance, Defiance, and Desire*. University of Chicago Press.
- Hanna, J. L. (2009). Dancing for health: Contributing to the understanding of the role of dance in healthcare. *American Journal of Dance Therapy*, 31, 87-99.
- Hanna, T. (1979). *The Body of Life*. Rochester: Healing Arts Press.
- Hanna, T. (2015). *Somatics: Reawaking the mind's control of movement, flexibility and health*. (Cambridge, Ed.) Da Capo Press.

SOMÁTICA Y DRAMATURGIA EN LA DIRECCIÓN DANCÍSTICA

Hansen, P. (2017). *Dramaturgy in Contemporary Dance: A Distributed Practice*. Routledge.

Hansen, P. (2021). *Expanding Dance Dramaturgy: Collaborative Strategies and New Approaches*. Palgrave Macmillan.

Hansen, P., & Callison, D. (2015). *Dance Dramaturgy: Modes of Agency, Awareness and Engagement*. New York: Palgrave Macmillan.

Hillier, S., & Worley, A. (2015). The Effectiveness of Feldenkrais Method in Reducing Pain and Improving Mobility. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19(1), 50-57.

Hodgson, J., & Preston-Dunlop, V. (1990). *Rudolf Laban: An introduction to his work and influence*. Northcote House Publishers.

Humphrey, D. (2001). *El arte de hacer danzas*. (CONACULTA, Ed.) México: Ríos y raíces.

Hutchinson, S. (2001). *Dance as an art and as therapy: The creative expression in movement*. Routledge.

Ibsen, H. (1879). *Casa de Muñecas*.

Islas, H. (2001). *De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza*. México: CONACULTA.

Johnson, D. H. (1992). *Body, Mind, and Spirit: Exploring the Paradox*. North Atlantic Books.

Johnstone, M. S. (2011). *The primacy of movement*. John Benjamins Publishing.

Jones, A., & Stephenson, A. (1999). *Performing the Body/Performing the Text*. Routledge.

Jung, C. (1984). *El hombre y sus símbolos*. Madrid: Ediciones Aguilar.

Keleman, S. (1997). *Embodying experience: Formative processes in the development of the bodymind* (Vol. 1st ed). Center for Somatic Studies.

- Kelley, C. (1984). *Radix: El trabajo psicocorporal como enfoque terapéutico*. Editorial XYZ.
- Knébel, M. (1996). *El último Stanislavsky: Análisis activo de la obra y el papel*. Fundamentos.
- Konie, J. (2011). *The holistic approach to dance: Integrating body and mind through somatic practices*. Human Kinetics.
- Kowzan, T. (2010). *Semiotics of Theatre and Drama*. Indiana University Press.
- Kozlov, V. (2005). Leonid Lavrovsky's Romeo and Juliet: A Political Interpretation. *The Russian Ballet Journal*, 29(1), 15-27.
- Laban, R. (1950). *The Mastery of Movement*. Macdonald & Evans.
- Langer, S. (1974). *Philosophy in a New Key*. Harvard University Press.
- Lehmann, H. T. (2006). *Postdramatic Theatre*. Routledge.
- Lehmann, H.-T. (2007). *Postdramatic Theatre*. Routledge.
- Lepecki, A. (2006). *Exhausting dance: Performance and the politics of movement*. Routledge.
- Lichte, E. F. (2008). *The Transformative Power of Performance: A New Aesthetics*. Routledge.
- Lidell, L. (1987). *The Sensual Body: The Ultimate Guide to Body Awareness and Self-Fulfillment*. London: Unwin Hyman.
- López, M. (2020). *El lugar de la danza en la academia: Un análisis crítico*. Fondo de Cultura Académica.
- Lowen, A. (1975). *La bioenergética: La cura a través del cuerpo*. Editorial Espasa Calpe.

- Macdonald, P. (2015). *The Feldenkrais Method Technique: A Skill for Life*. Bloomsbury Publishing.
- MacMillan, K. (1965). Juliet: A New Psychological Exploration. *Royal Ballet Review*, 9(3), 47-53.
- Magill, R. A. (2011). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (9th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Maletic, V. (1987). *Body, space, expression: The development of Rudolf Laban's movement and dance concepts*. Mouton de Gruyter.
- Martínez, R. (2017). *Historia y teoría de la danza: Un enfoque interdisciplinario*. Ediciones Culturales.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Ediciones Díaz de Santos.
- Mauss, M. (1925). *Ensayo sobre el don: Forma y razón del intercambio de las sociedades arcaicas*. (E. R. Comas, Trad.) Porrúa.
- Merleau-Ponty, M. (2005). *Phenomenology of Perception*. (1. E. Gallimard, Ed., & R. & Paul, Trad.) London: Taylor and Francis e-Library.
- Mendoza, M. (2000). *La coreografía, un caso concreto: Nellie Happee*. México: CONACULTA INBA.
- Mendoza, M. (2011). *La composición coreográfica: Teoría y práctica*. Editorial Universitaria.
- Moore, C. L., & Yamamoto, K. (1988). *Beyond Words: Movement Observation and Analysis*. New York: Gordon and Breach.

Myers, M. (1983). Body Therapies and the Modern Dancer. *Dance Magazine, special pull-out*, 1-24.

Nadeau, J. (2002). The role of ideokinesis in injury prevention and rehabilitation in dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 6(3), 85-90.

Nadel, H., & Nadel, C. (1970). *The dance experience: Readings in dance appreciation*. New York: Praeger.

Newlove, J., & Dalby, J. (2004). *Laban for all*. Routledge.

Nikolais, A. (1990). *The dance technique of Alwin Nikolais*. Princeton Book Company.

Nünning, A. (2016). *Introducción al teatro griego*. Ediciones Akal.

Ojeda, A. (s.f.). *Antología: Terapias psicocorporales*. Escuela Libre de Psicología.

Ortigosa, N. M. (2013). *El cuerpo en la danza: Postura, movimiento y patología*. Paidotribo.

Pascual-Leone, Á., Amedi, A., Fregni, F., & Marabet, L. (2005). The Plastic Human Brain Cortex. *Annual Review of Neuroscience*, 28, 377-401. Obtenido de <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144216>

Pierrakos, J. (1978). *Core Energetics: Developing the Capacity to Love and Heal*. Fawcett Columbine.

Preston-Dunlop, V. (2014). *Looking at dances: A choreological perspective on choreography*. Noverre Press.

Preston-Dunlop, V., & Sanchez-Colberg, A. (2010). *Dance and the Performative: A Choreological Perspective*. Verve Publishing.

- Prokofiev, S. (1940). *Romeo and Juliet: Ballet in Four Acts*. Moscow: Soviet State: Publishing House.
- Ramírez, J. (2019). Publicaciones en danza: Problemas de distribución y acceso. *Revista de Estudios Escénicos*, 15(2), 45-60.
- Real Academia Española. (2023). *Subversión* (Vol. 23.^a ed.). Diccionario de la lengua española. Obtenido de <https://dle.rae.es>
- Reich, W. (1973). *The Function of the Orgasm: Volume 1 of the Work of Wilhelm Reich*. Straus and Giroux.
- Rogers, C. (1961). *La terapia centrada en el cliente*. Herder.
- Rose, T. (1994). *Black Noise: Rap Music and Black Culture in Contemporary America*. Wesleyan University Press.
- Rywerant, Y. (1983). *The Feldenkrais Method: Teaching by Handling*. HarperCollins.
- Sánchez, A. (2021). La dirección coreográfica como estrategia de investigación en danza. *Revista de Arte y Movimiento*, 10(1), 25-40.
- Schechner, R. (2003). *Performance studies: An introduction*. Routledge.
- Scollo, M. (1994). *La dramaturgia de la danza*. Ediciones Siglo XXI.
- Shafarman, S. (1997). *Awareness Heals: The Feldenkrais Method for Dynamic Health*. Perseus Books.
- Shahn, B. (1957). *The shape of content*. Harvard University Press.
- Silver, B. (2000). *The Pilates Body*. New York: Broadway Books.

- Silverthorn, D. U. (2019). *Fisiología humana: un enfoque integrado* (8.^a ed.). Pearson.
- Smith-Autard, J. (2010). *Dance Composition: A Practical Guide to Creative Success in Dance Making*. London: Methuen Drama.
- Smith-Autard, J. M. (2010). *Dance Composition: A Practical Guide to Creative Success in Dance Making*. Routledge.
- Stephens, J. (2000). Postural Improvements Through Feldenkrais Training. *Journal of Physical Therapy Science*, 12(1), 112-119.
- Sweigard, L. (1974). *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*. New York: Harper and Row.
- Tansley, D. (1977). *Dimensions of Radionics: Techniques of Instrumented Distant-Healing*. New Mexico: The C.W. Daniel Company Ltd.
- Todd, M. E. (1937). *The Thinking Body*. Henry Holt and Company.
- Tolstói, L. (1987). *¿Qué es el arte?* (J. Arrom, Trad.) Sarpe.
- Tortora, G., & Derrickson, B. (2017). *Principios de anatomía y fisiología* (Vol. 15). Wiley.
- Tudor, A. (1943). Romeo and Juliet: A Psychological Approach to Modern Dance. *The Dance Review*, 14(2), 36-41.
- Wigman, M. (2002). *El lenguaje de la danza*. Ediciones del Aguazul.
- Wolberg, L. (1954). *Psychotherapy: Introduction to theory and practice*. Grune & Stratton.
- Zinn, J. K. (1990). *Full Catastrophe Living*. Delacorte Press.