

Transmutación
Efectos de la danza clásica en mi cuerpo

Angie Natalia Rodríguez Camelo

Universidad Distrital Francisco José de Caldas
Facultad de Artes ASAB
Proyecto curricular Arte Danzario
Bogotá
2020

Transmutación
Efectos de la danza clásica en mi cuerpo

Angie Natalia Rodríguez Camelo
Trabajo de grado para optar al título de Maestra en Arte Danzario

Director:
Hernando José Eljaiek Avendaño
Magister en Estudios Artísticos

Universidad Distrital Francisco José de Caldas
Facultad de Artes ASAB
Proyecto curricular Arte Danzario
Bogotá
2020

Hijos de Terpsícore renuncien a los pasos excesivamente complicados, abandonen gestos artificiales y estudien los sentimientos... ¡Fuera esas máscaras sin vida que son solo una mala copia de la naturaleza! Esconden sus facciones y cubren las emociones, privándolas de su más importante forma de expresión... Un Ballet bien compuesto es trasmisor viviente de las pasiones, modos, costumbres, ceremonias y vestuarios de cada una de las naciones; en consecuencia, debe ser expresivo; de lo contrario se convierte en un espectáculo frío y barato. El Ballet no admite mediocridad.

Noverre (1760).

Agradecimientos.

A mi madre, mi fortaleza y apoyo diario.

A mi padre, mi ejemplo de valentía y determinación.

Al maestro Hernando Eljaiek, mi maestro de vida.

Queridos padres, hoy dedico este trabajo de grado a ustedes, a su nombre, a su honor, a mis padres mis fieles amigos y los únicos que han sabido soportar mis travesuras... Papá esas cuatro letras encierran tantas cosas, es apoyo con P al principio papá, quien me heredo su rebeldía y osadía por la vida, se podría decir mi fuente de inspiración y también mi mano dura, gracias por tu amor incondicional y por hacerme temeraria por la vida... Mamá esas cuatro letras están llenas de amor, encierran dulzura y una manera sin medida de amar, mi mejor amiga, mi modelo a seguir, la mujer que a pesar de todo soporta mis errores y me tiende su mano, aquella capaz de dar luz en los momentos más sombríos, mamá gracias por tu amor desmedido y por heredarme la pasión en cada cosa que hago.

Quise ser viento, padres, y ustedes me dieron alas. Quise también ser río, y ustedes me enseñaron cauces, de sus ojos obtengo la alegría de vivir, y de sus colores pinté mi mirada. Ustedes me dan cada día las fibras con las que se tejen los sueños. Gracias, mamá y papá, por su amor sin diques, por ser espejo y brújula, cuarto de juegos y refugio. Por preferirme libre y soñadora, por haberme enseñado la belleza de las estrellas, por apoyarme en mi sueño de ser bailarina: gracias siempre.

Querido maestro Hernando, gracias por ser mi guía espiritual y terrenal en este camino, tan inmensa es tu transmisión, tan vasta tu sabiduría, que la simple palabra, maestro ¡no basta! Gracias por confiar en mí, por retarme y confrontarme, por animarme y consolarme, por exigirme y felicitar me, gracias a ti hoy soy más madura, menos cobarde y más real, gracias por tu entrega y por transmitirme tus infinitos conocimientos.



Ilustración 1. Agradecimiento

Contenido

Resumen.	9
Palabras Claves.....	9
Introducción.....	10
Antecedentes.....	12
Justificación.....	19
Pregunta de Investigación.....	21
Objeto.	21
Objetivo General.....	22
Objetivos Específicos.	22
Marco Teórico.	23
Escuela de sueños: Un lugar simbólico de encuentros.	26
Marco experiencial.	35
Angie Natalia Rodríguez Camelo.....	35
Metodología.....	44
Sobre la metáfora en la investigación.....	46
Desarrollo.	48
Piruettes del tiempo: Historias que cambiaron la forma de moverme en la vida.	48
Metáforas.....	54
Hermosas deformidades / Pies.....	54

Caparazón de tortuga / Espalda.	57
Girasoles / Brazos.	60
Piernas / Troncos.	62
Bailarina de caja musical.	64
Conclusiones.....	67
Bibliografía.	70
Anexos.	73
Anexo no. 1. Video titulado Angie en imágenes.	73
Ilustración 1. Agradecimiento	5
Ilustración 2. Caer, Angie Rodríguez	11
Ilustración 3. Alas, Angie Rodríguez	26
Ilustración 4. Ballerina, Angie Rodríguez	33
Ilustración 5. Angie Natalia Rodríguez Camelo.....	43
Ilustración 6. ¿A qué edad empezó su formación en danza clásica?	51
Ilustración 7. ¿Cree usted que el aprendizaje de la técnica le ha generado cambios positivos y/o negativos en su cuerpo y emocionalidad?	52
Ilustración 8. Hermosas deformidades, Angie Rodríguez	56
Ilustración 9. Caparazón de tortuga, Angie Rodriguez	58

Ilustración 10. Girasoles, Angie Rodríguez.....	60
Ilustración 11. Troncos, Angie Rodríguez.....	62
Ilustración 12. Bailarina de caja musical, Angie Rodríguez	65
Ilustración 13. Angie Rodríguez.....	69

Resumen.

La siguiente monografía pretende indagar sobre los efectos generados por el aprendizaje de ballet clásico en una corporalidad adulta. En esta investigación, hago acercamiento a autores que se relacionan con mi trabajo de grado, y relato historias personales de mi proceso formativo. La indagación aborda un análisis sobre mi espacio de aprendizaje, y cuenta algunas experiencias de otros estudiantes respecto a dicho conocimiento, a través de la investigación narrativa como metodología de investigación, de la observación participante como método de investigación y explorando la metáfora como técnica de recolección de datos. Expongo un análisis autoetnográfico de mi experiencia y presento conclusiones respecto a la pregunta de investigación. Se ofrecen ciertas imágenes y un video de apoyo para lograr una mejor comprensión y contextualización del tema.

Palabras Claves.

Efecto, Corporalidad, Aprendizaje, Arte Danzario, Bailarina adulta.

Introducción.

*Un cuerpo biológico
que cada día está
en metamorfosis.
Angie Rodríguez (2020).*

Desde la prehistoria el ser humano ha tenido la necesidad de comunicarse corporalmente, con movimientos que expresan sentimientos y estados de ánimo. En principio la danza tenía un componente ritual, que se utilizaba en ceremonias de índole religioso, social o cultural, en donde la propia respiración y los latidos del corazón sirvieron para otorgar una primera cadencia a la danza.

El Ballet¹ nace y se convierte en una de las artes más exigentes para el cuerpo humano, quizá por eso en mi concepción es también una de las que más lo sublima y embellece. La figura de un bailarín o una bailarina deslumbra, sus movimientos nos llevan al límite de lo perfecto. Por esa razón dar a un niño o niña la posibilidad de aprender y conquistar esta danza, es abrirle las puertas a una experiencia incomparable, de hecho, las grandes escuelas de ballet inician la formación de sus bailarines en edades muy tempranas, porque es allí cuando el cuerpo es más receptor y se puede moldear de acuerdo a lo requerido, pero, ¿Qué sucede cuando esta posibilidad no existe? ¿Cuándo un cuerpo adulto decide involucrarse en el mundo del ballet?

Ese es mi caso, si bien empecé en el mundo de la danza a los once años, nunca tuve relación con la técnica de la danza clásica, fue hasta que ingresé al Proyecto Curricular Arte Danzario, en donde me encontré o, mejor dicho, choqué con este mundo del ballet. Fue un

¹ Entiéndase a lo largo de la investigación Ballet y Danza Clásica como los mismos conceptos.

inicio difícil, con bastantes altibajos, pero aun así decidí continuar y formarme en esta técnica, sin embargo, en el camino noté que este aprendizaje fue transformando hasta la más mínima parte de mi cuerpo, de mi pensar, de mi sentir, de mi percepción del mundo.

Es así como decido hacer esta investigación, motivada por los efectos que generó este aprendizaje de dicha técnica en mi corporalidad y emocionalidad adulta. Para esto daré una mirada profunda dentro de trasegar por mi formación en danza clásica a través de la investigación narrativa, exteriorizando todos mis sentimientos: miedos, triunfos, derrotas frustraciones, alegrías, penas, éxitos y aprendizajes. Además, expondré mi punto de vista del Proyecto Curricular Arte Danzario, que es el lugar donde empecé mi formación.



Ilustración 2. Caer, Angie Rodríguez

Así pues, en los antecedentes empezaré con una descripción de investigaciones y trabajos que se acercan a esta monografía, para una contextualización del tema. El marco teórico abordará un análisis profundo sobre el Proyecto Curricular Arte Danzario como mi lugar de aprendizaje, formación y encuentro, seguidamente haré un análisis de testimonios de otros estudiantes triangulado con el mío utilizando la perspectiva de Bourdieu, expondré mi manera de adquirir dichos aprendizajes en mi corporalidad adulta, desde un análisis

teórico, y posteriormente expondré los efectos emocionales y corporales generados al adquirir la técnica de la danza clásica a una edad tardía.

Antecedentes.

Tras el surgimiento de mis preguntas acerca de los efectos generados por el aprendizaje del ballet en mi corporalidad adulta², me acerqué a varias investigaciones que colaboran con ésta, es decir, encontrar diferentes lugares de enunciación y preguntas que se asemejan a las de esta monografía, hacen que la rutas que se tienen para encontrar un punto de llegada sea más lúcida y clara, se empezará entonces por exponer que la técnica del ballet requiere entrega total, por lo que es recomendado iniciar a una edad temprana, tal y como lo expone Maite Cobo (2014), alemana residente en España, psicóloga infanto-juvenil y orientadora educativa, quien afirma que comenzar a una edad temprana, es pertinente ya que los estereotipos no han hecho demasiado mella en ellos, esto debe estar acompañado de una sensibilización familiar libre de prejuicios y que el menor tenga confianza en sí mismo, a fin de que no le afecte lo que los demás puedan decir.

Dicho todo lo anterior, se puede sintetizar que la danza clásica, primero requiere de cánones corporales y cualidades específicas (conceptos que se explicara a lo largo de la monografía), segundo, que debe empezarse desde una edad temprana. ¿Qué pasaría entonces si una persona, cuyo cuerpo ya es adulto (17 años o más) decide formarse en esta técnica tan rigurosa? ¿Qué efectos derivarían del aprendizaje del ballet?

² Entiéndase corporalidad adulta desde la percepción del ballet, como una persona mayor de 16 años, pues es en esta edad que lo relacionado o perteneciente al cuerpo humano en cuanto su atributo, propiedad o condición, ha pasado la adolescencia y ha llegado a su pleno desarrollo físico y mental. (www.artiumdance.com)

A lo largo de la vida, se va construyendo un esquema corporal³, de acuerdo al entorno y las experiencias que se tienen hasta cuando se llega a la edad adulta, donde somos seres con identidad definida, pues Ana Aramburu Carmona (2015) integrante del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud de España, explica que el desarrollo del niño va acompañado de la evolución del esquema corporal, se distinguen dos periodos en función del niño: - Periodo de transición (de los 5 a los 7 años). En este periodo el niño desarrolla el control postural y la disociación, entendimiento de lateralidad y la independencia del troco con los brazos en relación a su cuerpo. - Periodo de elaboración definitiva (de 8 a 12 años). Este periodo los niños desarrollan la relajación global y segmentaria, se produce la independencia de los brazos y piernas del tronco. Por último, los niños aprenden a diferenciar los objetos situados a la derecha o a la izquierda.

Según lo anterior, si una persona adulta decide practicar ballet de manera formal estaría volviendo a ese punto de tensión con dicho esquema corporal, ya que empieza a entrar en conflicto con su cuerpo, con sus hábitos alimenticios, con su mediocridad y con su desinterés respecto al afrontar situaciones de la vida que lo obligan a salir de su estado de confort.

Por otro lado en la historia del proyecto curricular, primero como Artes escénicas-Opción Danza, y ahora como Arte Danzario, de la Facultad de Artes ASAB de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, han surgido diversos testimonios, en donde se relatan las experiencias buenas, malas, traumáticas o de felicidad que ha dejado el aprendizaje del Ballet en personas que han empezado adultos, un ejemplo de ello es Magda

³ El esquema corporal es el resultado de la experiencia del cuerpo de la que el individuo toma poco a poco conciencia, y la forma de relacionarse con el medio, con sus propias posibilidades”. (Pérez 2005 p.1)

Parrado, egresada de Opción Danza, en su trabajo de grado titulado *Pedagogía y Cuerpo*, afirma que este aprendizaje fue una lucha constante primero por no cumplir con los cánones de la figura corporal del Ballet y segundo, dice ella, por la mala pedagogía de algunos maestros:

Centro mi malestar en los procedimientos pedagógicos abordados por los maestros para el logro de sus objetivos; la falta de claridad en las instrucciones, la subvaloración y sobre valoración de estudiantes, la falta de evaluaciones objetivas y de retroalimentación a lo largo del proceso, elementos que hicieron de mi un ser lleno de miedos, de inseguridades y de torpeza en mi ocupación como bailarina intérprete. (Parrado, 2004).

Parrado, resalta muchas veces en su trabajo de grado, que dicho aprendizaje si bien le causó traumas y miedos, esto mismo le ayudó para retarse y sacar adelante su carrera profesional y convertirse en intérprete de danza contemporánea.

Pero también hay casos en donde, por el contrario, el ballet ha sido una salida o entrada a un nuevo mundo de sensaciones y emociones, un ejemplo cercano es el de la maestra Jimena Alviar, quien también en su trabajo de grado nombrado *Danza, Camino Hacia el Autoconocimiento y Crecimiento Personal*, destaca que gracias a la danza y en especial el ballet, encontró una positiva forma de ser:

Antes de cumplir diecisiete años estuve lejos de mi cuerpo. Lo digo porque durante mi periodo escolar no tuve la oportunidad de vivenciar ningún proceso hacía la experimentación de ejercicios lúdicos, creativos o sensibles y mucho menos de acercamiento y reconocimiento corporal. Pienso ahora que el haber tomado la decisión de emprender mis estudios de danza, me ha proporcionado la oportunidad de encontrarme conmigo misma y valorar mis capacidades personales. (Alviar, 2004).

El proyecto de investigación de maestría que realiza el maestro Hernando Eljaiek titulado *Cuerpo y Sujeto Político en el Ballet, Tensiones en el proceso formativo*, es el acercamiento más directo a esta investigación, pues allí él hace una indagación sobre la enseñanza-aprendizaje del ballet en cuerpos adultos, sus tensiones, conflictos, logros, además desde su propia experiencia, quién también comenzó a una edad tardía para el ballet.

(...) me planteé realizar esta investigación, la cual indaga sobre los conflictos que se generan en los estudiantes que ingresan al Proyecto Curricular Arte Danzario, particularmente en los que deciden ir por la línea de profundización en danza clásica, quienes entran a una edad tardía para su formación (en ella). Esta inquietud surge desde que decidí como proyecto de vida, ser bailarín a una edad tardía, lo que implicó enfrentar conflictos, tanto conmigo mismo, como con el contexto socio-cultural de la época. (Eljaiek 2015 p. 8)

El maestro Eljaiek, considera que es posible aprender la técnica a una edad adulta atendiendo a un principio de realidad: saber dónde se está, de donde se viene y en qué contexto se encuentra, su interés radica en involucrarse en una indagación metodológica para los procesos de estudiantes de Arte Danzario, que eligen la línea de profundización en danza clásica quienes inician fuera de los cánones estéticos y de edad, pues en su investigación realiza diversas entrevistas a estudiantes cuya formación ha sido intervenida por diversos factores conflictivos que radican precisamente en no cumplir con los estereotipos planteados por el ballet clásico.

Diversos trabajos de grado del PCAD de la modalidad pasantía, encontrados en el Repositorio Institucional de la Universidad Distrital (RIUD), datan de las transformaciones

halladas durante el proceso de aprendizaje de ballet en cuerpos tardíos, desde distintas perspectivas, como el trabajo titulado *Aprendizaje de un Bailarín Tardío* de Jesús David Sanabria Salazar, en donde expresa:

A partir de la disciplina y la constante autorreflexión es posible que un bailarín tardío transforme su cuerpo de una manera acelerada, intentando nivelar sus aprendizajes en relación a los logros adquiridos por bailarines que han iniciado su formación desde la infancia. (Sanabria, 2017, p. 4)

Allí relata su experiencia de pasantía en la escuela de ballet Ballarte, en donde, según Sanabria, este tipo de experiencia hace que un bailarín tardío vivencie un sin número de situaciones que lo cuestionan como artista, bailarín y sujeto, obligándolo a reflexionar para transformarse mental, física y emocionalmente como individuo y bailarín.

Por otro lado, en mi labor como bailarina he encontrado que el ballet tiene efectos en otros campos, no netamente artísticos, por ello dos estudiantes de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana, Lorena Storino Chirolla y Alessia Zorio Carbone, realizaron una tesis titulada *Efectos de la Práctica del Ballet Clásico (Psicoballet) Sobre el Déficit de Atención de una Niña de Ocho Años de Edad*, en donde bajo un profundo análisis psicológico, relatan los efectos generados por el aprendizaje del ballet en una niña con problemas de atención y como, el aprendizaje de éste contribuyó positivamente a su terapia, logrando que su concentración aumentara y desarrollo social mejorara exponencialmente.

Buckroyd (2000) en su libro *The student dancer: emotional aspects of the teaching and learning of dance* analiza las relaciones intra e interpersonales que se producen en el mundo de la danza. Según esta autora, los motivos por los que las personas se adentran en el mundo de la danza son diversos, la experiencia subjetiva del entrenamiento y del sentido

de sí mismo pueden ser diferente para los alumnos. También expone que algunos bailarines se refugian en la danza para esconderse y no hacer frente a sus dificultades reales. Su libro también incluye las ideas de Isca Salzberger Wittenberg (1998) sobre la experiencia emocional en el aprendizaje: “Pensamos que este acercamiento mediante la comunicación y comprensión puede beneficiar tremendamente al proceso de formación”.

Buckyord defiende fuertemente la necesidad de que los alumnos puedan expresarse verbal y artísticamente ya que señala que el rol de la identidad como bailarín tiende a ejercer un gran poder sobre la identidad de la persona y que influye en el funcionamiento físico, psicológico y social.

La tesis titulada *Influencia del Ballet en la construcción del Yo y la imagen corporal* de las estudiantes Andrea Lince Savaria y Lucia Noguera Florez de la Universidad Javeriana, tuvo como objetivo indagar acerca de la manera en que la práctica del Ballet influyó en la construcción del Yo y de la imagen corporal de tres bailarinas de Bogotá, Colombia, con edades comprendidas entre los 20 y los 23 años:

Con la información recolectada se logra responder al objetivo general de la investigación, ya que para las participantes el Ballet fue fundamental en la construcción de lo que actualmente son. Las tres participantes coinciden en que el Ballet les ha dado una formación integral, ya que les aportó enseñanzas aplicables tanto a esta práctica, como a su vida cotidiana. Los aprendizajes que más mencionan son la disciplina, el compromiso, la responsabilidad y la organización.

Lince y Noguera llegan a la conclusión de que los efectos generados por el aprendizaje del ballet en estas tres bailarinas, influyen en la construcción del Yo (termino de interés central de la psicología), siendo esto un importante aporte para esta monografía,

ya que desde mi experiencia con el aprendizaje de dicha técnica, considero que el ballet cambió mi vida por completo.

Desde un lugar más informal, un blog llamado Balletomanos, dedicado a compartir contenidos de peso sobre el ballet clásico accesibles para el público hispano, publicó un artículo de una madre narrando la experiencia de su hija en el mundo del ballet:

Mi niña es una más entre los tantos jóvenes que luchan, se esfuerzan, aprenden no solo a bailar, sino a dejar cosas de lado por una pasión que les inunda el alma: el ballet. Mi niña ahora pertenece a un ballet. Está en el lugar por lo cual tanto lucho y se esforzó, está en el inicio de un viaje maravilloso siguiendo los pasos de las bailarinas que siempre admiro, de las Maestras y Maestros que le transmitieron sus artes. (Anónimo)

Este bonito relato contado desde la pasión de una madre, nos permite ver que los efectos generados por la danza clásica, en ocasiones no afectan solo al bailarín, sino a todo su entorno y personas que le rodean.

Cuando me refiero a los efectos en el cuerpo del bailarín, se podría pensar exclusivamente en su exterior, pues claramente es diferente un futbolista, un corredor, un gimnasta, un bailarín y siempre se piensa que la apariencia física es el único cambio generado por la actividad que se practica.

Indudablemente se requiere un físico y resistencia especial para ejercer cada una de las disciplinas mencionadas, pero muchas veces hacemos énfasis en lo superficial y olvidamos que existen cambios internos gracias al entrenamiento, estos cambios son el resultado de un entrenamiento sistemático de varios años, es decir el cuerpo se adapta, como menciona Alicia Grasso (2008), para resistir las cargas de trabajo para funcionar de manera más eficiente.

Justificación.

La siguiente investigación se centra en mostrar los efectos emocionales y corporales generados por el aprendizaje del ballet, en un cuerpo de diecisiete años sin tener conocimiento de la técnica de la danza clásica. Una de las razones que motivaron a hacer esta monografía, es entender, que a causa de empezar el aprendizaje de danza clásica *adulto*, algo sucede en el cuerpo y en la mente del estudiante.

En consecuencia, esta monografía indaga los efectos generados en el bailarín cuando se encuentra aprendiendo ballet, en este caso, mi proceso de formación en danza clásica, que empezó a una edad adulta, en donde empecé a notar ciertos cambios, y en donde entendí lo maravilloso, importante, lo eficaz y placentero, lo frustrante, complejo, traumático y retador que es aprender esta técnica para fortalecer aspectos interpretativos, técnicos, musicales y emocionales.

Así fue como el Proyecto Curricular Arte Danzario (PCAD), me dio la posibilidad de cuestionarme sobre dichos efectos, emocionales y corporales que he experimentado, pues este proyecto curricular busca la formación de artistas danzantes profesionales y entre sus líneas de investigación ofrece la línea de profundización en interpretación en danza clásica, allí cualquiera de los estudiantes admitidos puede formarse en la técnica, aun sin cumplir con los cánones de edad y cuerpo, fue allí donde encontré la posibilidad de cuestionarme y vivenciar sobre el aprendizaje de ballet adulta, pues considero que uno de los objetivos extrínsecos del proyecto es permitir a sus estudiantes explorarse, ponerse a prueba, conocerse de nuevo, retrase, o rendirse.

De acuerdo a los testimonios recogidos, muchos de los estudiantes que son admitidos en la carrera empiezan su proceso de formación en ballet allí mismo, es decir

entran a una edad adulta⁴, algunos incluso, sin saber que existe este género de danza.

Dichos bailarines, ingresamos a aprender e instruimos en una técnica que es completamente ajena a nosotros, ya sea por desconocimiento de la técnica, por falta de recursos, por prejuicios sociales o por diversas razones que no permiten entrenar la técnica desde la niñez.

El ballet es un arte que requiere de unas condiciones específicas, cumplir con unos estrictos cánones estéticos, poseer sensibilidad musical, capacidad de interpretación y una formación que exige años de clases y duros entrenamientos. La condición física de un bailarín debe ser óptima y cuanto antes comience el aprendizaje de su técnica, mayor será la probabilidad de poder convertirlo en su profesión.

Sin embargo, como ya mencioné, mi proceso comenzó, con casi todo en contra, con bastantes complejos, con un cuerpo capaz pero torpe (con esto me refiero a que, aunque mi cabeza comprenda un movimiento, mi cuerpo demora más tiempo en apropiarlo), con una edad avanzada, con una mente obstaculizada por el miedo, con altibajos de mil metros de diferencia, así que muchas veces me pregunté ¿Por qué continuar? ¿Para qué seguir? pese a todo esto, mi motivación aunque estuvo borrosa algún tiempo, siempre fue la misma:

Bailar. Bailar para calmar los miedos, bailar para conocerme, bailar para respirar, bailar para volar, bailar para revolucionar, bailar con el corazón abierto.

⁴ Entiéndase adultos en la técnica del ballet como personas que han pasado la adolescencia y ha llegado a su pleno desarrollo físico y mental, pues para las grandes escuelas, una vez pasados los 8 años de edad, ya no se puede adquirir ni flexibilidad ni elegancia, características inherentes en las bailarinas clásicas, para dichas escuelas, es posible empezar a aprender ballet a los 15, 20, 30, 40, 50 o incluso 60 años. Eso sí, se tratará de una práctica como afición, no profesional.

Así fue como entendí, que el aprender ballet adulta, va más allá de memorizar unos movimientos y pasos, o de saber la terminología, la vida se transforma, es así como ocurre una transmutación en la danza clásica.

Fue entonces que me di a la tarea de indagar y arriesgarme a hacer esta monografía, por lo que me planteé la siguiente pregunta de investigación.

Pregunta de Investigación.

¿Cuáles son los efectos que ha provocado el aprendizaje del ballet, en la corporeidad adulta de Angie Natalia Rodríguez Camelo, estudiante del Proyecto Curricular Arte Danzario de la Facultad de Artes ASAB de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas?

Objeto.

El objeto de esta investigación, es la caracterización de los efectos de la experiencia del aprendizaje de la Danza Clásica.

El campo de acción estará en las experiencias y testimonios de la vida de Angie Natalia Rodríguez Camelo, en la Línea de Investigación en Interpretación en Danza Clásica del Proyecto Curricular Arte Danzario (PCAD) de la Facultad de Artes ASAB (FASAB) de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas (UDFJC), cuyo proceso y entrenamiento en ballet inició en una edad adulta.

Para resolver el problema se planteó el siguiente:

Objetivo General.

Caracterizar los efectos emocionales y corporales que produjo el aprendizaje de la danza clásica, en la corporeidad adulta de la estudiante Angie Natalia Rodríguez Camelo del Proyecto Curricular Arte Danzario de la Facultad de Artes ASAB, de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Objetivos Específicos.

1. Identificar los efectos emocionales y corporales de Angie Natalia Rodríguez Camelo generados por el aprendizaje de la danza clásica.
2. Analizar la experiencia de vida en los espacios de enseñanza de Angie Natalia Rodríguez Camelo antes y después de la formación en el Proyecto Curricular Arte Danzario.
3. Utilizar la metáfora como herramienta de indagación y recolección de datos.
4. Exponer los efectos de dicho aprendizaje de otros estudiantes del Proyecto Curricular Arte Danzario.

Marco Teórico.

“El ballet es una formación del cuerpo, aunque también habría que llamarlo deformación.”

Víctor Ullate. (2014)

En la vida cotidiana nos encontramos en constante transmutación⁵, no sólo físico sino también sensorial, psicológico, cognitivo. Es por eso que esta definición en esta indagación se refiere a los cambios, más específicamente a los efectos, que son algo generado por una causa, en este caso, al aprendizaje del ballet en una corporalidad adulta, frente a esta afirmación, vale la pena señalar que:

‘La corporalidad es la integración permanente de múltiples factores que constituyen una única entidad. Factores psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual constituyentes de la entidad original, única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano: Soy yo y todo aquello en lo que me corporizo, todo lo que me identifica. (Grasso, 2008)

En ese orden de ideas, las transformaciones de interés para la presente investigación son las que ocurren en el cuerpo, todas las personas nacemos con un cuerpo que se transforma a lo largo del tiempo, se adapta a medida que construye una conciencia sobre sí mismo y logra poder sentir, hacer, pensar y relacionarse con todo aquello que nos rodea y esto tiene un efecto, una consecuencia. Para poder entender esto, es imperativo presentar la idea de *anatomía emocional* a la que Keleman alude, (1999). Bajo este campo comprenderemos por el cuerpo un "proceso vivo, organizador, que siente y piensa sobre su propio movimiento y estructura" (p.22) de esta afirmación podemos garantizar que el

⁵ Mudar o convertir algo en otra cosa, acción y efecto de cambiar de forma a alguien o algo, el prefijo “trans”, significa “de un lado para otro” y el verbo “mutare”, es equivalente de “cambiar”. (RAE).

cuerpo no es sólo hablado desde el físico (músculo, piel, huesos, etc.) también se representa desde las sensaciones y emociones como tristeza, frustración, euforia, felicidad, ansiedad, placidez, entre muchas otras.

Esa es la razón por la que es importante no pasar por alto la forma en que un cuerpo se transforma en sí mismo y además por entorno que lo rodea, ya sea en espacios físicos habituales, en un espacio público, en un salón de clase o en la danza misma, más inequívocamente en la Danza Clásica. Esto da la posibilidad de permitirnos saber y comprender todo lo que nos sucede en nuestro trabajo de la danza, como seres en cuerpos con un proceso continuo.

A lo largo de la historia de la danza, han sido muchos los bailarines que manifiestan cambios corporales y emocionales drásticos en sus vidas debido al aprendizaje del ballet, uno de los casos más conocidos es el de la bailarina estadounidense Gelsey Kirkland⁶, a quien en los años sesenta el maestro y coreógrafo George Balanchine le dijo que quería verla en los huesos, debido a esto y a su intensa formación como bailarina clásica escribió un libro llamado *Dancing on My Grave* (Bailando sobre mi tumba), en donde relata cómo el gran coreógrafo detuvo una clase y se aproximó a ella para una inspección física: “Con los nudillos golpeó mi esternón y mi caja torácica, y chasqueando la lengua remarcó: “Deben verse los huesos”. Kirkland no superaba los 45 kilos, media 1,60 y tenía 16 años. En este texto Kirkland nos comparte las vicisitudes que vive una mujer que es bailarina y que, en ese proceso de experiencia de vida y profesional, más allá de significar un verdadero goce, significó un gran sufrimiento.

⁶ Bailarina y profesora estadounidense, nacido en Bethlehem (Pennsylvania) el 29 de diciembre de 1952.

Desde el punto de vista anatómico, según la doctora Soledad Echegoyen Monroy, Médico especialista en Medicina del Deporte, y Maestra de Danza Española en la Escuela Nacional de Danza "Nellie y Gloria Campobello", INBA:

El ballet es una de las formas más rigurosas de entrenamiento, principalmente es de tipo anaeróbico, donde se realizan contracciones musculares excéntricas y se desarrolla la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad activa (con la pasiva ya cuentan al ingresar a una escuela profesional), coordinación neuromuscular específica dando control de la contracción muscular para realizar el movimiento con exactitud y en forma refleja. Este entrenamiento nos lleva a un cambio en todos los aparatos y sistemas, musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio, nervioso, urinario, endócrino y por supuesto en la forma física.

Es por ello, que el hecho de aprender la técnica de la danza clásica en una edad adulta, transforma (transmuta) el cuerpo de un estado a otro, esto es un proceso que debe ser más rápido y efectivo, pues no se cuenta con el tiempo necesario, hablando desde la edad, para formarse en una técnica tan depurada y por supuesto antinatural.

En otro orden de ideas, todos los artistas sienten y expresan su amor por el arte de la danza de diferente manera: algunos deciden encerrarse en su cuarto y bailar al ritmo de su canción favorita, mientras que otros prefieren compartir con el mundo su pasión por el baile y hacer de su hobby, su vocación. Pero existen ciertos estereotipos y una edad predeterminada, que se convierten en una barrera para muchos que comparten el sueño de bailar ballet en un gran escenario frente a muchas personas.

En Colombia, por fortuna, estos mismos soñadores han decidido romper con esto y desafiar los estándares estéticos y todos los paradigmas que rodean a la danza clásica para

alcanzar su meta y brindarles la oportunidad a miles de estudiantes de convertirse en bailarines profesionales, esto lo hace el Proyecto Curricular Arte Danzario de la Facultad de Artes ASAB de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Escuela de sueños: Un lugar simbólico de encuentros.

La educación de la danza se ha convertido en un terreno abierto para la investigación en la que maestros y estudiantes construimos experiencias horizontales en términos de encuentro, de diálogo y de tejidos, en donde la voz del maestro ya no es la voz del sabio, sino la de guía. (Atuesta, 2015, p.5)

Arte Danzario es un proyecto curricular que empezó su trayectoria en el 2011, pero



nace desde el trabajo de investigación “La creación de un currículo pertinente en Danza” escrito y desarrollado por las maestras Marta Esperanza Ospina Espitia - Dorys Helena Orjuela Parrado - María Teresa García Schlegel, y que hoy cuenta con un reconocimiento nacional e internacional, en su brochure se presenta como:

El Proyecto Curricular Arte Danzario nombra la Danza por primera vez en el país como campo de conocimiento a nivel universitario,

fraguado desde un sentido amplio de la estética y la ética que contempla tanto la poética de la danza

Ilustración 3. Alas, Angie Rodríguez

como sus matrices en la vida social y colectiva, y en

consecuencia la concibe en relación estrecha con el campo del arte, la cultura y el subcampo de la danza local nacional y global. (Brochure Arte Danzario)

Se puede afirmar con certeza que este proyecto, es el primero en el país en formalizar y profesionalizar la danza como un campo de conocimiento, que según Pierre Bourdieu⁷, toda práctica social puede analizarse como la resultante de la relación entre las estructuras objetivas externas y las estructuras objetivas internalizadas, es decir, que toda práctica remite a la posición que ocupa cada agente en su campo de pertenencia y al *habitus* que ha incorporado.

Utilizaré entonces la perspectiva analítica del autor mencionado para abordar mi proceso de formación, es decir los usos, experiencias e imaginarios corporales que me atraviesan, siendo así, el campo de la danza clásica el espacio de juego, la institución la universidad pública como lo es la Universidad Distrital FJC, el agente soy yo luchando con mis conflictos internos y el capital simbólico es el conocimiento que se adquiere sobre danza clásica, esto para entender mi *habitus*, que según Bourdieu es un conjunto de disposiciones interiorizadas que indica mis percepciones, mis sentimientos y mis acciones, en este caso dentro del PCAD.

El Proyecto Curricular Arte Danzario le apuesta a la formación profesional en cada una de sus líneas de profundización⁸. Al ser una carrera de Universidad pública, se rige bajo la constitución política colombiana, y en el Marco Legal de las Normas Generales de Educación Superior, la Ley 30 de 1992 en el capítulo I, artículo 5, se expresa que: “La

⁷ Pierre Félix Bourdieu fue uno de los más destacados representantes de la sociología contemporánea. Logró reflexionar sobre la sociedad, introdujo o rescató baterías de conceptos e investigó en forma sistemática lo que suele parecer trivial como parte de nuestra cotidianidad.

⁸ Líneas de investigación en interpretación: Danza tradicional colombiana. Danza clásica. Danza contemporánea. Danza – teatro.

Línea de investigación en composición: Dirección coreográfica

Educación Superior será accesible a quienes demuestren poseer las capacidades requeridas y cumplan con las condiciones académicas exigidas en cada caso”.

Así pues, esta investigación se centra en los efectos generados en mi corporalidad adulta por el aprendizaje de la danza clásica, ya que Arte Danzario acepta todo tipo de perfil de estudiantes y no hay ningún canon o estereotipo que impida la formación en danza clásica:

Debemos anotar que la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, por ser entidad pública, está obligada a utilizar los criterios que gobiernan la educación pública en Colombia, para seleccionar a sus estudiantes. Criterios que suponen ofrecer posibilidades a toda persona que quiera estudiar, sin ningún tipo de discriminación. De este modo, los cánones para escoger individuos que desean formarse distan de aquellos de las escuelas de ballet reconocidas mundialmente, las cuales utilizan criterios que están ligados a su tradición para seleccionar y formar a sus estudiantes, particularmente aquellos relacionados con la edad, la conducta y el cuerpo. (Eljaiek, 2015 pág. 9)

En ese sentido, cualquier persona que haya culminado con éxito sus estudios primarios y secundarios y haya alcanzado el puntaje requerido del examen saber pro, puede aspirar a presentar las pruebas de admisión del Proyecto Curricular. Incluso la edad no es obstáculo, por ello el anterior coordinador del proyecto, John Mario Cárdenas en una entrevista realizada en el programa “Amantes del Círculo Polar” de la emisora LAUD (90.4 FM) en el año 2017 sobre esto precisamente, expresó que la escuela de ballet de la Universidad Distrital lo que busca es abrir un campo de formación de manera que los estudiantes puedan iniciar el acercamiento a la técnica del ballet, teniendo una perspectiva que reconozca los cuerpos latinoamericanos, las particularidades propias, la idea no es acercarse a los biotipos ni a los prototipos corporales que vienen de otras regiones del

planeta, sino por el contrario construir una identidad de la mano de la danza tradicional colombiana, no solamente se propende por el desarrollo de dar a conocer la técnica clásica, sino también a partir de ello investigar y promover en los estudiantes desarrollos técnicos, propioceptivos, reconocimiento corporal y concentración, que de alguna manera u otra colaboren en su desarrollo a largo plazo, esa es una de las perspectivas más importantes que tiene la academia: el reconocimiento particular del cuerpo cultural colombiano.

El ballet clásico requiere de una iniciación temprana, pero dentro de las propuestas pedagógicas que ha hecho Arte Danzario, se ha buscado generar una propuesta pedagógica para los adultos, allí ingresa todo aquel o aquella que esté interesado en experimentar con la técnica y ver cómo se puede acercar desde su cuerpo, desde sus necesidades y desde sus inquietudes a ese nivel estético, no de forzar la técnica dentro de un cuerpo, sino como esa técnica funciona para cada cuerpo particular, como se puede divertir, como se puede utilizar para entrenamiento, como puede dar un beneficio personal, entonces allí hay una transformación de esa ortodoxia que se debe empezar a temprana edad, pues si bien el ballet sirve para convertirse en una gran figura del espectáculo, también funciona para tener un espacio lúdico de reconocimiento personal, de investigación, incluso hay bailarines de danza contemporánea que la usan como sistema de entrenamiento.

Según el maestro John Mario, Brayan Valencia, uno de los estudiantes de Arte Danzario, realizó una pasantía en una escuela de ballet en Nueva York, y hoy en día labora como bailarín interprete en una compañía de Texas – EEUU, esto para el proyecto es tremendamente significativo, en tanto que es un chico que empezó su formación en ballet

adulto, es decir a los dieciséis años, y su disciplina y su entrega le han permitido encontrar un lugar que es notorio a nivel internacional.

Arte Danzario, desde una perspectiva personal, se ha convertido en una escuela de sueños, en un lugar que abre sus puertas a personas que nunca antes habían tenido relación con el ballet, y les da la oportunidad de permearse de ese mundo, sin prejuicios, con exigencia, pero permitiendo ser. Arte Danzario ha sido un lugar simbólico de encuentros, con nosotros mismos, con otros seres que tienen el mismo sueño: bailar. Un espacio que me ha permitido crear, construir, cuidar, ser, mimar, inventar, imaginar, concebir, cultivar, estar, aprender, crecer, compartir, atreverme, perderme, encontrarme, progresar, vivir, soñar.

Los maestros que conforman la plata docente del Proyecto Curricular, son parte fundamental del proceso de formación de los bailarines, al ser un proceso en una universidad pública, se involucran un poco más, son más sensibles, ellos influyen más que en la formación técnica, son maestros de vida.

Recordemos que Bourdieu define el concepto de campo de juego como un conjunto de relaciones de fuerza entre agentes o instituciones, en la lucha por formas específicas de dominio y monopolio de un tipo de capital eficiente en él (Gutiérrez, 1997). Este espacio se caracteriza por relaciones de alianza entre los miembros, en una búsqueda por obtener mayor beneficio e imponer como legítimo aquello que los define como grupo. La posición depende del tipo, el volumen y la legitimidad del capital simbólico y del habitus que adquieren los agentes a lo largo de su trayectoria, y de la manera que varía con el tiempo, de ahí que campo, capital y habitus sean conceptos ligados.

Desde este punto de vista, seguirán siendo, el campo de juego la danza clásica, la institución, la UDFJC, los agentes, analizando los testimonios, son cada uno de los estudiantes de la profundización en danza clásica que empezaron su formación adultos y están luchando por un capital simbólico que es el conocimiento y reconocimiento, pero este se distribuye de forma desigual y no se adquiere instantáneamente, lo que hace difícil su adquisición y pone a sus poseedores en una posición ventajosa respecto a aquéllos que carecen de él y no pueden obtenerlo de forma inmediata. Hay ciertas tensiones entre ellos mismos, es decir, una lucha interna con sus cuerpos, condiciones y pensamientos respecto al ballet, y también, un conflicto colectivo a manera de competencia por ser reconocidos, por quien alcanza primero una meta, por quien adquiere más flexibilidad, quién puede hacer más giros, quien comprende mejor la técnica.

El capital simbólico que poseen los estudiantes, varía según la posición en el espacio social en que se desenvuelve, su trayectoria, el volumen y el carácter legítimo o no de estas adquisiciones. La amplia diferencia de niveles otorga un lugar a los estudiantes: mientras mayor sea el volumen y la legitimidad de su capital simbólico, serán considerados como brillantes o capaces y tendrán mayores posibilidades de integración y reconocimiento. Cuando la posesión de capital simbólico es menor pueden presentar mayores dificultades en su formación, pues carecen del capital necesario para integrarse y participar en el campo de juego.

Además de estos elementos, hay otro que no siempre se menciona de forma explícita, pero que constituye un elemento de selección: el habitus.

El habitus es otro elemento importante para el ingreso a un determinado campo de juego, como ya menciono, en este caso el de la danza clásica. Se considera como los esquemas

mentales y prácticos resultado de la incorporación de visiones y divisiones sociales objetivas que configuran principios de diferencia y pertenencia a ciertos campos (Bourdieu y Wacquant, 1995). El habitus otorga al estudiante las habilidades y los valores necesarios para integrarse a un grupo: proporciona la aptitud para moverse, actuar y orientarse en una posición o situación, sin que haya sido necesario establecer un plan de acción, porque son el resultado de una serie de disposiciones incorporadas en el curso de una trayectoria (Gutiérrez, 1997).

En este sentido, el habitus se refiere a un aprendizaje práctico que no es consciente ni intencional, ya que se adquiere a través de la incorporación de prácticas, visiones y valores del espacio social en que se desenvuelven los sujetos. Estas cuestiones a veces se olvidan y han propiciado que el concepto se asocie con algo innato, pues se olvida que fueron incorporados de forma involuntaria a través de la experiencia.

Los estudiantes ingresan al PCAD con un habitus ya incorporado, este aprendizaje social se adquiere en el curso de la vida, por lo que las características y el nivel de competencia del sujeto dependen del lugar en el que creció y de las diferentes formas que tiene de asimilar, dar sentido y valor a los hechos.

Esta podría ser una explicación de porqué para algunos estudiantes que empiezan su formación en danza clásica adultos, es más fácil apropiarse de la técnica, mientras que para otros es más complejo. Hay que destacar que el habitus y el nivel de capital simbólico no son un destino, pueden adquirirse siempre y cuando exista interés y esfuerzo por parte del agente, un ajuste a las formas de inculcación y apoyo de alguien con interés en formarlo, (maestros).

El problema de adquirirlo de forma tardía es que configura trayectorias rezagadas y, a veces, menor nivel de competencia que quienes adquirieron el habitus desde pequeños.

Los estudiantes del PCAD que decidimos formarnos siendo adultos, estaríamos entonces ajustando el habitus que hemos adquirido a lo largo de nuestras vidas, pues según los testimonios, (colectivos y propios) el aprendizaje del ballet siendo adultos ha generado efectos corporales y emocionales de importante relevancia, algunos positivos, otros negativos, pero sin duda alguna siempre hay una transmutación.

En relación a lo antes expuesto, me planteé encontrar los factores principales que influyen en mi aprendizaje adulto, según García Huidobro (1999), aprender es un proceso complejo de pensamiento y de comportamiento en el que la persona está involucrada y requiere de la participación de múltiples factores para realizarlo con éxito.



Ilustración 4. Ballerina, Angie Rodríguez

Aprender en la edad adulta es tan posible como aprender en la adolescencia o infancia, aunque nuestros antepasados tenían una idea de persona adulta, como aquella que no puede concebir nuevos conocimientos y que tienen déficit en la memoria, hoy se consigue que la formación sea para toda la vida, y la persona adulta tenga la motivación para seguir aprendiendo y crecer cada día.

En cuanto a la memoria, a medida que la edad aumenta, es más difícil retener y extraer información almacenada, por lo que se necesita llevar a cabo procesos de aprendizaje para que las personas adultas

sean capaces de retener información con mayor facilidad, utilizando técnicas adecuadas como la repetición, asociación, pero es la motivación, el factor para mí más importante, ya que la persona adulta tiene que invertir ambiciones a su aprendizaje, no tener miedo a seguir formándose (o a empezar).

De acuerdo a García Huidobro (1999), los factores principales que influyen en mi aprendizaje son: El cognitivo, el afectivo-social y el ambiental y de organización de estudio. Por ello, me di a la tarea de realizar una tabla analizando cada uno de estos factores, reconociendo que procedimientos son los que han influido en mi aprendizaje de ballet como adulta.

Tabla 1 Factores que influyen en el aprendizaje

Principales factores que intervienen en el aprendizaje	Procesos y procedimientos
1.- operaciones del pensamiento (factores cognitivos)	Percibir Observar Interpretar Analizar Asociar Clasificar Expresar Retener Sintetizar Deducir Generalizar Evaluar
2.- concentración, 100% atención (factor cognitivo)	Recibir información (ojo-oído-mente) Retener información Asociar-relacionar Comprender-deducir
3.- repetición (factor cognitivo)	Técnicas de memoria Respetar la curva del olvido
4.- motivación (factor afectivo social)	Interés Saber para qué se estudia Refuerzos (premios) Saber lo que se tiene que hacer
5.- actitud (factor afectivo-social)	Ser positiva Mente alerta

	Mente activa Relacionar las experiencias Preguntar
6.- organización (factor ambiental y de organización de estudio)	Lugar Mente Tiempo

El aprendizaje se da de acuerdo con determinados procesos y procedimientos tales como las operaciones del pensamiento, el funcionamiento de los hemisferios cerebrales, la capacidad de concentración y memoria y las técnicas y estrategias adecuadas. También influyen y son muy importantes la actitud, la motivación, la voluntad, las relaciones personales y la organización. Por ello el adulto que decide formarse en la técnica del ballet, tiene la oportunidad de instruirse de esta, aunque vaya en contra de los estereotipos mundialmente conocidos, se trata de motivación y esfuerzo para conseguirlo.

Marco experiencial.

Angie Natalia Rodríguez Camelo.

Mi experiencia con la danza comenzó a los 11 años, en el colegio Liceo Femenino Mercedes Nariño, un colegio público ubicado en la localidad Rafael Uribe Uribe. Allí tomé por primera vez una clase de danza: esta se dictaba en el gimnasio del colegio, un lugar muy amplio, con pisos en baldosa antigua y paredes de ladrillo azul, unos cuantos espejos puestos alrededor del lugar y un curso de séptimo que tomaba sus primeras clases de danza con el profesor John Alejandro Castro. Yo era una niña muy aplicada académicamente, bastante tímida, sin amigas para pasar los descansos y que pasaba por desapercibida siempre. En aquella primera clase, el profesor puso música de ritmo africano, el sonido de la tambora empezó a hacerme temblar por dentro y sentir algo que jamás había sentido, el profe organizó filas e iba haciendo unos movimientos extraños al ritmo de la música, yo

solo lo seguía, pero algo dentro de mí nació, algo de mí se encendió, una llama muy fuerte empezó a hacerme mover cada vez más, me deje llevar, estaba acostumbrada a que nunca nadie me viera ni se fijara en mí, por lo que no me importo y solo me sacudía, no sabía que estaba haciendo, solo me movía mi sentir, hasta que el profesor hizo un alto, me señalo y pidió que pasara a liderar la fila, esto ocurrió por la manera en que estaba moviéndome, que era la correcta según él. Ese día termine la clase liderando la fila de todo el curso.

Lo que ocurrió ese día fue una revelación, una ruptura de mi vida, entre lo que era y lo que soy ahora, ese día por primera vez dejé de ser invisible y empezaron a reconocermme por bailar, por ser “la flaca bailarina” como me decían cariñosamente, después de eso me invitaron a hacer parte del grupo de danza de la institución, fue allí donde me relacioné por completo con esta disciplina y por lo que elegí formarme como bailarina profesional.

A los 16 años, recién graduada del colegio, con todo el apoyo de mi familia me presenté al Proyecto Curricular Arte Danzario de la Facultad de Artes ASAB de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Esa primera vez quedé entre el grupo de los opcionados, golpe bajo, pues creí que no era buena para la danza, que debía dedicarme a otra cosa, sin embargo, mi madre quien es muy terca y sabia a la vez, insistió para que volviera a presentarme, pues ella siempre ha creído en mí y en todo lo que soy, es quien ha estado en los momentos de crisis, en mis logros, quien ha hecho que sea lo que soy hoy en día, ella es la motivación más grande de mi existir, así que con su vehemencia logro convencerme. Mientras transcurría el tiempo de la segunda audición, conseguí un trabajo (el único en donde aceptaban menores de edad), allí tenía que animar a niños y niñas en fiestas infantiles, aprendí bastantes cosas, pero fue allí donde conocí a la persona que más adelante hiciera que perdiera la confianza en los demás y en mí misma, a la que

simplemente llamare, una sombra... Sin embargo, volví a hacer el examen de admisión y en ese segundo semestre del 2014, ya con 17 años, entré.

Ser bailarina había sido mi sueño de muy niña, y ahora me estaba formando profesionalmente, esto me emocionaba mucho, además en la malla curricular existe una línea de interpretación en danza clásica que ofrece la posibilidad a cualquiera que tenga voluntad de hacerlo en convertirse en bailarín/a de ballet, pues, aunque empecé a bailar desde niña, por falta de recursos me era imposible acceder a los estudios en una escuela privada.

Con ansias esperé la primera clase de la asignatura Danza Clásica: Elongación y alineación I con la maestra Mónica Peña, pero para mi sorpresa no me encontré con lo dulce, rosa y mágico del ballet que muestran en las películas, por el contrario, esas primeras clases fueron (como el nombre de la asignatura decía) ejercicios para alinear la columna con la pelvis, para decalar las caderas, ganar flexibilidad y tratar de entender la rotación de las piernas.

La maestra Mónica es de temperamento fuerte e inquebrantable, su metodología es rigurosa y su único objetivo es formar bailarines clásicos, en aquellas clases de primer semestre había compañeras que lloraban inconsolablemente durante las clases por ser ejercicios tan fuertes, no solo físicos, sino que también nos enfrentan con nuestros más profundos sentimientos, yo nunca solloce en clase, pero internamente siempre tenía un conflicto sin fin de emociones que me hacían cuestionarme si realmente eso era lo que quería, pues en la primera clase entendí que no tenía el cuerpo idóneo ni la edad para la danza clásica, pero aunque me costaba muchísimo, todos los días frente al espejo me convencía que realmente sí, ese era mi sueño y si quería lograrlo debía trabajar duro.

La maestra Mónica fue una pieza clave en mi formación y desarrollo, pues ella con su templanza siempre hizo que me enfrentara conmigo misma y me esforzara el doble, al pasar los semestres le fui tomando aprecio y admiración a la técnica clásica, pues me retaba a salir de mi estado de confort, a no rendirme y a trabajar sin cansancio, pero lo más importante es que me llenaba de placer y significaba un reto.

Me puse muy juiciosa a estudiar sobre el ballet, y al terminar segundo semestre decidí que quería formarme en la línea de interpretación en Danza Clásica, no fue una decisión fácil, de hecho en varias de mis bitácoras existen escritos sobre esto, sobre los miedos y angustias que tenía pero también lo que me motivaba, hable con muchas personas al respecto, compañeros, familia y conocidos, pues sabía que esta era una decisión que afectaría el resto de mi vida, finalmente mi maestro consejero fue quien me terminó de convencer, me animo a tomar la decisión por el ballet.

En tercer semestre vino el punto de quiebre, empecé a tomar la clase de puntas, también con la maestra Mónica, pero esto fue distinto, el dolor, la frustración y la impotencia eran mayores. Mis motivaciones estaban un poco borrosas y mi objetivo un poco desdibujado, así que con esto vino mi primera lesión. Por el miedo, la presión y la angustia en el salón 312 al realizar mal un paso con las zapatillas de punta, tuve un esguince grado 2 en el tobillo derecho. Como consecuencia de esto tuve que hacer un alto en el camino, sin embargo, esto significó un choque: el hundirme en un lugar oscuro de miedos y frustraciones, allí también estuvo aquella *sombra*, sembrando más miedo y dolor, me di cuenta primero de que tenía una edad muy avanzada, que mis caderas no tienen rotación, de que mi espalda es bastante jorobada, de que mis piernas eran muy delgadas, mis brazos son muy largos y no los controlaba, el abdomen y costillas estaban salidas, una

mente muy débil y no tenía fuerza, ni ganas, mis temores crecieron hasta convertirse en enormes monstruos que me carcomía la mente día a día, que no me dejaban avanzar y salir de allí, que me sumergían en un mar negro en donde tuve que llegar hasta el fondo para fortalecerme, enfrentarme y encontrarme a mí misma, sanarme y volver al ruedo con más ganas, menos miedos, más convicción, menos prejuicios. *‘No te rindas, por favor no cedas’* Benedetti.

En cuarto semestre empecé a ser consciente de algo: mi cuerpo había cambiado, el arco óseo en la parte superior del pie, que se extiende desde el tobillo hasta la base de los dedos del pie, es decir los empeines, se habían desarrollado de manera positiva para el trabajo de puntas, al mejorar la apariencia de tus empeines en definitiva, mejorar la línea de tu pierna y da más estabilidad, mis piernas lograron estirarse más, hasta lograr una pequeña hiperextensión, empecé a entender el trabajo de rotación desde las caderas, mi abdomen se hizo más fuerte, mi cuello más largo y mi espalda, con la que siempre he tenido problemas... seguía causándome conflictos.

Al pasar los semestres cada vez más me enamoraba de la técnica, de los repertorios clásicos, de las historias, de los bailarines impecables, del neoclásico, estude muy juiciosa, siempre en constantes enfrentamientos con mi ser, pero nunca sin abandonar; entonces ocurrió un suceso inesperado en mi vida, un accidente automovilístico en donde estuve cerca de salir expulsada por el parabrisas, y en donde mi primer pensamiento fue sobre mis piernas y el no poder volver a bailar, afortunadamente no fue más allá de unos cuantos puntos y moretones, sin embargo tuve que parar mis actividades un tiempo, y allí entendí, que el tiempo es corto, que la vida no te avisa nada pero te da todo, comprendí que debía aprovechar los momentos, lo que tenía, dejar de quejarme por lo que no había logrado y por

el contrario aceptar y fortalecer lo que ya tenía, entonces llegó otro momento importante de mi carrera, empecé a tomar clases con el maestro Hernando Eljaiek, un hombre de admirar, sensible, sabio, impecable y vehemente, su metodología es también rigurosa, sin embargo él hizo que me enfrentara con mis mayores miedos, con los prejuicios que tenía sobre mí misma, sobre el hecho de haber tomado una decisión y tener que asumirla, sobre dejar a un lado la pereza, el temor y las excusas, sobre el creer más en mí y en mis capacidades, sembró en mí la disciplina y el amor propio, me transmitió su pasión por el arte y su entrega. Así que en octavo semestre inscribí la materia montaje de grado, pues iba a ser dirigida por el maestro Hernando y sería el primer montaje creado desde la danza clásica, en ese mismo semestre tomé clases por primera vez con la maestra Dorys Orjuela, su tranquilidad, entrega y pulcra metodología me dieron un respiro, la maestra me transmitió su pasión hacia la técnica, me enseñó a respirar y a disfrutarla. Paralelamente, montaje de grado fue un espacio en donde me redescubrí a mí misma, por fin fui capaz de sacar de mi vida a aquella sombra tormentosa, allí encontré seres maravillosos cuyos sueños y caminos se relacionaban con los míos, descubrí a un ser particular, con acento distinto y siempre muy jocoso, él me entregó su danza, me permitió crear, improvisar, reconciliarme un poco con la vida, conectamos desde el primer instante y creció un enorme amor, pero un amor de hermanos que discuten todo el tiempo pero que dan la vida el uno por el otro, ese hombre que todo el mundo conoce pero que realmente muy pocas personas hemos visto su interior es Santiago Leudo, una pieza clave en mi mediación. En el proceso de Arreboles, también encontré una persona repleta de luz, una salida al final del túnel, quien me impulsó y me terminé de quitar los miedos para motivarme, quien más ha creído en mí, con quien redescubrí el mundo.

El proceso de creación de la obra, fue también un constante enfrentamiento con nuestros cuerpos y mentes; el resultado final de esto fue la obra ‘‘Arreboles’’, considero que allí más que mostrar la técnica y capacidades físicas, fue abrir nuestras almas ante el público, fue evidenciar nuestros miedos, fue enfrentarlos, fue bailar con el corazón abierto, pues el cuerpo son los huesos, los músculos, las vísceras, las articulaciones; pero también son las emociones, las sensaciones, los pensamientos y la danza es ese fluir corporal y espiritual, como el agua, irreductible en palabras.

Arreboles, no era una obra de danza clásica con los típicos príncipes y princesas, era algo más visceral, más sentido, más real, eran personas exponiendo al público sus sentimientos, incluso los movimientos no eran del todo clásicos, en mi opinión, esta obra entraría en lo que se conoce como neoclásico.

Después de este semestre empecé a ser parte de otros procesos de formación y me di cuenta que todo mi entrenamiento en ballet elevaba mi potencial para otras técnicas, descubrí que el ballet neoclásico, a diferencia del ballet clásico, en donde el movimiento se encuentra totalmente codificados (respeto absoluto por las cinco posiciones básicas, las puntas, pliés y grand battement, etc.), rompe con este corsé, es la expresión máxima de cuerpo y sentimiento más allá de las técnicas clásicas. Fue entonces, cuando comprendí que allí me encontraba a mí misma, el romper un poco con las líneas y dejar de intentar ser una princesa de cuentos de hadas para ser una mujer enamorada del drama de su vida, me dio alas, el ballet clásico me destruyó de cierta manera, pero el neoclásico me salvó y con el descubrí la bailarina que siempre había querido ser.

Entendí que no nací bailarina, no salí del vientre materno en puntas ni me pusieron un tutú en lugar de pañales, fue un proceso arduo, tardío, doloroso, de muchos altibajos,

pero ahora me descubrí como bailarina, me reconozco como una muy buena interprete, con mucho por aprender todavía pero siendo aún lo suficientemente joven como para atrapar luciérnagas y juntarlas en un frasco, ahora poseo mi propio mundo interior lleno de luces y danzantes criaturas fantásticas, un mundo imaginario donde los sueños se encienden. Ahora puedo cruzar la frontera entre lo real y lo imaginario, y allí descubrí un lugar secreto donde puede reinar mi tranquilidad, la aceptación con mi ser, y mi danza.

Ahora analizo el proceso e historia de mi formación y me doy cuenta que el aprendizaje de danza clásica transformó mi cuerpo, mis hábitos y mis experiencias por completo, transmute de un estado a otro; ahora mi cuerpo está un estado más consciente, se ha vuelto más fuerte, más flexible, más enérgico, para mí ya no existe la pereza, deje a un lado los prejuicios, me reconcilie por completo conmigo misma, adquirí disciplina, obstinación y ahora tengo una percepción del mundo totalmente distinta. Relato mi experiencia para dar cuenta de cómo el aprendizaje del ballet clásico fue una variable en mi vida, positiva y/o negativamente, además recalco el hecho de que dicha formación la empecé a una edad adulta, y por eso mismo aparece la necesidad de preguntarse qué pasa, qué ha ocurrido conmigo, cuáles son mis experiencias y transformaciones.

La imagen de los bailarines y en especial de las mujeres que se dedican a esta disciplina, ha sido plasmada a lo largo de la historia en pinturas, películas e ideales imaginarios, en donde vemos a las bailarinas serenas, etéreas, calmadas, plácidamente colocadas en la barra, pero en mi realidad, mi cabeza ha sido un caos de emociones y sensaciones, de pensamientos absurdos y otros demasiado racionales, de un temblor constante de mis huesos y tejidos, de tratar de mantener la calma y perderme en las dulces notas musicales del piano para no explotar, en mi realidad el estar en la barra significa

enfrentarme a mí misma, a mis dificultades y a mis miedos, a mi conformismo y mediocridad, a mis inseguridades y miedos, pero al mismo tiempo esto me hace sentir valiente, y me pregunto ¿Qué haría yo sin el miedo? Tal vez no habría podido lograr todo lo que soy hoy en día, y luego me pregunto ¿y si me caigo? Afortunadamente mi yo optimista me responde: - pero ¿Y si vuelas?



Ilustración 5. Angie Natalia Rodríguez Camelo

Metodología.

Para esta monografía utilicé la investigación narrativa, la tomé como el enfoque metodológico más apropiado para mi investigación ya que, “permite el estudio sistemático del significado y la experiencia personal y es muy útil para explorar las cualidades del pensamiento humano y el poder de los relatos para redefinir la realidad” (Sparkes y Devís p. 1 2003).

Una cualidad de la investigación narrativa que la diferencia de otros enfoques metodológicos, es que “la experiencia, más que las preguntas indagatorias teóricamente creadas sobre esa experiencia, es su punto de partida” (Phillion y He, 2008). Así pues, a través de relatos, testimonios y narrativas analicé mis experiencias de vida y de identidad conectadas al aprendizaje del ballet en una edad adulta. Esta metodología de investigación, me concedió grandes ventajas para estudiar procesos entendidos como secuencia de acciones que se desarrollan en un tiempo y contexto específico y me permitió generar, organizar y analizar evidencias empíricas sobre dichos efectos, explicando su desarrollo y desempeño.

Mi labor en la investigación fue de observadora participante, mayormente en un proceso propio y en menor medida en un proceso colectivo, esta es una técnica de recolección de datos dentro del marco de la investigación cualitativa: “Esta técnica no precisa de un análisis estadístico, ya que el desarrollo holístico permite toda una indagación exploratoria y descriptiva” (Erickson p.94. 1989).

La observación participante me permitió la descripción sistemática de los efectos generados por el aprendizaje del ballet en mi corporalidad adulta, pues según Erlandson, Harris, Skipper y Allen (1993): “Las observaciones facultan al observador a describir

situaciones existentes usando los cinco sentidos, proporcionando una "fotografía escrita" de la situación en estudio". La indagación está basada entonces, en mis experiencias personales, puesto que realizo una autoetnografía, creando una fotografía escrita en donde pude reflexionar dentro de mi propio campo de trabajo, haciendo un análisis en el contexto donde se desarrolla mi propio comportamiento en el lugar que me ha formado como bailarina intérprete (el PCAD).

La realización de esta investigación, tuvo como punto de partida el inicio de mi pregrado en el PCAD, y específicamente cuando decidí hacer mi profundización en la Línea de Interpretación en Danza Clásica, donde hice consciencia de mis cambios corporales, mis pensamientos, mis emociones y mi manera de bailar. Expongo un registro y evidencia del proceso que he tenido desde mis experiencias personales, qué caminos he tomado, qué rutas he tenido que elegir o cambiar debido a la práctica de la técnica, qué hábitos se han transformado y que ha ocurrido con mi cuerpo y mi vida en general desde que comencé mi formación, hasta el punto en el que me encuentro actualmente y qué decisión he tomado respecto a lo que el aprendizaje del ballet ha influenciado en mi vida.

El trabajo de campo para esta monografía involucró una mirada activa, una memoria cada vez mejor, entrevistas informales y escribir notas de campo detalladas, esto me capacitó como investigadora para lograr una descripción de las transformaciones que he tenido gracias al aprendizaje del ballet siendo adulta, esto logré hacerlo, utilizando la metáfora como una técnica de recolección de datos y estará apoyado de un registro audiovisual.

Sobre la metáfora en la investigación.

El documento *Metodología, métodos, técnicas. Análisis metafórico. Una herramienta para los Estudios Culturales* desarrollado por Genaro Zalpa (2014), tiene como objetivo proponer el análisis metafórico como una herramienta metodológica, allí encontré una base firme de autores que hablan respecto a la metáfora y como la puedo utilizar como una técnica de recolección de datos para esta monografía.

Existen dos formas de entender y de definir la metáfora de acuerdo a lo que dice Nöth (1995). La primera es entenderla como “un término que engloba a todas las figuras del lenguaje sin distinción entre ellas”, es decir que todas las figuras son metafóricas. Y la segunda, es considerarla como una imagen concreta, diferente de otras. Pero Lakof y Johnson (1995) exponen una tercera manera de entenderla: “ (...) como una figura que no engloba a todas sino solamente a algunas de las otras figuras. Las maneras de definirla implican la utilización de uno de estos dos conceptos: el de transferencia de sentido y el de semejanza”. Se podría decir que el primer concepto se refiere entonces a la etimología de la palabra griega metáfora (methaphorá) que “significa justamente transferencia, llevar de un lugar a otro” (Nöth, 1995 p. 128-129), como también lo dice Michel de Certeau refiriéndose al uso actual de la palabra: “En la Atenas de hoy día, los transportes colectivos se llaman methaphorai. Para ir al trabajo o regresar a casa, se toma una metáfora, un autobús o un tren ” (De Certeau, 1996 p. 127). De acuerdo a los autores hay dos significados de la idea de transferencia de sentido. El primer significado es que el uso de una palabra o expresión ha cambiado de un significado literal a uno figurativo. Por ejemplo, el diccionario de la Real Academia Española define la metáfora como: “tropo que consiste

en trasladar el sentido recto de las voces a otro figurado, en virtud de una comparación tácita”.

Resumiendo lo anterior, Nöth (1995), define la metáfora como un reemplazo, sustitución y translación que se basan en la misma idea de la transferencia de sentido, y las definiciones utilizadas por Lakoff y Johnson refieren que “La esencia de la metáfora es entender y experimentar un tipo de cosa en términos de otra [...] Hemos descubierto que las metáforas nos permiten entender un dominio de la experiencia en términos de otro” (Lakoff y Johnson, 1995 p. 158).

Esta frase anterior explica por qué en esta investigación utilizo la metáfora como técnica de recolección de datos, pues fue necesario una mirada personal desde un punto de vista cenital, es decir, hablar de mi misma, mis procesos, mis fracasos, mis falencias, mis logros, pero desde un tercero, pues como lo dice la profesora de estilística y lingüística de la Universidad de Lancaster, Elena Semino, en un workshop sobre la metáfora organizado por el Instituto Cultura y Sociedad:

“Utilizamos metáforas para hablar sobre experiencias subjetivas, emotivas, sensibles o difíciles para nosotros”.

Así pues, a continuación, se expondrá un análisis sobre los otros estudiantes del PCAD que de igual forma iniciaron su formación en ballet siendo adultos, y seguido de eso un análisis personal a través de la metáfora.

Desarrollo.

Piruettes del tiempo: Historias que cambiaron la forma de moverme en la vida.

La danza, antes que danza es una práctica social.
John Mario Cárdenas.

Con el fin de hacer una contextualización del tema tratado, y entender un poco el mundo de ballet, sus inicios y desarrollo, empezaré por describir una breve línea del tiempo sobre los inicios del ballet, esto para que se remontan a las cortes de la Italia del Renacimiento entre el 1400 y el 1600, pero fue en Francia durante el reinado de Luis XIV⁹, apodado el Rey Sol, quien, amante de la danza, en su primer acto de gobierno en 1661 fundó la primera escuela de baile, llamada Académie Royal de la Musique y la Dance¹⁰, allí se codificaron una serie de pasos y movimientos característicos de la danza clásica utilizados hasta hoy día, a través de una constituida terminología fue divulgándose por el mundo entero, la danza clásica se caracteriza por la precisión y la claridad en la ejecución del movimiento, así como la elegancia refinada.

El ballet obtuvo fama al ser una atractiva mezcla entre danza, música y teatro, pero principalmente gracias a sus pulcros bailarines y las investigaciones realizadas por los dedicados maestros de danza. Una de ella fue la italiana Marie Taglioni, considerada la máxima estrella del ballet romántico, otorgándole al ballet el canon de etereidad y siendo la primera bailarina en utilizar zapatillas de punta, Al pasar el tiempo e irse expandiendo cada vez más, se fueron creando cánones de las proporciones físicas para cumplir con los requisitos corporales para interpretar la danza clásica, tanto así que se crearon distintas

⁹ Louis XIV fue rey de Francia y de Navarra desde 1643 hasta su muerte, con 76 años de edad y 72 de reinado. Fue apodado el Rey Sol gracias a su aparición en el *Ballet de la Nuit* personificando al dios Apolo, con tan solo catorce años de edad.

¹⁰ La Académie Royal de la Dance, actualmente es conocida como el Ballet de la Opera de Paris.

escuelas de ballet, para prepararse desde la infancia, como lo son la Italiana, liderada por Enrico Cecchetti, la Danesa cuyo legado viene de la anterior y fue impartida por August Bournonville, la Rusa desarrollada por Agrippina Vaganova, la Cubana por Fernando, Alberto y Alicia Alonso, la Francesa liderada por Pierre Beauchamp y el llamado estilo Norteamericano o Estilo Balanchine.

El ballet ha sido reconocido desde entonces como una danza de elite, un círculo al que no todo el mundo tiene el privilegio de entrar, ya que se deben tener las condiciones corporales que requieren estas escuelas, exige estar psicológicamente preparado, y físicamente entrenado. Una de las mayores cualidades de los grandes intérpretes mundiales, es que al bailar parecen flotar sobre la música, en una fusión perfecta de cuerpo, mente, alma y conciencia, pero para esto se requiere un trabajo físico riguroso que depende del trabajo mental llevado al extremo, pues exige planear una secuencia de movimientos, integrar la información auditiva, activar la memoria de largo y corto plazo, pero también expresar sentimientos, es decir, traducir el movimiento en arte.

Cada gesto y cada parte del cuerpo, hasta el final de los dedos, debe estar enteramente controlada y, además, debe aspirar a una belleza perfecta, o el llamado cuerpo balanchine¹¹:

(...) arcos y empeines altos, piernas hiper extendidas largas y finas, torso corto, caderas estrechas, cuello largo, cabeza pequeña, escaso pecho, flexibilidad y en el

¹¹ George Balanchine es uno de los grandes genios de ballet del siglo XX. En la época de total interés por el modernismo en el ballet, él dio de nuevo la importancia a la tradición clásica abriendo nuevos caminos para su desarrollo y creando su estilo peculiar: Llevó a la perfección la cultura del ballet sin argumento; también, fue uno de los creadores de la escuela de ballet clásico de los EE.UU. Dirigiendo el New York City Ballet coreografió más de 100 producciones.

importante deors, un promedio en las mujeres de 1, 63 m altura / 47 kg peso (máx.)
(s.p.)

Además elasticidad en cada parte del cuerpo, fuerza muscular, sutileza en los movimientos, control, autorregulación y voluntad. Este estilo de cuerpo, fue adoptado mundialmente por las escuelas de ballet, creando un riguroso estereotipo estético sobre el cuerpo, en especial de las mujeres, dificultando aún más la posibilidad de acceso a la formación.

El buen bailarín debe ser una persona inteligente, con un desarrollo neuropsicológico¹² superior, según la doctora María Corsi Cabrera (2008), catedrática de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), quien además de practicar danza clásica la estudia a partir de la neuropsicología, afirma:

Me atrevería a decir que no hay una actividad que estimule el cerebro de manera más completa que el ballet. Un pianista, por ejemplo, utiliza sólo las manos para ejecutar su instrumento, mientras que el bailarín requiere de todo el cuerpo, ése es su instrumento, el cual tiene que aprender a mover con conocimiento de causa para proyectar en los espectadores la sensación que desea transmitir. (s.p.)

Según lo anterior, la mayoría de bailarines intérpretes del PCAD, no podrían si quiera anhelar a ser un bailarín clásico, pues en Colombia no contamos con una escuela propia de ballet, además de esto los estigmas sobre esta danza son muy grandes, temas como la edad, el peso, la estatura, la contextura física, la condición social, el género, incluso la mentalidad, juegan en contra de los bailarines, aun así, muchos son los que deciden formarse en esta técnica, rompiendo con estereotipos, y descubriendo nuevas

¹² La neuropsicología estudia la relación entre los procesos mentales y conductuales y el cerebro.

maneras de vivir y expresar la danza clásica. De acuerdo a una encuesta abierta realizada a los estudiantes de Arte Danzario, para esta monografía, se reveló que la edad de mayor afluencia de empezar el aprendizaje de danza clásica es entre los dieciséis y los veinte años. Siendo los dieciocho años el tope máximo de la gráfica:

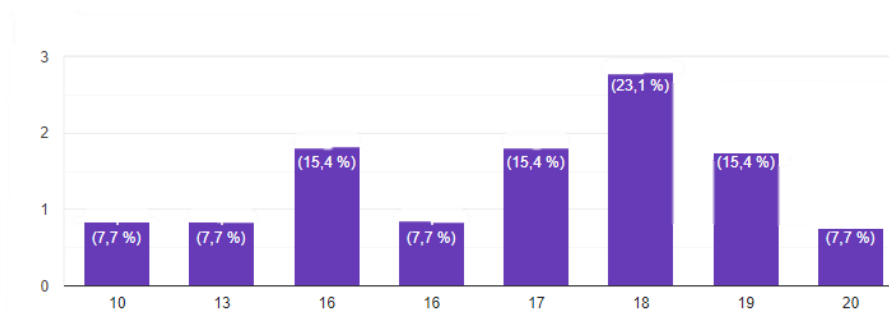


Ilustración 6. ¿A qué edad empezó su formación en danza clásica?

La encuesta también señala que el PCAD es el primer lugar de formación en ballet para la mayoría de estudiantes, pues antes de ingresar al proyecto, tenían formación y acercamientos a distintos géneros de la danza, menos al ballet, las razones varían: por desconocimiento de la técnica, por falta de recursos, por prejuicios sociales, o simplemente por desinterés. Los bailarines indican en su mayoría, que dicho aprendizaje del ballet siendo adultos ha generado efectos emocionales y/o corporales bastante significativos:

Comprendí en gran parte el manejo de la musculatura, me ayudó a entender mi lugar en el mundo. A valorar el esfuerzo y la dedicación. Las piernas están más tonificadas, la postura de la espalda mejoró, desarrolló niveles de conciencia y estados de alerta profundos. Ahora soy más elástica, más consciente de mi cuerpo, ha mejorado mi salud mental (depresión, ansiedad) y también ha mejorado mi autoestima. (Estudiante 1)

Para algunos la técnica ha generado efectos positivos como el obtener mayor elasticidad, mejor rendimiento físico, manejo controlado de emociones, perseverancia y disciplina. Otros la han utilizado como una herramienta de entrenamiento fortaleciendo otras técnicas de danza.

Pero en otros casos, los bailarines expresan que este aprendizaje ha sido un conflicto interno por no cumplir con los cánones requeridos, o por no tener las condiciones necesarias:

Emocionalmente ha afectado mi imagen corporal (aunque esta ya era mala previamente sin embargo con el ballet siento mayor presión), pues si bien nunca me topé con unx maestrx que me juzgase por mi físico, el mundo del ballet tiene cuerpos muy específicos y normalmente alguien no delgadx se considera poco apto para esta técnica, y yo, si bien no creo en esto para otrxs, me he visto afectada conmigo misma y me culpabilizo por no estar como "debería estar" (Estudiante 2).

Las dificultades se crean en su mayoría por los ideales de cuerpo perfecto que se tienen y no se cumplen, en una entrevista informal realizada a un estudiante que llamaremos E3, comenta que al ser admitido en Arte Danzario y decidiere por la línea de profundización de interpretación en danza clásica siendo un cuerpo adulto (17 años), cambio drásticamente sus hábitos alimenticios y cotidianos:

(...) mis hábitos personales comenzaron a cambiar puesto que comencé a ver en la técnica un eje transversal para mi práctica dancística, entonces tome la decisión de evitar carnes rojas magras, beber más agua, todo con el interés de progresar dentro de la elongación y flexibilidad. (Estudiante 3)

Con el paso del tiempo, E3 notó muchos cambios a nivel físico, como la construcción del en dehors y su postura en general cambió en grandes maneras, psicológicamente había ya tomado la decisión de hacer lo necesario para que la técnica atravesara su cuerpo, entenderla y

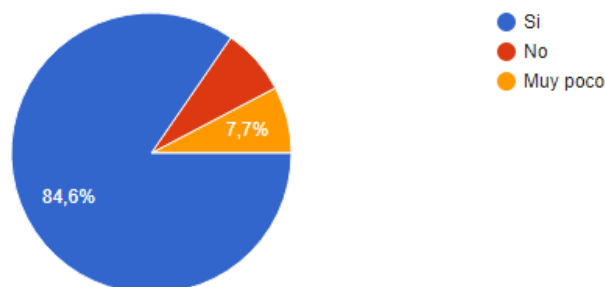


Ilustración 7. ¿Cree usted que el aprendizaje de la técnica le ha generado cambios positivos y/o negativos en su cuerpo y emocionalidad?

permitirle afectarse emocionalmente con ella. Pero en la búsqueda y el interés de seguir en el proceso y seguir ahondando en estos conceptos, se aventuró en un proceso de creación a partir de la técnica, en el montaje de grado del 2018-1, que dio cuenta de la cruda realidad de la práctica en la danza clásica, el entrenamiento, las búsquedas e intenciones comunicativas, las necesidades de un cuerpo tanto individual como colectivo:

...comencé a sentirme demasiado gordo, sentí desnivel bastante evidente en relación a mis compañeros, cosas que me provocaron varios desequilibrios emocionales constantes difíciles de superar pero que con la guía del maestro pude comprender que eran necesarios para el desarrollo artístico e incluso de la técnica misma, entendí la profunda relación entre lo personal y su incidencia en la práctica dancística.

E3, concluye que después de haber explorado más la técnica ha tenido importantes descubrimientos que siguen impactándole drásticamente, tanto física como emocional y psicológicamente, ahora entiende que el estudio de la técnica es algo de nunca acabar, que es necesario redescubrir y desempolvar cada recurso, cada termino y cada imaginario que a lo largo de este tiempo ha recibido, sus esperanzas se han renovado a pesar de que sus demonios no acaban de exorcizarse, considera que son material de la técnica y hablan de la propia humanidad.

Aun me queda mucho camino por recorrer y con ayuda de aquellos demonios, seguiré en mis búsquedas y estudios sobre la técnica y su incidencia en la comunicación del aspecto que nos hace humanos, que supera condiciones de raza, sexo, preferencias religiosas o sexuales. (Estudiante 3 2019).

Metáforas.

Después de analizar los factores que han influido en mi aprendizaje del ballet, encontré que caracterizar los efectos generados por esto, no es una tarea sencilla, pues hablar de uno mismo no es fácil y siempre se necesita un ojo externo para una mejor visión, pero al ser este una monografía con un enfoque autoetnográfico, encontré la metáfora como un método de recolección de datos, es decir, me observé y analicé desde un punto de vista tercero, describiéndome desde los imaginarios que me ha otorgado el aprendizaje del ballet y así mismo obteniendo los efectos de dicho aprendizaje en mi corporalidad adulta.

A continuación los escritos metafóricos de mi cuerpo.

Hermosas deformidades / Pies.

Las marcas en sus pies ya no tenían marcha atrás, su hermosa deformidad empezó desde que era muy pequeña y se movía graciosamente con el ritmo de la música, esos movimientos delicados pero firmes a la vez hacían parte de su sangre, de su esencia misma. Cada uno de sus cabellos estaba coordinado con sus dedos de porcelana y se contoneaban perfectamente al sonar de la música, que, a propósito, ella hacia que quedara en segundo plano cuando empezaba a bailar. Algunos callos rojizos en sus falanges, algunas otras ligeramente amoratadas, unos preciosos empeines marcados con las cintas de las zapatillas que fueron apretadas con fuerza, las venas exageradamente brotadas en la zona del astrágalo y unas admirables protuberancias en los costados externos de sus dos dedos gordos, hacían de sus pies una obra de arte, sin contar con algunas uñas rotas que de vez en cuando brotaban sangre, lo cual completaba la magnificencia de su belleza.

Tal vez había sido el exceso de práctica en las Pirouettes o la exigencia que se ponía a sí misma en los Port de bras, pero sus pies llevaban encima (y por debajo, y por dentro) todo el peso del rigor. La primera vez que le rompieron el corazón, historia que en otro momento contaré, se encerró en sí misma, llenó el ambiente con sus lágrimas y muchos giros, pensaba que, de esta forma, girando y girando sin parar, lograría devolver el tiempo o por lo menos, quedar inconsciente para así poder dejar de sentir el alma agujereada. Pues ni lo uno ni lo otro, ni los agujeros del alma se solucionaron ni el tiempo se devolvió. Pensó entonces que con un Saut de chat, lograría poner alas a su dolor, un pie impulsado hacia adelante con gran fuerza y la otra pierna desplegándose en su compañía, alcanzando una horizontalidad hermosa y perfecta, esta tarea le llevó otras tantas horas, pero de repente las lágrimas habían cesado, ahora su rostro estaba empapado en sudor y su concentración al máximo, intentando ya no espantar el sabor amargo del desamor, sino lograr la perfección en cada uno de sus movimientos. Al cabo de su extenuante y larga jornada una ducha fría, un tinto cargado: un corazón que ya no dolía más.

Al segundo, al tercer y al décimo desamor (sí, fueron tantos, pues como dice Fito: ya sé que la vida es una herida absurda) les dio el mismo tratamiento, encierros de lágrimas al principio y sudor al final, de giros, saltos, Degages, Demi plies y Ballotes, el resultado fue siempre el mismo, el esmero al bailar, pero también una deformidad exageradamente hermosa en sus pies, la dureza de sus uñas, la fortaleza del calcáneo y del musculo fibular era única, las callosidades que cubrían y protegían, la insensibilidad y el enorme umbral de resistencia al dolor habían hecho de sus pies una maquinaria a prueba de balas. Su alma y su corazón habían adquirido la misma contextura, ya no sabían doler al amar, pero si sabían bailar.

Aquellos desamores no han sido resultado de otro cuerpo, sino de su propio ser, de sus propias inseguridades, de sus miedos profundos y de sus ataques de depresión absurda. Han sido producto de no alcanzar sus sueños, pues siempre ha sido una irreverente, rebelde y obstinada si se trata de cumplirlos. Aquellos desamores han sido huecos profundos de lesiones, retos, dificultades. Sin embargo, aquellos desamores han sido la más gigantesca prueba de amor propio, de determinación, de osadía y verraquera. Parafraseando y contradiciendo un poco a la grandísima Frida Kahlo: *‘A mis pies los quiero, porque son mis alas para volar’*’.

Entendí que mis pies son la parte de mi cuerpo más fuerte, ellos soportan el peso de mi cuerpo y de mi vida, ellos me permiten soportar el dolor del alma y lo somatizo a través de ellos, mis pies soportan el rigor y



Ilustración 8. Hermosas deformidades, Angie Rodríguez

dolor intenso, pero eso mismo me ha dado firmeza para enfrentar el miedo y la frustración. Mis pies me han permitido saltar, estirar y doblar cada parte de mi ser, elevar girar y deslizar todos mis sentimientos para lanzar el lenguaje de mi cuerpo más allá del telón, más

allá del silencio. Mis pies se han convertido en mis alas, más allá de una deformación antinatural, han sido una transmutación física para alcanzar mis sueños.

Caparazón de tortuga / Espalda.

El caparazón es la placa única que recubre dorsalmente a las tortugas. Está constituido por placas de hueso de origen dérmico y cubiertas de escamas de origen epidérmico que le dan dureza y rigidez. Las placas y las escamas tienen una configuración diferente. La parte dorsal del caparazón se denomina espaldar y la parte ventral, peto o plastrón. Por el lado interno del espaldar están fusionadas la columna vertebral y las costillas, *lo cual limita mucho el movimiento en estos animales*. El caparazón puede ser liso, granuloso, rugoso o tener una combinación de todas estas características. El caparazón puede variar mucho entre las diversas especies de tortugas. Hay incluso algunas con caparazón flexible conocidas como tortugas de caparazón suave. (Wikipedia)

Existen tortugas terrestres, tortugas marinas, tortugas que se adaptan a distintos ecosistemas y climas a pesar de lo improbable que pueden llegar a ser las circunstancias que se le presenten, y es aquí donde aparece en algún lugar una tortuga que ha salido de su confortable entorno natural, para enfrentar un nuevo espacio lleno de desafíos, aquella tortuga anhela ser bailarina, pero se enfrentó con la dificultad de tener un caparazón, una coraza firme en su espalda que le restringe el movimiento, que no le permite avanzar, es tan rígido que le ha costado lágrimas, es liso, rugoso, a veces suave, casi siempre duro y sobre todo muy curvado, muchas veces ha deseado deshabitar ese caparazón, pero es imposible, tiene que llevarlo todo el tiempo.

Aquella tortuga tiene un sueño, una meta, pero su caparazón la ha hecho lenta para alcanzar el objetivo, por más que ha intentado correr, su caparazón es pesado, tosco, inmóvil, aunque quiera enderezarse y ponerse firme en dos pies, su caparazón no le permite alinearse...



Ilustración 9. Caparazón de tortuga, Angie Rodriguez

La tortuga cuando emprendió su viaje para ser bailarina, se conflictuó, odio su cuerpo y repugné su jorobado caparazón, peleó durante mucho tiempo consigo misma, se hizo daño tratando de ser algo que no era, cayó en una madriguera tan profunda que cuando toco fondo le costó mucho salir, pidió ayuda, pero su única compañía era ella misma, pensó en desistir, en optar por otro camino, intento cavar, intento volar, intento saltar, pero nada funcionó, así que entendió que debía dejar de nadar contra la

corriente y por el contrario dejarse llevar, abrir un poco más los ojos y observar el horizonte, fortalecer su cuerpo y levantar la cabeza aunque su pesado caparazón se lo dificultara, estaba claro, lo entendió todo: su caparazón la hacía más fuerte, la protegía de

peligros, le daba firmeza, en el momento en el que dejó de odiar su caparazón, este empezó a transformarse, ahora ya no era una carga sino una barrera de contención, dejó de ser tan rugoso para volverse más alargado, su jorobada figura empezó a desdibujarse, de a pocos y con mucho esfuerzo y trabajo la tortuga se transformó en una tortuga de caparazón suave.

Anatómicamente heredé la espalda de mi padre, una espalda ancha, larga y bastante curvada. Esto ha sido mi talón de Aquiles durante todo mi proceso de formación como bailarina, el que mi espalda parezca jorobada me ha dificultado el avance en la técnica, en principio la odie, pero gracias al trabajo corporal desde la técnica, físicamente mi espalda ya no es tan curvada, gracias a la técnica del ballet, comprendí como colocarla correctamente, de manera que no se vea tan jorobada, esto lo comprendí en una clase, en un instante en el que el maestro tocó mis costillas cerrándolas y empujando los hombros hacia atrás, mi cabeza cambió el chip, fue una revelación, en donde me sentí en un nuevo cuerpo, le quité un poco de carga a mi frustración y conseguí nuevos avances técnicos. Si bien actualmente sigo trabajando en mi espalda, ya no la veo como una enemiga, ahora los músculos espaldares están fortalecidos, esto permite darme estabilidad al bailar, y se desarrolla en los brazos dándoles una base estable.

Girasoles / Brazos.

Siempre supo que sus brazos eran más largos de lo normal, de pequeña, un día fue de compras con su padre, tuvo que cargar bolsas muy pesadas durante un largo tiempo y al soltarlas, pensó que eso había hecho que se le extendieran los brazos casi hasta llegar a las rodillas, claramente era una exageración, lo que ocurrió, es que ese día se percató de la longitud de sus extremidades superiores. Al pasar los años e ir creciendo, sentía sus brazos toscos, sin gracia, con el movimiento de dos largos espaguetis sin cocinar, pensaba que eran tan largos que no tenía control de ellos, no encontraba la manera correcta de moverlos,

además la hiperextensión del codo, hace que los brazos no estén totalmente alineados, lo que le dificultaba aún más controlarlos.

Cuando empezó a bailar y a entender la suavidad del ballet, entendió la verdadera manera de alargar, no solo basta con que los brazos sean largos, se trata de alcanzar llegar a los extremos. Descubrió que los brazos no nacen del hombro, sino desde la espalda, un poco más abajo de las escapulas, son sembrados en el dorsal ancho, sus raíces se extienden por los romboides y el infraespinoso, germinan el trapecio, sus tallos asoman desde los deltoides y se alargan ampliamente hasta florecer en las

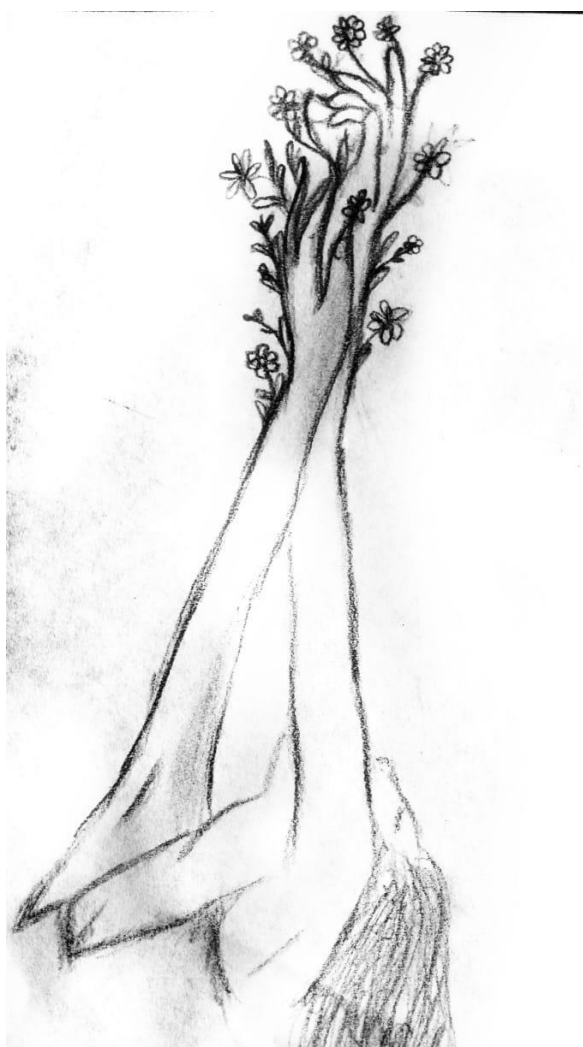


Ilustración 10. Girasoles, Angie Rodríguez

manos. Entendió que sus brazos son dos largos girasoles plantados firmemente en la tierra, el viento pasa cautelosamente entre sus pétalos, pudiendo así, acariciar el aire.

Los girasoles son conocidos por buscar siempre la luz del sol, para ella la música es como el sol y sus brazos lo buscan incansablemente, es como si la luz que produce la música alimentara el sentir de los brazos, es buscar alcanzar la música con los dedos, es abrazar el sonido interminablemente con tanta fuerza y deseo que los brazos se expanden en el espacio en un abrazo eterno.

Sus brazos se convirtieron en voz, por medio de ellos expresa su sentir, su danza... Sus brazos detienen el tiempo y puede manipular el viento como una caricia, como si fuese posible tomarlo entre sus manos para hacerlo música.

Sus girasoles emanan luz, son una mezcla de fuerza y delicadeza, la empoderan, con ellos alcanza el cielo y de vez en cuando toca el infierno, son una liberación, son una limpieza para el resto de su cuerpo, funcionan como un filtro por donde emanan las emociones que generan otras partes de su cuerpo, lo que avientan sus brazos es el mundo que ama y detesta, que disfruta y envenena.

Mis brazos ahora son traductores del sentimiento, luego de pasar por un tiempo de debilidad y descontrol, ahora se han fortalecido, aunque son delgados, me hacen sentir tan fuerte como para levantar mil kilos, pero al tiempo son tan etéreos como para tocar el viento. Físicamente he tonificado la musculatura de mis brazos y he logrado comprender la disociación entre dedos, muñecas, antebrazos, codos y hombros, logrando expresar a través de ellos. Cuando he estado al borde de explotar en una clase, mis brazos se han encargado de sentir la música y calmarme, ellos comprenden cada nota y silencio musical, transitan entre los pentagramas y transmiten al resto de mi cuerpo la pasión al bailar.

Piernas / Troncos.

Sus piernas eran dos delgadas extremidades sin gracia y sin mucha forma, no tenían ni masa, ni musculo, ni siquiera grasa, solo eran un par de huesos forrados de piel, funcionaban para caminar y siempre han sido pésimas para correr, pero a través del tiempo empezaron a crecer, como dos troncos que empiezan siendo simples ramas, pero que con el pasar del tiempo, las experiencias y la vida, van adquiriendo dureza, fortaleza y una corteza. El ballet hizo que sus piernas echaran raíces muy profundas, esto para soportar las congojas de la vida y todo lo que su aprendizaje le ha hecho vivir, sus piernas crecieron como grandes árboles, largos esbeltos, formados y fuertes, y como dijo Nietzsche *“Un árbol nos recuerda que, para crecer hacia lo alto, hacia lo espiritual, lo abstracto, es necesario estar bien arraigado en la tierra”*. Eso hizo ella, su trabajo corporal diario, le hizo crecer el alma, el espíritu y las ganas; sus piernas y pies son su trabajo mejor logrado y recompensado de ello, su osadía para poder “pararse” en las zapatillas de punta sin parecer un venado recién



Ilustración 11. Troncos, Angie Rodríguez

nacido, hizo que se esforzara el triple cada día, pues mientras luchaba con otras partes de su cuerpo, sus piernas como dos fuertes troncos se posaban firmemente y crecían alargándose y fortaleciéndose. A pesar de la estrecha flexibilidad de sus caderas, la fuerza incontenible de sus piernas le permite elevarse muy alto, aun con los pies plantados en la tierra.

Sus dos piernas hechas troncos, tan fuertes, esbeltos y formados son la parte más valiente de su ser, han soportado, esguinces, desgarres, torceduras, líquidos retenidos, golpes, raspaduras, incluso el estar cerca de no volver a caminar, pero el querer movilizar su espíritu en la danza la hizo batallar día a día para que sus piernas florecieran y dieran fruto, para que sin tener las condiciones idóneas de una bailarina clásica, lograra transmitir su pasión, su danza y todo lo que la mueve, la fortaleza de su ser eleva su alma a través de sus piernas, de sus pies, de sus brazos, pero para ello siempre necesita resistir a pesar de cada improbabilidad.

Mis extremidades inferiores, han sido otro de mis mayores logros respecto al aprendizaje del ballet, antes de mi proceso formativo mis piernas eran muy delgadas y débiles, con el trabajo de la técnica, los músculos de mis piernas se transformaron satisfactoriamente, lograron estirarse aún más para formar una correcta línea de colocación, mis piernas actualmente me dan la destreza de saltar muy alto, de resistir largas jornadas de trabajo, de soportar grandes cargas, mis piernas me dan la fuerza que necesito en otras partes de mi cuerpo.

Bailarina de caja musical.

Esta es la historia de la bailarina de cera que se resguarda celosamente en su caja musical, solo al accionarla es que se puede apreciar la hermosa melodía, una caja de música que si se abre para revisar su mecanismo se encuentra uno con discos metálicos, cilindros giratorios, espinas, láminas afinadas, en fin, podría ser la residencia de genios, o de duendecillos locos que a veces les da por ocultar cosas...

Pero más allá de eso, la caja musical es un resguardo de emociones, de mariposas en la panza generadas por emoción y de polillas oscuras causadas por el vértigo y la impotencia. La bailarina ha estado muy enojada. Enojada con ella misma por permitir lo que le han hecho, porque las cosas no le están saliendo, porque no se ha podido perdonar, se exige demasiado, exige demasiado y muchas de las veces se hundió en el sentimiento para no permitirse ver lo que tiene alrededor.

La bailarina tocó fondo, de la manera más abrupta, estúpida e inconsciente y está pagando las consecuencias. No sabe si sus consecuencias sean tan graves como perder gente que quiere, pero la realidad es que fue tan fuerte el fondo que se destruyó por dentro, volviéndose completamente insegura de lo que siente y de lo que hace. La persona que era hace algunos años desapareció. La quiso asesinar y refundir en la fosa más profunda que encontró, sin nombre y en lo más recóndito de un desierto. La realidad es que esa persona existe dentro de ella y sigue sin gustarle.

Esa persona es soberbia, egoísta, manipuladora, deshonesto, ingrata, iracunda, inconsciente, quejumbrosa, víctima, necesitada, exigente, egocéntrica y para acabarla de completar, astuta. La bailarina ha tratado de mejorar en muchísimos aspectos de su vida, no ha sido nada fácil y le causa mucho dolor el darse cuenta que la persona anterior no

funciona, y la actual está en proceso. Algunas características las ha aceptado, las reconoce y las evita, pero no siempre puede llevarlo a cabo.

Su vida ha tenido muchos altibajos emocionales. De hecho, nunca ha sabido reconocer cuando se está “intoxicando” por la emoción y cuando no. La semana pasada fue una borrachera de ira, ese enojo sutil, que se acumula y se guarda en la caja. Lo ha tratado



Ilustración 12. Bailarina de caja musical, Angie Rodríguez

de sacar de mil formas. Pero el principal problema es que no puede reconocer que seguía ahí. Lo confundió con angustia, pero los problemas que tiene consigo misma la agobian, no encuentra salida ni entrada, cuando lo que quiere es volar.

En su caja, la bailarina guarda celosamente a la persona que fue, (que sigue siendo, pero lucha por no dejarla salir), se exige demasiado y no es fácil cambiar y dejar todas las actitudes destructivas y dañinas, pero día a día la caja se hace más fuerte. Sus viajes entre el cielo, el infierno y el limbo son bastantes comunes, pero

eso mismo la ha vuelto un poco más osada.

El camino de la recuperación de la vida no ha sido fácil, pero lo que queda claro, es que la bailarina ha cambiado para afrontar las consecuencias de sus actos. Una de las características de dicha bailarina, es la huida. Siempre al sentirse encarcelada por sus emociones trata de huir. ¿A dónde? No tiene ni idea, porque no puede escapar de sí misma. Esta encarcelada en un cuerpo y una personalidad que trata de cambiar. La bailarina reconoce la persona que ha sido y que es ahora, ambas la atormentan y le ayudan; pero no puede controlar el que salgan ambas en algún momento.

La bailarina es consciente de que no ha sido la mejor persona, ha hecho mucho daño y ha permitido que le hagan mucho daño. El proceso de huida, fuga y anestesia es muy constante, pero debe enfrentarlo, conocerse más y ser humilde, reconocer lo que tiene y lo que no tiene, fomentar la autoestima aceptando esas partes dañinas en ella, amarlas y comprenderlas. La bailarina ha empezado un proceso de dejar atrás el pasado pero comprendiéndolo y aceptándolo, su verdadera aceptación consiste en ver conscientemente lo que hay, sin pensar si es agradable o desagradable, no juzgarlo, sino amarlo.

La bailarina encontró su mayor problema: se enojó con el amor. Pero hoy debe abrirse, sentirlo y compartirlo, comenzando con ella misma. Hoy quiero amarme y amar. Perdonar y pedir perdón. Hoy empiezo de nuevo, después de esta tertulia de reflexiones, escritos y letras, hay sentimiento por el cual luchar.

Hoy esta bailarina pide perdón, perdón y gracias a todos, inclusive a mí misma, ya que después de querer estar caminando sobre clavos, quiero bailar sobre plumas.

Conclusiones.

Los efectos generados por el aprendizaje de la danza clásica en mi corporalidad adulta, van más allá que conocimientos sobre la técnica, terminología e historia de la danza.

Para concluir, cabe recordar en ese momento que mi formación en ballet inicio a una edad tardía, con casi todo en contra, pero mi determinación ha hecho que hoy día sea considerada una bailarina de ballet, si bien no llegaré a ser primera bailarina del Bolshoi, (tampoco aspiro a serlo) el aprendizaje del ballet ha generado efectos físicos tales como el fortalecimiento de mis músculos, el alargamiento correcto de las extremidades, la tonificación de mi abdomen y espalda, he logrado una mayor capacidad de saltar, antes de mi proceso formativo en danza clásica, no tenía flexibilidad, pero con mucho trabajo adquirí elongar los músculos para lograr elasticidad en ellos. Emocionalmente ahora soy más fuerte, pero también con una visión más sensible respecto a la vida, gracias al aprendizaje de ballet siendo adulta, crecí mentalmente, adquirí mejores hábitos alimenticios, como el evitar las grasas, beber más agua, consumir más frutas y verduras. Deje a un lado la comodidad para retarme y conseguir grandes cosas, ahora ya no tengo miedo de ser quien soy, ahora exteriorizo mis más profundos sentimientos al bailar, ahora disfruto cada segundo de una clase de ballet, gracias al aprendizaje del ballet siendo adulta, recordando a Bourdieu, logré un reconocimiento, he conseguido trabajos en donde me reconocen por ser bailarina de ballet, en el gremio de la danza me reconocen como bailarina de ballet, tal vez no la convencional, tal vez no la típica princesa de cuento de hadas, sino un poco más real.

El aprendizaje de la danza clásica transformó mi vida por completo, ahora soy una persona más responsable, más comprometida, más sincera conmigo misma y el mundo,

ahora no dejo nada sin terminar, me esfuerzo día a día por lograr mis objetivos, soy más consciente de mi cuerpo, más detallada y pulcra. El ballet me ha abierto muchas puertas, me ha dado muchas oportunidades, personas, mundo.

Después de una análisis sobre mi proceso de formación, me di cuenta que el haber iniciado a una edad adulta, fue una cárcel, pero también fue una liberación, pues al empezar “grande”, se obtiene mayor conciencia sobre el proceso, adquirí mejores realidades, es decir, entendí que aunque no tengo las cualidades físicas del ballet clásico ni la edad, mi proceso de formación me abrió puertas para ser la bailarina que siempre había buscado ser, ahora comprendo que inicié a la edad adecuada para poder ser hoy en día consciente de todos los efectos generados por el aprendizaje de la danza clásica, aceptarlos y enorgullecerme de lo que he logrado. El ballet me ha dado los mejores momentos y sensaciones, regreso atrás y a pesar de tantos altibajos que tenido (y aún tengo algunos) en este proceso de formación, he aprendido de cada momento, de cada lagrima, lesión, risa, de cada función, he entregado mi alma en cada escenario, he dejado mi corazón en cada público, he disfrutado cada aplauso como la mayor recompensa. El aprendizaje del ballet siendo adulta ha significado un camino frenético, ha generado tantos efectos, que son los que me hace ser hoy en día, es así como ocurrió mi transmutación en la danza clásica.



Ilustración 13. Angie Rodríguez

Bibliografía.

Referencias

Abad, Carlés A. (2012 segunda edición). *Historia del ballet y la danza moderna*. Alianza Editorial.

Alviar, J. (2004) *Danza, camino hacia el autoconocimiento y crecimiento personal*. Bogotá, Colombia. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Atuesta, J. (2015) *Danza Contexto El cuerpo y la creatividad, un campo para la transformación social*. Bogotá, Colombia. Variaciones, 5.

Baiocchi, R. (2006). *Il grande libro de la danza*. Milano: Giunti editore.

Baptista, P. - Fernández, C. - Hernández, R. (2010) *Metodología de la Investigación*. Quinta edición. México: Ed. McGrawHill.

Biografía George Balanchine. Tomado de <https://www.nycballet.com/Explore/Our-History/George-Balanchine.aspx>

Biografía Gelsey Kirkland. Tomado de <http://www.mcnbiografias.com/>

Blanco, M. (2011) *Dossier: La sociedad compleja: el pensamiento científico y la práctica sensitiva, Investigación narrativa: una forma de generación de conocimientos*. México. Editorial Argumentos vol.24 no.67.

Brochure del Proyecto Curricular Arte Danzario. Tomado de http://fasab.udistrital.edu.co:8080/documents/98864/0/BrochureArte_Danzario.pdf

Buckroyd, J. (2000) *The student dance: Emotional aspects of the teaching and learning of dance*. London: Dance Books.

Carmona, Aramburu A. (2015) *La Corporalidad Humana: Una visión integral*. Salus vol.19. Valencia dic.

Candela, G. (21 de diciembre de 2016) STARDANZE Escuela de danza. Psicología y danza. *¿Qué entendemos por inteligencia emocional?* Tomado de <https://stardanze.com/inteligencia-emocional-la-danza/>

Caparazón (tortuga). (s.f.). En *Wikipedia*. Recuperado el 16 de octubre de 2019 de [https://es.wikipedia.org/wiki/Caparaz%C3%B3n_\(tortuga\)#:~:text=El%20caparaz%C3%B3n%20es%20la%20placa,escamas%20tienen%20una%20configuraci%C3%B3n%20diferente.](https://es.wikipedia.org/wiki/Caparaz%C3%B3n_(tortuga)#:~:text=El%20caparaz%C3%B3n%20es%20la%20placa,escamas%20tienen%20una%20configuraci%C3%B3n%20diferente.)

Castañer, M. (2000) *Expresión corporal y danza*. Santiago de Compostela, España. Editorial: Creación Integral, S.L.

Chaiklin, S. - Wengrower, H. (2008) *La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza. Movimiento Terapia*. Barcelona: Ed. Gedisa editorial.

Cobo, M. (21 de mayo 2014) *MINI DANZA Revista especializada en danza infantil. Cuerpo y mente, En profundidad, Reportajes*. Tomado de <https://minidanzarevista.wordpress.com/tag/maite-cobo/>

Concepción, A. (2004) *El psicoballet: una alternativa de tratamiento para niños con trastornos del comportamiento*. Universidad Veracruzana. Facultad de Psicología.

Corsi, M. (8 de julio de 2008) *Danzaballet. Beneficios del ballet: actividad cerebral*. Tomado de <https://www.danzaballet.com/beneficios-del-ballet-actividad-cerebral/>

Cuerpo Balanchine. Tomado de <https://mariadoval.wordpress.com/2014/04/08/balanchine-body/>

De Certeau, M. (1995). *La invención de lo cotidiano. 1 Artes de hacer*. México: Universidad Iberoamericana.

Eljaiek, H. (2015) *Cuerpo y Sujeto Político en el Ballet. Tensiones en el proceso formativo*. Bogotá, Colombia. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Encuesta realizada: <https://forms.gle/QRQvBoS5iztFjQQd6>

Erickson, F. (1982). *La investigación en la enseñanza*. En Wittrock, M.C (Ed.) Paidós, Barcelona.

Erlandson, A. - Harris, L. - Skipper, B. & Allen, D. (1993) *Hacer una investigación naturalista: una guía de métodos*. Newbury Park, CA: Sage Publications.

Fabbri, P. (1999) *"Lo conocible y los modelos", en El giro semiótico*. Gedisa, Barcelona.

Ferrater Mora, J. (1979) *Diccionario de Filosofía*. Barcelona: Alianza.

García Huidobro, B. - Gutiérrez, M. y Condemarín, E. (1999) *A estudiar se aprende*. Chile.

Grasso, Ester A. (2008) *Concepto de corporeidad*. Portal deportivo La Revista Año 1 no. 4 enero febrero 2008.

Keleman, S. (1999) *Anatomía Emocional: la estructura de la experiencia somática*. Bilbao, España: Desclee de Brower.

Kirkland, G. (1986) *Dancing on my grave (bailando sobre mi tumba)* Nueva York, E.E.U.U. Edición en castellano 2013. Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura. Reforma y Campo Marte s/n.

La observación/ La Observación participante. Tomado de http://www.ujaen.es/investiga/tics_tfg/pdf/cualitativa/recogida_datos/recogida_observacion.pdf

Lakoff, G. y Johnson, M. (1995) *Metáforas de la vida cotidiana*. Madrid: Cátedra.

Ley 30 de 1992. Tomado de https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles85860_archivo_pdf.pdf

Lince Savaria, A. – Noguera Florez L. (2017) *Influencia del Ballet en la construcción del Yo y la imagen corporal*. Bogotá, Colombia. Pontificia Universidad Javeriana.

Mi niña Rocio. Tomado de <https://balletomanos.com/2013/10/07/mi-nina-rocio-historias-de-bailarines/>

Noverre, G. (1760) *Cartas sobre la danza y los ballets*. Librerías deportivas Esteba Sanz S.I. (año 2004).

Nöth, W. (1995) *Handbook of Semiotics. Bloomington*. Indianapolis: Indiana University Press.

Parrado, M. (2004) *Pedagogía y cuerpo*. Bogotá, Colombia. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Petrides, K. - Niven, L - Mouskounti, T. (2006). *The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians*. Tomado de <http://www.psicothema.com/pdf/3283.pdf>

Pérez Sánchez, A. (2005) *Curso de Promoción Educativa: "Psicomotricidad Práctica" "Esquema Corporal y Lateralidad."* Murcia. Tomado de <https://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/esquema-corporal.pdf>

Phillion, J. & He, M.F. (2008) *Multicultural and cross-cultural narrative inquiry in educational research*. Thresholds in Education, XXXIV.

Salzberger- Wittenberg, I. (1998) *L'experiència emocional d'ensenyar i aprendre*. Barcelona: Ediciones 62.

Sparkes, A. – Devís, J. (2003) *Investigación Narrativa y sus Formas de Análisis: Una Visión Desde la Educación Física y el Deporte*. University of Exeter, Reino Unido. Universidad de Valencia, España. Tomado de: http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/cuerpo_ciudad/investigacion_narrativa.pdf

Storino Chirolla, L. - Zorio Carbone, A. (2015) *Efectos de la Práctica del Ballet Clásico (sicoballet) Sobre el Déficit de Atención de una Niña de Ocho Años de Edad*. Bogotá, Colombia. Pontifica Universidad Javeriana.

Zalpa, G. (2014) *Metodología, métodos, técnicas. Análisis metafórico: Una herramienta para los Estudios Culturales*. Universidad de Colima, México.

Anexos.

Anexo no. 1. Video titulado Angie en imágenes.