



UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO
ESCUOLA DE DANZA

“EL YOGA COMO HERRAMIENTA PARA LA FORMACION INICIAL DE PROFESORES DE DANZA”

Alumnos: Bastías Zamorano, Camila Patricia
Minchel Lisboa, Valeska Alejandra
Valdebenito Ruffo, Mariella José
Profesor guía: Pérez Cisternas, Nataly.

Tesis Para Optar Al Grado de Licenciada En Educación
Tesis Para optar Al Título De Profesora De Danza

Santiago, 2015

INDICE

	Página
1.- Contexto Introdutorio	
1.1 Planteamiento del Problema.....	4
1.2 Pregunta de Investigación.....	8
1.3 Objetivos.....	8
1.3.1 Objetivo General.....	8
1.3.2 Objetivos Específicos.....	8
2.- Marco teórico	
2.1 Estado Actual de la investigación.....	9
2.1.1 Formación de profesores y su vinculación con la danza.....	9
2.1.2 Prácticas del yoga y su vinculación con la danza.....	22
2.2 Posicionamiento.....	40
3.- Diseño Metodológico	
3.1 Enfoque.....	44
3.2 Muestra.....	45
3.3 Unidad de estudio.....	49
3.4 Técnica de recolección.....	51
3.5 Técnica de análisis.....	52

4.- Desarrollo	
4.1 Herramientas de la práctica del Yoga	
4.1.1 Herramientas Físicas.....	54
4.1.2 Herramientas Cognitivas.....	59
4.2 Contenidos Metodológicos en la formación	
de danza de la UAHC.....	61
4.3 Relaciones existentes entre la formación inicial	
De profesores de danza y la práctica del Yoga.....	65
5. Conclusiones.....	70
6. Bibliografía.....	76
7. Anexos	
7.1 Entrevistas Categoría sólo danza.....	80
7.2 Entrevistas Categoría Danza Yoga.....	132

1. Contexto introductorio

1.1 Planteamiento del problema

Debido al gran número de lesiones recurrentes dentro de los primeros años de formación en la carrera de danza se establece una urgente necesidad de herramientas que fortalezcan el autoconocimiento del cuerpo, sus posibilidades anatómicas y fisiológicas. Esto se debe en parte, a que esta disciplina corporal requiere de un enorme esfuerzo físico, y gran cantidad de horas al día dedicadas al entrenamiento, por lo que, la exigencia constante sobre el cuerpo, puede provocar una sobre carga en las articulaciones, un trabajo intenso en la flexibilidad de la columna vertebral, y excesivo trabajo en el tono muscular, entre otras problemáticas. Esta situación podría traer complicaciones, por una inadecuada e inconsciente alineación de la estructura ósea del cuerpo, ocasionando el uso excesivo de energía, dejando atrás la relajación como parte esencial de la recuperación corporal, pueden ser fatales para la carrera artística del profesional en danza.

Así, Teniendo en cuenta lo abordado por Abalo (2013) estas dificultades se tratan de lesiones provocadas por impactos repetitivos sobre superficies duras o poco flexibles. En donde la gran mayoría de las fuerzas son absorbidas por los miembros inferiores y la columna lumbar, aumentando aún más el número de lesiones, problemas que se presentan de forma aislada o por combinación de otros, como la falta de protecciones, ejecución técnica incorrecta, el ambiente y el miedo a perder una oportunidad de éxito debido a la corta carrera artística, son elementos entre otros, que aumentan los índices de riesgo a los que se someten los bailarines.

Sin embargo, no hay que desmerecer que para prevenir estas problemáticas las escuelas de danza han incorporado dentro de su malla académica una oportunidad de educar a los y las estudiantes de danza, en los factores que participan en el funcionamiento del cuerpo desde sus diversos sistemas (óseo, muscular, nervioso, etc.) Ya que se comprende la

importancia que este conocimiento trae para el área pedagógica de la carrera de danza, especialmente porque se complementa el aprendizaje desde la práctica con el aprendizaje teórico, permitiendo una mayor comprensión de los conocimientos por parte de los pedagogos en danza.

Estas herramientas están desarrolladas en la asignatura de anatomía aplicada al movimiento, la cual se encarga de explicar las funciones básicas del cuerpo humano, sobre todo la postura, el equilibrio muscular y la mecánica del movimiento. Como explica Ahone (2001) en el fundamento de la asignatura Anatomía aplicada, donde se pretende que el alumno comprenda las razones de porque es tan importante desarrollar correctamente un movimiento, acercándolos a las ideas básicas cercanas a la práctica, y al mismo tiempo proporcionarles conocimientos sobre los fundamentos y las causas de la aparición de errores en el desarrollo de los movimientos.

A pesar del propósito de esta asignatura en la carrera de danza, los resultados no son los esperados. Ya que, los contenidos son transmitidos principalmente de manera teórica, olvidándose de profundizar la teoría en relación con la praxis, De manera que el estudiante y posteriormente pedagogo en danza, queda limitado a ejemplificar y experimentar los contenidos de la anatomía al cuerpo propio. Quedando incompleta la experiencia anatómica del cuerpo, y por ende reducidas como lo afirma Hackney (2002) “todas las dimensiones del entrenamiento corporal básico, que trata con los patrones de conexión corporal de acuerdo a principios de funcionamiento eficiente del movimiento dentro de un contexto que alienta expresión personal y desarrollo psicofísico completo”(p. 54).

Todo esto a favor de los esfuerzos constantes que realizan los y las estudiantes de danza, por profundizar sobre un trabajo activo en el cuerpo, interesados por adquirir conocimientos que los responsabilice consigo mismos.

Esta falta de Profundización práctica sobre la biomecánica, fisiología y anatomía puede llegar a desencadenar un vacío en la metodología del área pedagógica, ya que escasean las herramientas y el lenguaje técnico corporal necesario para la enseñanza integral de la

danza. Entiéndase enseñanza integral desde la perspectiva de la danza, según Mallarino (2008) “como un aprendizaje orgánico a través del movimiento, que favorece la percepción interna del sí mismo y del potencial de cambio a partir de la experiencia del darse cuenta” (p. 122). De esto se puede desprender, que para el estudiante de pedagogía en danza es esencial abordar los contenidos anatómicos desde la práctica, ya que deben estar capacitados para transmitir de manera óptima los aprendizajes dancísticos sobre sus alumnos, siempre previniendo las posibles lesiones y el cuidado adecuado de los cuerpos de cada uno. Con respecto a la analogía entre teoría y práctica Freire (2004) manifiesta que

“No hay enseñanza sin investigación ni investigación sin enseñanza. Esos quehaceres se encuentran cada uno en el cuerpo del otro. Mientras enseño continuo buscando, indagando. Enseño porque busco, porque indagué, porque indago y me indago. Investigo para comprobar, comprobando intervengo, interviniendo educo y me educo. Investigo para conocer lo que aún no conozco y comunicar o anunciar la novedad” (p. 30).

Por esta razón, tanto el intérprete como el pedagogo en danza, con la motivación de profundizar en sus saberes y conocimientos sobre el cuerpo, busca técnicas fuera de su universo formativo, para educar, entrenar y hacer de su cuerpo un mediador erudito del discurso corporal, con características competentes para la educación corporal que pretende potenciar el correcto alineamiento y bienestar de todo el cuerpo, y la profundización de las diversas posibilidades dinámicas del movimiento corpóreo. Por ende, la búsqueda constante de la conexión de estos y otros elementos que se relacionan al conocimiento motriz del cuerpo, propician el surgimiento común de la práctica del Hatha yoga entre los y las estudiantes de la carrera de danza.

Pues se entiende esta constante, debido a que la práctica del Hatha yoga, es una disciplina milenaria que pone especial énfasis en el alineamiento correcto del cuerpo a través de la ejecución de *asanas*¹ o posturas y del uso adecuado de la respiración en

¹ Calle, R. (2013) define asanas como posiciones corporales que ejercen efectos positivos sobre el cuerpo y sobre la mente. (p. 37).

coordinación con el movimiento, permitiendo desarrollar fuerza, flexibilidad, resistencia y concentración.

Desde esta perspectiva se rescata principalmente la enseñanza integral que se propone desde el Hatha Yoga, como una formación que comprende el conocimiento de la biomecánica, el conocimiento fisiológico de la respiración y el uso adecuado de la energía. Como lo describe Iyengar (1988) en donde relata que existe un desarrollo integral de la formación del individuo, cuando se incluye la integración global del cuerpo, la integración consciente de la respiración, integración de los sentidos, de la mente, de la inteligencia o del conocimiento, para finalmente lograr la integración de sí mismo con toda la existencia.

Puede ser que esta visión integral del individuo que busca la práctica constante del Hatha Yoga, es la que motiva a tantos pedagogos en danza a evidenciar en la experiencia personal, los múltiples beneficios que esta práctica milenaria tiene a la disposición del ser humano, encontrando las herramientas propicias para el desarrollo de la formación dancística sin dañar el cuerpo, y que posteriormente le permitan incorporar estas herramientas en sus clases de danza. Dentro de estas herramientas o beneficios, se encuentra las mencionadas por Calle (2013), que expresa los innumerables beneficios de la práctica del yoga, entre estos beneficios se enfatiza el control sobre el nivel físico del ser humano, ya que se sensibiliza la consciencia de los músculos, de los órganos internos, y de los órganos sensoriales.

Por esta razón, en la observación constante del comportamiento cotidiano de los y las bailarinas que se acercan a la práctica del Hatha Yoga en busca de mayor bienestar físico y/o mental, es que surge el interés en profundizar en esta práctica psicofísica, indagando especialmente en sus posibles herramientas para el autoconocimiento, integración y entrega al desarrollo de la danza, y posteriormente a la pedagogía en danza. Ya que se ha considerado que existe poco estudio e investigaciones acerca del vínculo estrecho que se puede generar entre el Hatha Yoga y la danza. Aunque, hoy en día existe un gran número de bailarines que habitualmente tienen ésta práctica, combinando los conocimientos que tienen ambas disciplinas para su desempeño profesional.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los aportes de la práctica del Hatha yoga en la formación inicial de profesores de danza?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Conocer los aportes de la práctica del yoga en la formación inicial de profesores de danza de la carrera de Licenciatura en Danza de la Universidad Academia del Humanismo Cristiano (UAHC).

1.3.2 Objetivos específicos

- Describir las herramientas cognitivas y físicas que estructuran la práctica del Yoga.
- Identificar los contenidos metodológicos en la formación inicial de profesores de danza de la UAHC.
- Establecer las relaciones cognitivas y físicas existentes entre la formación inicial de profesores de Danza y la práctica del Yoga.
- Analizar las herramientas cognitivas y físicas que estructuran la práctica del Yoga y que potencian los contenidos metodológicos en la formación inicial de profesores de Danza.

2.- Marco teórico

2.1 Estado actual de la investigación

2.1.1 Formación de profesores y su vinculación con la danza

Para comenzar a comprender la formación de profesores es necesario comenzar definiendo el término formación, según Ferry (1991) explica que *“la formación puede entenderse como una función social de transmisión de saberes, de saber-hacer o del saber-ser que se ejerce en beneficio del sistema socioeconómico, o de la cultura dominante. La formación puede entenderse también como un proceso de desarrollo y de estructuración de la persona que se lleva a cabo bajo el doble efecto de una maduración interna y de posibilidades de aprendizaje, de experiencias de los sujetos”* (p. 38).

Desde esta perspectiva el autor comprende el término formación en dos enfoques. El primero de ellos, desde el punto de vista del objeto, como aquella formación que se ofrece, se organiza, y se encuentra desde fuera del sujeto o desde el sujeto. El segundo corresponde, a que está sujeto a la estructuración del poder económico.

Desde la función social del término en cuestión aparece una clasificación realizada por Klafki (1990), donde plantea una distinción entre formación general y especializada. La formación general, la refiere a tres dimensiones: conocimiento, moral y estética, mientras que la formación especializada tiene que ver más con la formación profesional como la preparación o capacitación para desarrollar actividades laborales, y está en estrecha conexión con la dinámica del empleo.

Al igual que el autor anterior se contextualiza el término formación a partir de la inmersión del ser humano en la sociedad, que para lograr la aceptación en ella, el individuo debe adaptarse, desarrollando reglas para servir y beneficiar a la sociedad. Por esta razón, debe integrar los conocimientos y prepararse para obtenerlos sólo por la dinámica de contribuir a la estructura de mercado.

Llevando el concepto de formación a un enfoque más específico con respecto a la formación pedagógica, se ha considerado lo que manifiestan Medina y Domínguez (1989), quienes establecen que

"La formación del profesorado la consideramos como la preparación y emancipación profesional del docente para elaborar crítica, reflexiva y eficazmente un estilo de enseñanza que promueva un aprendizaje significativo en los alumnos y logre un pensamiento-acción innovador, trabajando en el equipo con los colegas para desarrollar un proyecto educativo común" (p. 87).

Desde el punto de vista de los autores ya citados, la formación del profesorado busca desarrollar en los docentes un estilo de enseñanza propio y asumido reflexivamente, de forma que produzcan en los alumnos aprendizajes significativos. Estos autores plantean también la necesidad de entender la formación de los profesores en el contexto del trabajo con otros profesores dentro de un equipo.

Para ello, la formación del profesorado no debe ser considerada un apéndice indiferenciado de la teoría del curriculum o de la enseñanza. Floden y Buchmann (1990) afirmaban que *"Para dar sentido a la formación del profesorado, no se puede derivar su cuerpo conceptual del concepto de enseñanza en sí misma. Enseñar, que es algo que cualquiera hace en cualquier momento, no es lo mismo que ser un profesor. Existen otras preocupaciones conceptuales más amplias que contribuyen a configurar al profesor: ser profesor supone tratar con otros pares (profesores) que trabajan en organizaciones (escuelas) con otras personas (alumnos) para conseguir que estas personas aprendan algo (se eduquen)" (p.45).*

Así, estos autores destacan la importancia del rol del profesor como aquel que se construye así mismo en la interacción constante con los otros agentes que también participan en el proceso educativo, como es el caso de los distintos estamentos dentro de la escuela; cuerpo docente, alumnos y apoderados, para la elaboración participativa, continua y reflexiva de un curriculum de enseñanza integral.

Para permitir la construcción del rol del profesor en la formación pedagógica, se debe comprender esta labor como una disciplina que posee una estructura conceptual que, aunque interdependiente de la teoría de la enseñanza, del currículo, de la escuela, presenta caracteres específicos que la distinguen de otras disciplinas del arco didáctico. Es más, los modelos, teorías, conceptualizaciones que se han venido elaborando respecto a la escuela, el currículo, la innovación o la enseñanza han de ser acomodadas, adaptadas, transformadas cuando se analizan desde una perspectiva de formación del profesorado. La formación del profesorado representa una dimensión privilegiada de la Didáctica en tanto que exige la confluencia de los planteamientos teóricos en propuestas de intervención prácticas. No puede afirmarse que alguna teoría sobre la enseñanza, el currículo, la escuela, la innovación, entre otras, tenga la potencialidad suficiente como para orientar, guiar o dirigir completamente la práctica de la enseñanza. Es por ello, que la formación del profesorado se convierte en un verdadero puente que permite la elaboración de teorías prácticas acerca de la enseñanza (Gimeno y Fernández 1980).

Por consiguiente, para abordar el proceso de formación de profesores relacionando las prácticas pedagógicas con las teorías de la enseñanza, el profesor debe comprender los conocimientos que le permitan afrontar la labor de enseñar. Para ello, Feiman y Floden (1986) distinguen cuatro fases en este aprendizaje:

a) Fase pre-entrenamiento

Incluye las experiencias de enseñanza previas que los aspirantes a profesor han vivido, generalmente como alumnos que pueden asumirse de forma acrítica y pueden influir de forma inconsciente en el profesor.

b) Fase de formación inicial

Es la etapa de preparación formal en una institución específica de formación de profesorado, en la que el futuro profesor adquiere conocimientos pedagógicos y de disciplinas académicas, así como realiza las prácticas de enseñanza (Marcelo 1989).

c) Fase de iniciación

Esta es la etapa de los primeros años de ejercicio profesional del profesor, durante los cuales los docentes aprenden en la práctica, en general a través de estrategias de supervivencia.

d) Fase de formación permanente

Esta es la última fase a la que se refiere Feiman y Floden (1986) e incluye todas aquellas actividades planificadas por instituciones o bien por los propios profesores para propiciar desarrollo profesional y perfeccionamiento de su enseñanza (p.11).

A partir de los puntos anteriores, se puede comprender que es necesario introducir el concepto de formación de profesores en distintos ámbitos; en el ámbito de la investigación, en el ámbito de la práctica, y en el que corresponde a la organización de la estructura escolar. De este modo, integrando en su globalidad la construcción del pedagogo. Para entenderlo de mejor modo, se utilizara lo propuesto por Marcelo (1995) en lo que se refiere a

«Formación del Profesorado como campo de conocimientos, investigación y de propuestas teóricas y prácticas, que dentro de la Didáctica y Organización Escolar, estudia los procesos mediante los cuales los profesores -en formación o en ejercicio- se implican individualmente o en equipo, en experiencias de aprendizaje a través de las cuales adquieren o mejoran sus conocimientos, destrezas y disposiciones, y que les permite intervenir profesionalmente en el desarrollo de su enseñanza, del curriculum y de la escuela, con el objetivo de mejorar la calidad de la educación que reciben los alumnos».(p.12)

A partir de la bibliografía revisada, se ha observado que el concepto de formación pedagógica, ha estado construyéndose durante largos años de reflexiones acerca de la pedagogía, y actualmente continúa en una especie de debate constante, no tan solo por los educadores, sino también por sociólogos, antropólogos, filósofos, entre otros.

Dentro de este debate, se encuentra la visión de cómo se debe afrontar la formación pedagógica en la educación superior. Según Fernández (2003) ésta se debe diseñar a partir de los cambios en la estructura de valores y sentimientos por parte del docente, más que apuntar directamente al tipo de procedimiento o técnica. Es decir, apuntar a la reflexión del quehacer pedagógico, antes de sólo abordar las metodologías que se desarrollen en esta materia. Ya que, cada vez se esboza un tipo de formación menos vinculada a contenidos científicos específicos y especializados, puesto a que las necesidades actuales requieren una formación polivalente, flexible y centrada en la capacidad de adaptación a situaciones diversas y a la resolución de problemas. Todo esto con el estrecho motivo de potenciar la madurez y capacidad de compromiso social y ético. Con respecto a esto, Palomero (2006) expresa que al estar inmersos en un mundo sometido a cambios bruscos y acelerados, que constantemente están provocando una profunda transformación, cualitativa y cuantitativa, de nuestro ámbito social, tecnológico, científico y cultural, como también sometido a movimientos migratorios, convivencia de etnias, envejecimiento progresivo de la población, incremento del tiempo de ocio, aumento de la vulnerabilidad y de las situaciones de riesgo para niños y jóvenes. Todo esto, son nuevos escenarios que traen consigo el debate educativo, desde hace ya varios años, en el concepto de formación docente, que hoy se debe identificar con un nuevo modelo de escuela comprensiva y abierta a la diversidad. Para conseguirlo se pretende modificar en profundidad el ámbito de la educación formal y no formal, así como en la formación inicial y permanente de profesores y educadores.

Por esta razón, Fernández (2003) enfatiza que uno de los primeros objetivos de la educación superior debe ser la habilidad para el pensamiento crítico. De este modo, permitiendo adoptar una perspectiva abierta en la formación de los estudiantes, y que estos puedan analizar reflexivamente los contenidos que les competen.

Marcelo (1991) en tanto, manifiesta que para lograr este pensamiento crítico, la educación debe basarse sobre estos cuatro pilares: Aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. Esto de alguna manera, va gestionando la creación de una línea clara hacia una formación de tipo integral.

Fernández (2003) complementa que para llevar a cabo esta formación integral se debe tener una concepción de la enseñanza amplia, en donde exista una vocación no tan sólo por enseñar, sino más bien la de educar. Esto implica, que se genere una visión de la educación a largo plazo, y una perspectiva de la labor a lo largo de toda la vida. Por este motivo, se debe estar dispuesto a la adquisición constante de competencias, capacidad de realizar los conocimientos, resolver problemas, emprender tipos de colaboración, y tener capacidad de prevención. Conjuntamente, para ello según Palomero (2006) se requiere tener clara la figura o papel del profesor, ya que es el que supone un modo de concebir el conocimiento y su aprendizaje. Para Fernández (2003) el docente debe tener en claro su perfil con respecto a los parámetros de la profesionalidad docente.

Dentro de este perfil, De la Cruz (2003) propone que el profesor debe ser un “facilitador” del aprendizaje, mediador entre la disciplina y los estudiantes, orientador y guía de la búsqueda, apoyo y sostén en el esfuerzo, supervisor de la experiencia y creador de escenarios para el aprendizaje participativo. Es decir, debe ser el docente un formador y educador por excelencia, capaz de realizar tareas relacionadas más con sus funciones como tutor, y no como mero instructor del conocimiento. Ya que se entiende que el aprendizaje como medio de asimilación, comprensión y utilización de la información exige la intervención del profesor como orientador, modelo y guía.

Por este motivo, siguiendo con lo expresado por la autora, la finalidad de todas las actividades de formación pedagógica del profesor universitario, tendrán que tener como resultados dotarles de todos estos recursos necesarios para un ejercicio profesional excelente. Es decir, que el profesor profesionalice cada vez más su tarea de la enseñanza.

Asimismo, Vigotzky (2001) propone que un buen profesor es el que se hace innecesario muy pronto, aquel que sabe dirigir muy bien los primeros pasos del aprendizaje, para pronto retirarse a la retaguardia para que el alumno asuma todo el protagonismo y la iniciativa que el aprendizaje demanda.

Para conseguirlo, es importante que la formación pedagógica ayude al docente a determinar, como menciona Fernández (2003) lo que tienen que aprender los estudiantes

y por qué (objetivos y contenidos) deben aprenderlo, cómo se deben gestionar las condiciones que se requieren para el aprendizaje (métodos y recursos), y cómo se debe también gestionar lo aprendido (evaluación). Con motivo de esta búsqueda en la formación pedagógica, es que se requiere que el profesor esté dispuesto al trabajo en equipo y la colaboración constante. Ya que la colaboración, es una estrategia fundamental para la innovación, así como para el desarrollo profesional. De este modo influyendo en la calidad de la institución, y su concepción en la misión formativa. Asimismo, se considera importante desplazar el interés desde el sujeto que enseña, al sujeto que aprende. Es decir, pensar en la enseñanza, como un proceso desde el aprendizaje, y no como instrucción del conocimiento solamente.

Por último, también se propicia reivindicar la dimensión ética, para recuperar el sentido de compromiso y responsabilidad con la labor formativa.

A partir de esto, se desprende que son los profesores los que deben desarrollar su actividad profesional, obligando a generar políticas de formación y actualización del profesorado, que les faciliten la adquisición de nuevas competencias pedagógicas, sociales e institucionales para propiciar su desarrollo profesional.

Desde esta perspectiva, Palomero (2006) también afirma que el conocimiento es una construcción constante desde el área social y el área personal. Por lo que es esencial decidir conscientemente los contenidos que debe ir aprendiendo el profesor. Ya que de esta selección, se reflejara el concepto de universidad hacia el que se quiere caminar, así como las concepciones relacionadas con los alumnos que se pretende formar.

Consecuentemente con respecto a los contenidos aprendidos por el profesor, Marcelo (1991) expone que la formación inicial del profesor hace referencia a las actividades organizadas que facilitan la adquisición por parte del futuro profesor de los conocimientos, como también la destreza y disposiciones requeridas para desempeñar la actividad de la enseñanza. Dentro de esta formación inicial del profesor, el autor destaca que debe existir un programa continuo basado en la reflexión sobre la propia práctica y la revisión colectiva de las actividades docentes.

Todo esto, constituye para Fernández (2003) una manera de ir profesionalizando la labor del docente y sus tareas como enseñante-educador. Por este motivo, para ser profesional se requiere que la actividad docente exija un conocimiento tanto teórico como práctico. Ya que hoy por hoy, no se concibe una docencia universitaria de calidad sin una formación profesional específica que aporte los conocimientos, destrezas, actitudes, valores y virtudes que el oficio del profesor universitario requiere. Pues, se entiende que para una correcta enseñanza, no basta con saber los conocimientos de la asignatura, sino además el docente debe tener las habilidades, las actitudes, valores y virtudes que el oficio de profesor universitario requiere.

Con respecto a lo anterior, De la Cruz (2003) complementa que a partir de la formación pedagógica inicial, el profesor podría seguir su desarrollo profesional como todo profesional reflexivo que aprende de y para su práctica profesional. Este aprendizaje de la profesión, debe estar trabajándose de manera permanente, continuando a lo largo de todo el desempeño profesional.

Asimismo, De la Cruz (2003) manifiesta que la formación del profesor universitario como profesional de la docencia tiene que permitirle desarrollar una comprensión crítica del proceso de aprendizaje- enseñanza y el escenario institucional en que este tiene lugar. Para que así, esta formación crítica, pueda adaptarlo al contexto y ayudarlo a cambiar y mejorar el sistema, más que adaptarse a él.

Ya que, tal como ha señalado Freire (2004), la educación es un acto político al servicio de la transformación de la sociedad. Situados en este lugar, los profesores o educadores poseen el objetivo de aportar a la construcción de un mundo más equitativo y comprometido con el otro. La educación debe moverse hacia una dirección ética, que permita el pleno desarrollo de todos los seres humanos. Desarrollo que exige la creación de políticas que permitan enfrentar el enorme desafío de diseñar una escuela realmente comprensiva e integradora, sensible a las demandas de la creciente diversidad cultural, y respetuosa con la intrínseca heterogeneidad del alumnado ante el aprendizaje. Por

consiguiente, se entiende la urgente necesidad de políticas educativas orientadas a formar profesores y educadores reflexivos y críticos. En donde, tal como menciona Palomero (2006) sean capaces de desarrollar prácticas educativas transformadoras, impulsar relaciones dialógicas y solidarias, y de convertir el aula en un espacio para la reflexión y el debate. Todo esto, logrado por el trabajo en equipo constante, en donde todos juntos construyan conocimientos y saberes, tanto teóricos como prácticos.

Para vincular la formación de profesores con la danza es necesario conocer y comprender, como se instaura la danza dentro de la institución en Chile. Así, en los años 30` se incluye por primera vez una asignatura relacionada a la danza dentro de la malla curricular en la carrera de educación física de la universidad de Chile, asignatura llamada rítmica y danza. Donde se enseñaba la técnica de danza moderna y método Dalcroze² dirigido por bailarinas del ballet nacional, ramo instaurado con la finalidad de que se formaran profesores y que se incorporara la danza dentro del sistema educacional y en los planes de estudios. Posteriormente, se crea el Ballet Coreográfico del ministerio de educación y al año siguiente en la universidad de Chile se crea la carrera de pedagogía en danza con mención en el área infantil, a cargo de los maestros Joan Turner y Patricio Bunster, según Flores (2005) respecto a la importancia de la danza dentro de las aulas “Las artes deberían estar incluidas en la educación general, no como algo aparte, sino transversal a todas las disciplinas. Porque no hay que educar sólo la razón, hay que educar los sentidos y armar la cultura estética de la vida” revista (p.18).

Desde esta cuna de integración de la danza a la institución educacional, aparece la formación de profesionales de docentes en danza, con el objetivo principal según la LGE (2007) de “que enseñen los docentes especialistas en el área” (p.44) , basándose en la educación profesional, creando un emprendedor dentro de su espacio que tome sus decisiones, respetando el contexto social, y las necesidades culturales del niño, siendo capaz de adaptar e insertar las metodologías, ser el gestor de nuevas miradas y conceptos dentro de su área.

² Método de composición coreográfica que involucra ritmo, movimiento y danza.

En el contexto de la danza el profesor idóneo, se forma bajo el estricto rigor de diversas clases y técnicas que son indispensables para la formación de un profesional de la danza, y una serie de ramos específicos enfocados a sustentar la pedagogía de manera que el docente pueda involucrarse de manera adecuada en la formación de los alumnos.

Es así, como las mallas curriculares de las instituciones que participan en la formación de los profesores de danza en nuestro país, pasan a ser un elemento fundamental a la hora de observar y comparar la realidad de los actuales pedagogos. Considerando que el docente de danza, se conecta con sus emociones más profundas y su creación continúa, para llevar a cabo un encuentro íntimo del alumno con su cuerpo, emoción e integración completa de su ser, ya que al ser un arte corpóreo, donde el educando se expone con todos sus sentidos para poder ser partícipe de una experiencia de danza. A la vez es un poderoso medio de transmisión para introducir valores, autoconocimiento y así el alumno puede apropiarse de los conocimientos relacionándolos con sus vivencias, como lo indica el programa de Artes visuales y Artes Escénicas (2008): "...En ese contexto se postula a la danza como un poderoso medio para desarrollar sensibilidades dormidas que impiden la conciencia de sí mismo y el contacto vivencial con valores y el mundo circundante desde actitudes más conscientes y equilibradas." (p.140).

Siendo reconocido el valor de la danza en la educación, como lo anuncian Ward y Overby (1993) donde destacan el papel de la danza en el currículo educacional, estudiando el importante valor de las variables no cognitivas en su enseñanza. Entre ellas destacan: conocimiento, éxito conseguido en las actividades, demostraciones, determinación de metas, disponibilidad de personas, conocimientos adquiridos a través de amistades, realismo en las autovaloraciones y autoconceptos positivo. Rescatando la función del curriculum nulo, donde la danza actúa como una actividad trascendental en las relaciones humanas y de autoconocimiento integral del individuo, con su propio cuerpo y con el de los otros. Como también afirma Lindner (1981), que destaca como principales características de la danza educativa, como un arte donde el cuerpo busca su estado natural, para ocuparlo como un medio de expresión, favorece la creatividad y el equilibrio emocional, desarrolla la percepción espacial, hace al niño/a más receptivo a nuevas ideas

y desarrolla la autoconfianza y socialización. A la vez al integrar la danza dentro del currículum educativo, beneficia de manera directa a la relación con otras asignaturas, por los beneficios ya nombrados, que por sí sólo conlleva la experimentación de la danza. Como comenta Lee (1993) “La creación de experiencias integradoras en la danza ayuda a los estudiantes a crear conexiones entre ideas de ésta ciencia y otras disciplinas del currículum”. (p.15) donde la experiencia danza, favorece un eje transversal al currículum escolar, aportando a los aprendizajes y la disposición del alumno, ya que el alumno se predispone a ser más receptivo y estar tranquilo ante los diversos aprendizajes que trabajan áreas más sistemáticas, ya que el movimiento corporal activa diversas áreas neuronales, dando más capacidad de concentración y atención en múltiples actividades. Complementando, Stinson (1988) aporta que “el eje de la integración de la danza en los currículos escolares radica en la conexión existente entre movimiento y desarrollo cognitivo” (p.16) a la vez Aldrich (1989) destaca también la importancia del elemento cognitivo como elemento facilitador de aprendizaje intrínseco a la danza.

Así, como los valores cognitivos son un aprendizaje intrínseco dentro de la práctica de la danza, aparecen otros beneficios como lo describe Cuéllar (1996) “La práctica de la danza y la expresión corporal pueden ayudar a mejorar el conocimiento, desarrollo y control corporal” (p. 25) como también puede incidir en distintos niveles de conciencia simultánea, al lograr la integración de las áreas físicas, afectivas e intelectuales (Stokoe y Schächter, 1994). Como por ejemplo el trabajo de conciencia corporal que puede ser determinante para la aceptación del cuerpo tal y como es y no sólo a través de las impresiones que la persona tiene de sí misma (Salzer, 1984). Este aspecto tiene una incidencia directa sobre el conocimiento de las posibilidades corporales, limitaciones personales y mejora de la autoestima.

A la vez desde el punto de vista de los diseños curriculares, es posible apreciar ciertos beneficios para el estudiante que son parte de los objetivos abordados desde la expresión y la danza, nombrados por Robinson, (1992), como mejorar el conocimiento del esquema corporal, percepción espaciotemporal, desarrollo de la sensibilidad del carácter, de la expresión, del ritmo y la socialización, lo cual ayuda al alumno/a a ser consciente de los

objetivos y medios de trabajo para conseguir un crecimiento y perfeccionamiento de las capacidades cognoscitivas y creativas como la observación, memorización, asociación, disociación, análisis, síntesis, previsión y conceptualización. La utilización de estos contenidos de enseñanza en las escuelas y centros educativos ofrece un maravilloso horizonte hacia la educación integral del ser humano. (Ibid.)

Por esto, es de gran importancia conocer y analizar las distintas aristas del prisma de la formación de profesores de danza, como lo son los estudios sobre la metodología utilizada para la enseñanza.

Cuellar (1997) hace referencias a que en las clases de danza se han utilizado habitualmente técnicas de enseñanza tradicionales, de reproducción de modelos o imitación kinética. Gibbons (1996) argumenta que la principal razón de ausencia de metodologías didácticas en la danza, se debe a la carencia de conocimiento pedagógico por parte del profesorado, que hace que la enseñanza pase inadvertida, propiciando que no se cuestione ni el contenido ni el método de las mismas. Para ella, es necesario considerar los siguientes aspectos que pueden ser enseñados por métodos que inviten a la replicación o a la creatividad.

- 1) El alumnado proviene de diferentes ámbitos culturales, tiene diversas necesidades y objetivos y aprende de forma diferente.
- 2) El profesorado puede beneficiarse y expandirse más allá de un estilo simple e idiosincrásico, a fin de enseñar experiencias nuevas que propiciarán una mayor efectividad en los estudiantes.
- 3) Los objetivos en el currículo de danza pueden incluir adquisiciones de habilidades, sensibilidad estética, procesos artísticos y razonamientos cognitivos.
- 4) El continuo provee un esqueleto integrado y comprensivo que puede beneficiar a los educadores en cualquier tema.
- 5) Los estudiantes pueden aprender a convertirse en activos alumnos/as que toman la iniciativa en analizar, preguntar y desarrollar alternativas. (p.25)

El énfasis se debe poner sobre una enseñanza-aprendizaje deliberada y no inadvertida, no debe presentar el trabajo técnico como una forma fija y estereotipada, sino como un elemento posibilitador de otros elementos.

Para Willen (1978) no es tan importante la transmisión de la técnica corporal como la experiencia específica de comunicación que se puede potenciar con su adecuado desarrollo.

Ya que, al utilizar métodos tan directivos para la enseñanza de la danza, sólo aleja a los pequeños danzantes de este arte, limitando su capacidad de crear e imaginar con la corporalidad un mundo, al direccionar con estos métodos de enseñanza hacia la imitación de un movimiento o una técnica. Argumenta Gray (1989) este planteamiento resulta razonable en el ámbito profesional y de bailarines/as de élite, pero no tanto para una aplicación educativa. Además, este método no resulta adecuado cuando se aplica indistintamente a distintos estilos de danza, estudios, clases y oportunidades de enseñanza.

Dentro de las prácticas pedagógicas empleadas para la enseñanza se cita a Friedlander (1992) quién defiende la utilización de la improvisación y estilos creativos para la práctica de la danza en la escuela. Argumentando que se trata de resolver problemas, explorar, imaginar, ver la relación entre los materiales usados, el mundo en que residen y aprender sobre ellos mismos. De esta manera, se estimula a los niños a encontrar su propio estilo de danzar, sin copiar un patrón de movimiento, ni cualidades expresivas, guiando al niño a la movilidad cómoda y propia, a la vez el practicante se siente identificado y apropiado del material corpóreo que va generando en cada sesión de clase de danza, cuando se utiliza el método pedagógico de la improvisación.

Es necesario establecer distintos estilos de enseñanza acorde a la diversidad de ocasiones, donde se plantea el desarrollo del encuentro de la danza, considerando que ningún estilo es mejor que otro, sino que es el total de las experiencias de todos ellos, lo que determina el desarrollo adecuado del individuo hacia su formación pedagógica. (Mosston y Ashworth, 1994).

Orientando la formación del pedagogo en danza y tomando a los autores anteriormente mencionados, es importante destacar la labor docente y su agilidad creativa para ser capaz de adaptar su enseñanza a la diversidad de alumnos, adaptando los métodos pedagógicos convencionales acorde a las necesidades para lograr un conocimiento corporal, como lo es el método más empleado dentro de la enseñanza de la danza, la imitación kinética, que ayuda al trabajo del conocimiento corporal para orientarlo hacia una práctica de danza educativa, como se plantea posteriormente el uso del método de la improvisación, que suele ser una herramienta más didáctica y propicia para la enseñanza dentro de la malla curricular escolar.

2.1.2 Prácticas del yoga y su vinculación con la danza

Según los aspectos históricos mencionados por Iyengar (1995), la palabra yoga etimológicamente provienen de la raíz sánscrita “yuj”, que significa sujetar, atar, uncir, juntar, dirigir. Significa asimismo, desde la filosofía védica unión con el todo, bajo el mismo yugo de lo divino.

Es uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india, cuyo objetivo es alcanzar la consecución del estado de Yoga: aquel que en el hombre ha recobrado su verdadera naturaleza y vive en conformidad con ella. La finalidad de todas las diferentes variedades del Yoga, es siempre ayudar a la persona a encontrar la felicidad, tanto en el plano físico (salud, bienestar, fortaleza, longevidad), como en el plano mental (inteligencia, percepción, capacidad cognitiva, memoria), y también en el plano espiritual (serenidad, paz). Se remonta este conocimiento a los vedas, quien Ramacharaka (2006) expone que el yoga trae como resultado “ver” o “conocer”, revelándonos todo lo que desearíamos conocer. Sin embargo, no se sabe la fecha de su aparición, ya que se dice que es un conocimiento sin tiempo, recibido por los sabios y místicos llamados “Rsi”³ en estado de iluminación.

³ Rsi, proviene del sánscrito que significa maestro.

Según Ramacharaka (2006), estas Verdades eternas fueron transmitidas oralmente y más tardes escritas en sánscrito. Es una enseñanza concerniente en la verdad suprema y se conoce como Darshanas⁴.

El primer texto de Yoga conservado íntegramente son los Yoga-Sutras de Patañjali- conocidos así porque fue este gran sabio quien se dedicó a recopilar y ordenar toda la enseñanza oral por escrito y aunque hay otros autores, Patañjali es el más reconocido.

De estos Yoga Sutras no se sabe ni el autor ni la fecha exacta de su aparición, pero algunos estudiosos lo sitúan entre El S. II a.de C. al IV d. de C.

En los Yoga- Sutras de Patañjali viene recogida toda la enseñanza del Yoga paso a paso. Los Sutras o aforismos son frases cortas escritas en sánscrito, con un gran significado. Consta de cuatro capítulos y cada uno está dedicado a un aspecto de esta búsqueda:

1. SAMADHI PADAH: Consta de 51 sutras. Define el Yoga y sus características, explica lo que es el Samadhi como un estado de profunda contemplación y unión con lo divino, libre de todo pensamiento o emoción generado por el ego. También, expone los distintos obstáculos para alcanzar este estado, y los medios para resolverlos.
2. SADHANA PADAH: Consta, de 55 sutras. Ofrece la enseñanza del Yoga de manera práctica. Describe las cualidades necesarias para cambiar gradual y efectivamente la mente, de un estado de distracción a uno de atención plena.
3. VIBHUTI PADAH: Consta de 55 sutras. Aquí Patañjali, describe la capacidad de la mente de alcanzar un estado libre de distracciones. Esto brinda la capacidad de adquirir un conocimiento completo de los objetivos, desarrollando habilidades extraordinarias. Asimismo, advierte de los peligro de apego, mal uso o distracción que esto puede causar para alcanzar el principal objetivo del yogui: alcanzar la liberación.
4. KAIVALYA PADAH: Consta de 24 sutras. En este capítulo habla sobre la liberación final, explica como la mente es un servidor, un instrumento, no un amo.

⁴ La palabra Darshanas viene de la raíz sanscrita “Drs”, que significa “punto de vista”, y la relaciona con el espejo donde podemos reflejar y ver nuestra verdadera naturaleza o esencia.

A partir de lo anterior, se entiende que el yoga pretende la transformación del individuo y la realización de su yo. Según el temperamento y naturaleza del practicante este tiene la plena libertad de elegir los métodos que le resulten más apropiados o eficaces para alcanzar esta meta. Por esta razón en la actualidad existen diversas ramas o modalidades de la práctica del yoga.

Sin embargo, tradicionalmente al hablar de Yoga en la sociedad Occidental hace referencia al Hatha- Yoga, o al Yoga del cuerpo, basado en respiraciones dirigidas, ejercicios (técnicamente llamados asanas) de estiramiento o relajación, y otras técnicas orientadas al cuidado y atención del cuerpo. Sin embargo, en el texto expuesto por Calle (1984) en el cual recopila los conocimientos de un gran número de maestros del Yoga, se manifiesta la existencia de diversas ramas del Yoga, que utilizan distintos métodos para alcanzar el estado de iluminación denominado Samadhi. Dentro de los cuales cita a los siguientes:

RAJA YOGA: Es la ciencia del control físico y mental, es el yoga que conlleva un mayor componente psicológico, y el más popular en occidente.

Es un Yoga que antepone la práctica espiritual en sí misma, el conocimiento y purificación del cuerpo y la psique, a través de un sistema concreto y accesible particularmente a la mentalidad occidental.

Este tipo de yoga es atraído por personas de naturaleza práctica, metódica y científica.

La práctica de Raja Yoga es accesible a cualquier persona. Ya que para practicar este estilo de Yoga la persona puede no tener objetivos espirituales en sí, pero si un deseo de paz y bienestar integral.

HATHA YOGA: El Raja Yoga es la práctica espiritual en sí, mientras que el Hatha Yoga es un sistema de salud previo, de purificación, limpieza y preparación para la práctica espiritual estrictamente hablando.

Las asanas (posturas físicas) y el pranayama⁵ (respiración) dan lugar a la subdivisión del Raja Yoga conocida como Hatha Yoga.

BHAKTI YOGA: En el bhakti yoga la persona busca acercarse a lo divino, desarrollar una relación amorosa directa, intensa y personal con lo Divino en todos sus aspectos (vida práctica, personas del propio entorno).

Es el camino de la purificación de las emociones a través de la entrega, la adoración, la recitación de los textos clásicos, y las prácticas tradicionales-soportes externos-como ritos, ceremonias y cantos devocionales.

Según Calle (2013), es un Yoga muy poco comprendido y por ende poco valorado por la mentalidad analítica occidental.

KARMA YOGA: Corresponde al Yoga de la acción y servicio desinteresado, acción completamente altruista, acción física o mental desapegada de los frutos de la misma.

La calidad de la acción no ésta sólo en el tipo de acción es si (por ejemplo cuidar un anciano, o lavar un automóvil) sino mas bien en la actitud interna al realizarla, en la motivación interior, el Karma yoga propone entregar la acción y su fruto al Divino, a la conciencia universal, y de ésta forma purificar el ego.

Este tipo de Yoga, cuenta Calle (1984) es atraído por personas de naturaleza activa, comprometidas con la sociedad.

La finalidad del Karma Yoga es la liberación a través de la acción (física o mental) no egoísta, hacer de la acción un camino de crecimiento espiritual. A través de ella aumenta nuestra calidad humana, la nobleza innata en el ser humano. Enseñando a través del ejemplo viviente.

⁵ Palabra en sánscrito que significa la ciencia del control del prana, y “prana” es la suma total de todas las energías en el universo.

GNANA YOGI: Corresponde al yoga del conocimiento, de la sabiduría a través de la auto-observación y la conciencia, del estudio, la reflexión y la discriminación. El instrumento fundamental en el que se basa la práctica gnana⁶ es el propio intelecto.

Proviene de la filosofía Vedanta, según Acharuparambil (1982) es la “filosofía de carácter no dualístico, afirma que la realidad es la unidad y la percepción de la diversidad es sólo una ilusión, la realidad aparente de las cosas es sólo relativa y condicionada a un nivel de conciencia determinado, en última instancia no existe separación ni diversidad”. (p. 94)

Según Hernández (1997) el Hatha Yoga es el estilo más practicado y conocido por el mundo occidental, debido a su simplicidad en los ejercicios corporales, que proporcionan al occidental una ferviente efectividad, considerando los niveles de exigencia de la vida moderna. Esta reputación, según Rodríguez (2001) surge de los grandes resultados en la salud, serenidad y felicidad mediante la realización de sencillos ejercicios de muy poco esfuerzo físico.

Hernández (1997) manifiesta que este estilo es un sistema elaborado de técnicas psicofisiológicas que incluye los siguientes ejercicios físicos: la práctica de asanas, llaves energéticas (bandas), gesto psíquicos (mudras), ejercicios respiratorios (pranayama), y de purificación interna (shatkarmas). Además, Rodríguez (2001) complementa que también se debe profundizar en la práctica de la relajación, una dieta sana y equilibrada, pensamientos nobles, positivos y ausencia absoluta de la ansiedad.

La práctica constante de estos elementos es lo que proporciona bienestar sobre el cuerpo-mente purificándolo, dotándolo de la armonía y el equilibrio necesario para (Rodríguez, 2001) “el desarrollo de todos los niveles de consciencia, y que el objetivo de la vida es la felicidad absoluta”. (p. 13)

Conjuntamente, Calle (2013) expresa que con las técnicas que propone el Hatha Yoga se consigue un bienestar a nivel general, proporcionando un instrumento fácil y accesible a

⁶ Palabra en Sánscrito que significa conocimiento superior.

Cualquier persona, alcanzando a través de la práctica constante de estas técnicas, un estado de salud física y mental de manera natural acorde a los flujos naturales del individuo.

Es importante mencionar que el Hatha Yoga no es una religión, el yoga es una filosofía, una forma o estilo de vida que al practicarse regularmente entrega grandes resultados; ya que durante el recogimiento hacia el interior que exige esta práctica, se debe sintonizar el cuerpo y la mente, centrándose en uno mismo, creando un estado de equilibrio y armonía. Estar presente aquietando la mente y liberándose de toda tensión física y mental.

Para diversos autores, las enseñanzas del Hatha Yoga abarcan todos los aspectos de los que se compone el Hombre: Cuerpo, alma, mente y espíritu. Se le denomina, proceso de evolución integral consciente. La parte filosófica del Yoga, expresa que la meta real en este mundo es evolucionar internamente, progresar espiritualmente y adquirir la liberación de la materia. Entiéndase por materia lo que se conoce como mundo fenoménico, el mundo que se aprende a través de los sentidos. Para lograrlo, Rodríguez (2001) considera que se debe ir quemando el Ego, causa primaria de todos nuestros males y que apega a este mundo de baja vibración, impidiendo ascender hacia otros valores o planos superiores, “es pues un camino de autorrealización humana y espiritual, utilizando técnicas basadas en los principios de la naturaleza, ya que lo que realmente pretende el yoga práctico, es guiar de nuevo al hombre hacia las leyes que rigen la vida y la naturaleza”. (p. 17)

Simultáneamente, Van Lysebeth (1983), expone que el Hatha-Yogui, es decir, el practicante de esta disciplina, desea firmemente adquirir un cuerpo sólido como el acero, sano, exento de sufrimientos y capaz de vivir largo tiempo, “... dueño de su cuerpo, quiere vencer a la muerte. En su cuerpo perfecto goza de la vitalidad de la juventud. Más aún, quiere someter a la muerte a su voluntad, y habiendo cumplido su destino terrestre, con un gran gesto de disolución abandona este mundo a la hora escogida...” (p. 21).

Es decir, que el practicante de Hatha Yoga con el trabajo constante sobre sí mismo, logra el control exacto sobre la totalidad de su cuerpo, incluso sobre los órganos vitales que son los motores que nos mantienen vivos.

Dentro de la estructura de la práctica del Hatha Yoga se han escogido las siguientes técnicas que le son más comunes al hombre occidental, por su simplicidad y efectividad en corto plazo.

Asanas: Van Lysbeth (1983) afirma que aunque las asanas o posturas yoguicas, no sean sino un aspecto del yoga, para el occidental sedentario por excelencia representan una parte capital de su práctica, ofreciéndoles beneficios o efectos rápidos y tangibles, además de prepararlo a otras formas del Yoga.

En los aspectos más formales, para Hernández (1997) las asanas son posturas corporales desarrolladas en el Yoga para fortalecer, flexibilizar y armonizar el cuerpo, abarcando toda la gama posible de posiciones que influyen de manera positiva en el cuerpo y en la mente. Estas asanas, actúan fructuosamente sobre todos “los órganos, aparatos, y sistemas que conforman la estructura del cuerpo físico” (p. 39).

Aunque según Calle (2013) el efecto más valorado para los yoguis (practicantes de Yoga) reside en la activación y el equilibrio energético que producen sobre el sistema de canales y centros psíquicos energéticos (nadis⁷ y chakras⁸), así como también en la estabilidad y tranquilidad que reportan a la mente.

De esta manera, se entiende que las asanas son utilizadas para regular, canalizar y armonizar las energías internas e integrar a cada instante el cuerpo con la mente.

Para diversos autores, las características que definen toda asana son: firmeza, comodidad, inmovilidad, relajación, respiración adecuada y concentración interiorizada. Lo más importante, es comprender que en su práctica no existe espíritu de competición

⁷ Palabra en Sánscrito que significa tubos. Según la anatomía yoga nuestro cuerpo está surcado por una compleja red de 72.000 mil nadis, por los cuales circula la energía.

⁸ Palabra en Sánscrito que significa rueda, torbellino. Los chakras son los puntos por donde la energía penetra en el cuerpo pránico, formando un torbellino.

con los demás o con uno mismo, ya que el practicante no debe sufrir, sino disfrutar la práctica.

En la tradición yoguica, expuesta en los Yoga Sutras de Patañjali, se afirma que existen ochenta y cuatro mil posturas, siendo ochenta y cuatro las más importantes. Normalmente de diez a veinte son suficientes para armonizar el funcionamiento del cuerpo.

Panayana o Ejercicios de Regulación de la Respiración: Los yoguis comprenden que la respiración es la acompañante eterna de la vida de cualquier ser vivo. Tanto así, que aunque se esté consciente o no, ella mantiene presente su ritmo. Es un acompañamiento de la existencia tan sensible y receptiva que se adapta a cada cambio, cada actividad, cada estado de ánimo. Por esta razón, el Yoga lo considera como el puente entre lo físico, lo mental y lo emocional. Van Lysebeth (1983) manifiesta que el beneficio más preponderante de la respiración yoguica es que:

“El cuerpo se vuelve fuerte y sano; el exceso de grasa desaparece, el rostro resplandece, los ojos centellean y un encanto particular se desprende de toda la personalidad. La voz se vuelve dulce y melodiosa. El adepto ya no es presa de la enfermedad. La digestión se hace con facilidad. Todo el cuerpo se purifica, el espíritu se concentra fácilmente. La práctica constante despierta las fuerzas espirituales latentes, trae la dicha y la paz”. (p. 26)

Es decir, que una respiración yoguica, profunda y completa provoca físicamente la eliminación de la tensión muscular, mayor aporte de oxígeno a la sangre y a todos los órganos; mentalmente, una mente más clara, atenta, libre de pensamientos obsesivos; y emocionalmente, calma todo estado de ansiedad, depresión y nerviosismo.

Dentro de la gran cantidad de beneficios que la respiración yoguica trae consigo, se encuentran los expresados por Hernández (1987):

1. Un aumento en la cantidad de sangre, debido a su mayor oxigenación en los pulmones. Favoreciendo la eliminación de toxinas del sistema.

2. Mejor capacidad de digerir y asimilar los alimentos. Ya que los órganos digestivos reciben mayor cantidad de oxígeno, y por lo tanto, su funcionamiento es más eficaz.
3. Existe una mejora considerable en el estado del sistema nervioso, incluyendo el cerebro, la columna, los centros nerviosos y los nervios.
4. Un rejuvenecimiento de las glándulas, sobre todo las pituitarias y la pineal. El cerebro se beneficia especialmente del oxígeno, y requiere tres veces más que el resto del cuerpo. Esto tiene un impacto fundamental sobre nuestro bienestar.
5. A través de los movimientos del diafragma durante los ejercicios de respiración profunda, los órganos abdominales, el estómago, el intestino, el hígado y el páncreas, reciben un masaje. Además, el movimiento de la parte superior del diafragma le proporciona otro masaje al corazón. Estos masajes estimulan la circulación sanguínea en estos órganos.
6. La respiración yogui, lenta y profunda reduce la carga del trabajo del corazón. Esto produce un corazón más eficiente y más fuerte, que funciona mejor y dura más tiempo. También se traduce en una tensión sanguínea reducida, y una probabilidad menor de sufrir una enfermedad cardíaca.

Estos son algunos de los beneficios del uso consciente de la respiración expresados por Hernández (1987). No obstante, en general diversos autores manifiestan que los ejercicios de respiración en la práctica del Yoga son un método muy efectivo y sencillo, ya que no se necesita de ningún tipo de equipamiento para realizarlos, y que produce resultados instantáneos calmando la mente, el cuerpo, energiza completamente el sistema nervioso, facilita el correcto funcionamiento del metabolismo, la digestión, y permite alcanzar estados de consciencia tranquilizadores y meditativos.

Relajación: Otro aspecto fundamental en la práctica de Yoga es la relajación consciente. Van Lysebeth (1983) afirma que sin relajación no existe verdadero Yoga. Ya que no hay paz, ni tranquilidad, ni siquiera buena salud, y que es precisamente lo que el yoga debe potenciar en los practicantes.

Para Iyengar (1994) La relajación puede traducirse en un “sueño psíquico”, un estado de profunda relajación física, emocional y mental, que hace posible que la consciencia “se establezca en la frontera entre el estado de vigilia y el estado de sueño” (p.284). Esto quiere decir que durante la práctica de Yoga se introduce progresivamente el estado de interiorización, en el cual se abandonan las fluctuaciones originadas por los cinco sentidos, y el practicante se concentra en su mundo interior. Esto se logra mediante la relajación consciente de todas las estructuras del cuerpo y la mente.

Para lograr relajar la mente, de las fluctuaciones constante de pensamiento, Van Lysebeth (1983) estipula que el practicante debe estar consciente del silencio sobre su mente, puesto a que este órgano controla integralmente el cuerpo. Si se busca, la calma en la mente, se logrará paulatinamente la desconexión de los hilos conductores, reduciendo casi a cero el envío de corriente hacia los electroimanes musculares repartidos por todo el organismo. De esta forma, se logra ir relajando el excesivo tono muscular que se encuentra en la musculatura del cuerpo, lo que permite la distensión, y un estado de suavidad en todo el cuerpo físico.

Generalmente, en la práctica del Yoga la relajación consciente se realiza al finalizar la práctica de asanas, recibe el nombre de Savasana, que significa cadáver, puesto que según Iyengar (1994) el objeto es la imitación de un cadáver, ya que después de la muerte el cuerpo permanece quieto sin que sea posible ningún movimiento. Por esta razón, se permanece inmóvil de manera recostada, durante cierta cantidad de tiempo, manteniendo quieta la mente consciente del tiempo presente. Para el autor esta relajación consciente vigoriza, refresca el cuerpo y la mente. Sin embargo, enfatiza que es mucho más difícil mantener la mente inmóvil que el cuerpo, por lo que esta postura aparentemente fácil, es por tanto, una de las más difíciles de dominar.

Dentro de los beneficios de la relajación, a nivel mental Rodríguez (2001) expresa que no solo despeja, sino que permite pensar con mayor claridad, y de una manera más creativa, ya que al relajarnos se activan ambos hemisferios del cerebro. También expresa que provoca un estado pleno de sensación de paz y tranquilidad que dura a lo largo del día.

Asimismo, Iyengar (1994) comenta que la relajación induce a la calma de la mente, ya que se aquieta la constante agitación de la mente, sobre todo para el hombre occidental que está en constante movimiento y ritmo acelerado. Por esta razón, el autor afirma que la tensión de esta civilización moderna constituye una presión constante para los nervios, la musculatura, y la presión sanguínea, por lo que “Savasana” es el mejor antídoto.

Consiguientemente, a nivel físico los beneficios de la relajación consciente, comprobados de forma científica, y expuestos por Rodríguez (2001) son:

1. Disminución de la presión arterial y del ritmo cardiaco.
2. Se regula la respiración, lo que aporta un mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células en general. Sobre todo, estimula el riego sanguíneo.
3. Disminución de la tensión muscular.
4. Se reducen los niveles de secreción de adrenalina y noradrenalina por las glándulas suprarrenales.
5. Se aumenta la vasodilatación general, lo que trae consigo una mayor oxigenación periférica.
6. Reducción en los niveles de colesterol y grasas en la sangre.
7. Finalmente, aumenta el nivel de producción de leucocitos, lo que refuerza el sistema inmunológico.

Meditación: Es el último aspecto en abordar sobre la práctica del Hatha Yoga. La meditación es para muchos autores el lugar preferente de la práctica, ya que todos los esfuerzos de un yogui se encaminan hacia la obtención del estado meditativo. Por eso, para ello el practicante se adiestra en el dominio del asana, la observación y regulación de la respiración, la interiorización y la concentración. Hernández, D. (2006) expresa que cuando se han perfeccionando los pasos anteriores, cesa el esfuerzo y la experiencia meditativa brota naturalmente.

Calle (2013) Define meditación como “una experiencia de unicidad y totalidad, un estado de plena consciencia en el que se trasciende la dinámica dual del pensamiento” (p. 214). Ya que mientras la mente racional por excelencia funciona por el método de dividir y

separar para obtener cierta comprensión de las cosas, la meditación consiste esencialmente en unir, ya que para Hernández (1987) es un “estado en el que el meditador, el objeto de la meditación y el proceso de la meditación, se funden en una unidad” (p.129).

Por esta razón, para el Yoga el verdadero conocimiento se alcanza únicamente a través del estado meditativo. Ya que si bien la comprensión a nivel intelectual es muy útil y necesaria en la vida cotidiana, para el conocimiento de lo trascendental es insuficiente. Ya que si se desea adquirir una comprensión profunda de la existencia y el papel que desempeña el ser humano en este mundo, es necesario integrar al conocimiento intelectual, el conocimiento intuitivo que despierta la práctica de la meditación.

Sin embargo, en la práctica del Yoga en occidente la meditación se realiza a través de la visualización, ya que para el hombre occidental la meditación es una práctica más bien desconocida, y requiere de instrucciones que le propicien relajar y calmar la mente antes de meditar. Para Rodríguez (2001) la visualización consiste en la creación mental de imágenes vinculadas con el subconsciente desde una actitud de abstracción premeditada con todo lo que no tenga que ver con ese fin. Esta actividad potencia los sentidos y proporciona el control de la voluntad.

De acuerdo al material bibliográfico revisado, acerca de la relación existente entre la disciplina de la danza y la práctica del Yoga, se manifestara en primera instancia, que existe escasa bibliografía que documenten estudios que relacionen ambas técnicas. Sin embargo, conforme a lo encontrado y estudiado, se comenzará mencionando aquellos elementos que conducen al bailarín y futuro pedagogo en danza, a la búsqueda constante de otras áreas fuera del campo académico, y que también complementan su arte.

A partir de esto, es que se comenzara mencionando a Fuenmayor, V. (2004), el cual coloca en evidencia la recurrente participación de bailarines en otras técnicas corporales que brinden beneficios y perfección a su quehacer dancístico. En este sentido, el autor expone que uno de los motivos primordiales de esta búsqueda, es la notable existencia de un material rico y abundante en nuestra realidad, que sobrepasa lo enseñado en academia. Se debe estar preparado para el aprendizaje registrando, analizando e

investigando en detalle y en el propio lenguaje corporal, para posteriormente conocer las diversas prácticas espectaculares que se salen de los códigos de danza occidental, cuya organización de técnicas corporales y mentales subyacentes obligan a perfeccionar nuevos útiles de investigación tanto corporal como cognitivo.

Asimismo, el autor enfatiza que la constante atención por las técnicas del cuerpo, no sólo se trata de un proceso acumulativo en el practicante, sino más bien corresponde a un proceso organizativo y de selección que aplica la individualidad de cada ser y los rasgos culturales. De esta manera, se entiende la libertad de elegir una práctica corporal, a partir de la propia individualidad, seleccionando las innumerables técnicas que se ofrecen en el medio en que se desenvuelve el practicante de danza. Así, como también los rasgos culturales, que en la actualidad globalizada se manifiestan en una amplia gama de elementos multiculturales, y no tan solo de elementos locales. Como es el caso de la llegada del Yoga al occidente.

Por esta razón, el uso de determinadas técnicas fuera del espacio dancístico es una oportunidad de encontrar en la individualidad, un propio lenguaje corporal, ya que como bien propone Fuenmayor (2004) “las técnicas afirman en las acciones cotidianas y extraordinarias o escénicas de donde se pueden extraer ciertos principios transculturales para el desarrollo de potencialidades del actor/bailarín”. (p.7)

Según el mismo autor, es importante considerar dentro de nuestra realidad cultural, las técnicas del cuerpo más arcaicas o primitivas, como es el caso de las enseñanzas ancestrales del Yoga, ya que estos soportes de potencialidades que estas técnicas entregan, no han sido abstraídos en una teoría, y no son reconocidas como tales en la enseñanza académica o formal. Facilitándose, recurrentemente el caso, que en las escuelas de danza en pos del reconocimiento preponderante de las técnicas secundarias de la danza occidental, se va “produciendo una desconexión entre las matrices arcaicas sensorio motrices de nuestros cuerpos y las técnicas de danza enseñadas académicamente” (p.13). Esto se debe, quizás, a la incorporación de conceptos técnicos de la danza que se rigen por patrones estilísticos ya establecidos, y que no siempre corresponden a las potencialidades y condiciones físicas de los cuerpos que se encuentran

perfeccionándose en estas técnicas. Esto puede ser consecuencia del acto repetitivo de imitar una forma kinésica, sin comprender ni sensomotrizmente, ni biomecánicamente el movimiento corporal.

Para comprender y complementar el punto anterior, Fuenmayor (2004) comenta que una técnica corporal no debe entenderse como una repetición pragmática o un movimiento simplemente a nivel muscular, sino como una organización energética que regula la relación existente entre cuerpo y mente. A partir de esto, es que se deduce la tendencia por la práctica constante en el Hatha yoga, ya que uno de los objetivos fundamentales de esta disciplina según Hernández (1997) es la unión con uno mismo, la integración armónica de todos los estratos del ser humano, es decir la unión consciente del cuerpo físico, cuerpo mental y cuerpo espiritual.

Por consiguiente, y siguiendo con la lógica de la búsqueda del bailarín en otras técnicas fuera del campo de la danza, según Fuenmayor (2004) esto es producto de la tendencia a la pluralidad de las técnicas y la unidad de principios transculturales existentes en ellas, tales como el uso del peso, equilibrio, uso de la columna vertebral, entre otros. Desde esta perspectiva es que nace la familiaridad en los elementos que abordan las distintas técnicas corporales, permitiendo de este modo, realizar una alianza entre el objeto de estudio corporal que busca la danza (principalmente la danza contemporánea) y la práctica del yoga en occidente. La Danza entre tanto, tiende a la indagación incansable de los siguientes saberes:

1. Apoyo en la respiración: La respiración trae la vida y el movimiento. Es un apoyo fisiológico para todos los procesos de la vida y, de ahí, a todo movimiento. Ya que es considerada por la técnica Bartenieff Fundamentals⁹. El respirar como nuestra primera experiencia con el espacio interno, y nos permite la conectividad más primitiva entre la mente y el cuerpo.
2. Relación con la columna vertebral: relación de la conexión que existe en la coronilla (parte superior de la columna) y el cóccix (parte inferior de la columna).

⁹ Enfoque de entrenamiento corporal básico que trata con los patrones de conexión corporal de acuerdo a principios de funcionamiento eficiente del movimiento dentro de un contexto que alienta expresión personal y desarrollo psicofísico completo.

De ella se desprenden los siguientes movimientos: flexión, extensión, torsiones, variaciones del eje corporal. Desde este estudio es que nace la relación del torso y sus respectivas acciones en el movimiento, de acuerdo a lo expresado por Arenas (2013) las acciones del torso son: inclinación del tórax, rotación del tórax, y traslado del tórax. Todas estas acciones se manifiestan en movimiento desde la columna vertebral.

3. Conectividad total del cuerpo: para Vielma (2014) Todo el cuerpo está conectado. Todas las partes están en relación. El cambio sobre una parte afecta el todo. Saber la relación entre las partes del cuerpo nos da la posibilidad tanto de diferenciación de las partes como de la integración del todo.
4. Reléase: Hernández (2008) expresa que el cuerpo para abrirse a las sensaciones del impulso, peso y equilibrio, debe aprender a liberar el exceso de tensión muscular y dejarse llevar al flujo natural del movimiento dentro de lo que sea posible. Las posibilidades como el rodamiento, la caída y el estar al revés o boca abajo son exploradas, dirigiendo al cuerpo en una conciencia de sus propias posibilidades de movimientos naturales, reduciendo en todo momento el exceso de tensión o energía desbordada.
5. Intención o visualización: A partir de lo expresado por Andrés (2006), expresa que las conexiones orgánicas son influenciadas por la intención, ya que ésta organiza el sistema neuromuscular. Claridad de intención permite al cuerpo encontrar el patrón motriz que satisfaga esa intención. De esta manera, en el entrenamiento diario de danza se pueden realizar visualizaciones programadas para mejorar y superar algunas ejecuciones a nivel físico o artístico. Ayudando así, a un mejor control y dominio del cuerpo.

A partir de algunos elementos mencionados que se trabajan en la danza contemporánea, se realizó una búsqueda de aquellos elementos de estudio de la práctica del yoga, y que se relacionan estrechamente con los elementos abordados por ambas prácticas, entre estos elementos del Yoga se encuentran:

1. Respiración: Patañjali describe que mientras la respiración sea irregular, la mente permanecerá inestable; cuando la respiración se calme la mente permanecerá inmóvil y el yogui logrará estabilidad. Por consiguiente, se ha de controlar la respiración con la práctica del pranayama.

2. Relación de las asanas con respecto a la columna vertebral: Desde la perspectiva de Hernández (1997). La columna vertebral por ser el eje del cuerpo tiene gran importancia y merece la plena atención, ya que todas las asanas inciden en ella. Las vértebras están en constante estiramiento, se ejerce una presión sobre ellas, permitiendo así una mayor flexibilidad. Por esta razón, a partir del trabajo en la columna vertebral se desglosan los siguientes grupos de asanas: Extensiones, flexiones, inversiones, torsiones, posturas de pie.

3. Relajación: Swami Satyananda Saraswati (2013) manifiesta que el secreto de la relajación está en la liberación de las tensiones, la relajación y la paz mental. Cuando una persona está bajo tensión, su comportamiento está influenciado por ella y cuando se relaja se vuelve natural. Conociendo la realidad y la verdad. Por esta razón, el practicante que se involucra en el Yoga, se va acercando a los métodos de relajación consciente para desarrollarse como seres sintientes, vivientes y encontrar este preciado estado. De esta manera, existe una relación entre el estado de relajación del cuerpo en el Yoga, y la búsqueda de la técnica Reléase.

4. Dharana o el enfoque de la mente: De acuerdo a lo expresado por Calle, R. (2013) Dharana es la concentración de la mente en un solo lugar. Es decir, fijar la atención en un solo objeto, a pesar de la existencia de otros lugares u objetos. La palabra Dharana viene de Dhri o dharana, que significa sostener, así se desarrolla entonces la mente enfocada. Este punto se relaciona estrechamente con lo anhelado en la práctica de la danza, referido al concepto de intención o visualización, que permite obtener una plena conciencia del objetivo físico o estético a desarrollar.

Realizando esta comparación entre los objetos de estudio de ambas disciplinas, es que se comprende la familiaridad entre ambas técnicas, que buscan el conocimiento integral de

todas las partes del cuerpo para así realizar un trabajo más consciente, respetuoso y minucioso en el cuerpo físico, como también en los ámbitos de la mente.

Por esta razón, es que durante el oficio diario del bailarín, (Mallarino 2008) el uso constante de técnicas se convierte en un reto permanente, poniendo a prueba constantemente la voluntad y la disciplina, al servicio de la ejecución motora efectiva. Para este autor, el entrenamiento corporal es necesario para adquirir herramientas básicas y fundamentales, que posibilitan la definición de un discurso corporal, entendido no solamente como la adquisición de un patrón sistematizado de movimiento, sino como la definición de un lenguaje corporal a través del cual el bailarín construye su forma particular de interacción con la sociedad. Por consiguiente, el bailarín de danza principalmente contemporánea, se sirve de muchas técnicas para educar, entrenar y hacer de su cuerpo un mediador del discurso corporal, además de usarlas para ampliar y complejizar su léxico cinético particular. Es por esta razón, que el bailarín llega a la práctica del Hatha Yoga, buscando un desarrollo integral con ejercicios que incluyan la respiración.

Mallarino (2008) expresa que la conexión de estos elementos propicia el surgimiento de la danza en la práctica del Yoga. Especialmente a los contenidos abordados por el Yoga Iyengar, el cual pone énfasis en el alineamiento completo del cuerpo a través de la ejecución de asanas (posturas) y del uso adecuado de la respiración permitiendo desarrollar flexibilidad, fuerza y resistencia.

Otra tendencia habitual que se evidencia principalmente en los practicantes de danza contemporánea, según Hernández (2010) es la fuerte necesidad de nuevas sensaciones y experiencias corporales, y una sensibilidad mayor a la gravedad, a esa fuerza a la que se enfrenta el hombre cada día.

Aparece un cierto interés de un sector de la población dancística sobre las técnicas y formas de vida oriental, Ya que a partir de estas técnicas, el cuerpo pasa a convertirse en un ente sensible y fuente de bienestar general. A la vez inspirado en ideas de técnicas corporales como el Taichí Chuan y el Aikido, ambas artes marciales orientales, o en técnicas de movimientos basadas en la práctica recurrente del Hatha Yoga.

Desde esta perspectiva, es que se intenta construir constantemente una corporalidad que relacione la práctica del Hatha Yoga y la Danza. Para ello, Ayala y Ramírez (2012) Manifiestan que en la corporalidad de la práctica regular de yoga Iyengar, se percibe que el cuerpo aparece de un modo que contrasta con su ausencia cotidiana, ya que ésta técnica promueve un constante y creciente acto de atención sobre el propio cuerpo, invitándolo a una exploración sensible de este. Esta práctica a su vez, cultiva modos de atención (concentración) dirigidos al propio cuerpo, con un trabajo corporal que se realiza con y desde el cuerpo. Mediante el uso de un trabajo en la dimensión de la anatomía y fisiología del cuerpo, a través de las asanas es que el practicante indaga de un modo práctico estos conceptos.

Por esta razón, Ayala y Ramírez (2012) consideran esta disposición sensible de la práctica de Yoga como una importante potencialidad para investigar sobre cuerpo y corporalidad.

Del mismo modo, ambas autores expresan la construcción de la corporalidad en la práctica de la danza contemporánea, a partir de que la consideran una práctica corporal (auto) reflexiva, ya que se desarrolla en la atención del acto perceptivo del cuerpo en y con el propio cuerpo respecto del sí mismo y de los otros. De esta manera, se entiende que la danza es en esencia un fenómeno experiencial, en donde los practicantes se abren al modo sensible de ver y comprender el cuerpo.

Siguiendo con lo manifestado por las autoras, ésta cualidad de experiencia de la danza, funciona a través de diversas herramientas, técnicas y métodos de la disciplina que consideran lo anatómico y biomecánica en un contexto más bien poético.

A partir de ambas construcciones corporales que se manifiestan en la práctica del Yoga y la danza contemporánea, es que se pueden identificar elementos sensibles comunes en la experiencia de Yoga y Danza. Ayala y Ramírez (2012) consideran que ambas practicas apuntan a la construcción de una corporalidad que se desarrolla de la mano de un hacer y conocer sensible, con y desde el cuerpo. Ya que, los modos de atención se caracterizan por privilegiar una disposición de la atención hacia el propio cuerpo, “se trata de un volcamiento de la consciencia y sus procesos de atención hacia un cuerpo que,

comenzando desde la exterioridad de sus formas y movimientos se construye en un devenir como corporalidad infinitamente sensitiva” (p.13).

Es decir, vislumbran el movimiento hacia el propio practicante, como un individuo que ante todo posee un cuerpo, y que estas prácticas permiten la exploración constante de este cuerpo, en una sensibilidad que se comunica con el sí mismo y su entorno.

Por otro lado, Ayala y Ramírez (2012) observan que la práctica de Yoga y de Danza son laboratorios perfectos para el estudio sensible del cuerpo y una corporalidad, que no se reduce al espacio- tiempo formal de dichas prácticas, puesto que abre una posibilidad también, para interrogantes teóricas sobre cuerpos y corporalidades en general. Puesto a que permiten aprender desde una disposición sensible, el conocimiento del cuerpo, desde y con el cuerpo, y no tan solo con fines orientados al ámbito estético, terapéutico y espirituales.

De esta manera, estas prácticas se constituyen como reflexivas, con lo cual moldean una corporalidad, configurando como una posible metodología para el campo de estudio desde lo corporal y hacia lo corporal.

2.2 Posicionamiento teórico

El sustento teórico de la presente investigación se compone de dos ejes temáticos fundamentales para su comprensión, por un lado existe la revisión de la literatura que compete a las teorías existentes sobre la formación pedagógica y su vinculación con la formación de profesores en danza, y por otro la literatura correspondiente a la disciplina del Yoga y su vinculación con la práctica de la danza. Esta revisión sistemática permite construcciones conceptuales claves e interrelaciones en la propuesta investigativa con el fin de conectar desde estos dos puntos temáticos el análisis sobre el objeto de estudio en cuestión.

Desde este aspecto, a partir del estudio de la información revisada, se ha adoptado una perspectiva teórica, la cual intenta sugerir una respuesta óptima al planteamiento del problema presentado en la investigación. Es así como respecto a lo que compete sobre

formación del profesorado, se ha establecido en considerar en primera instancia , el concepto de formación, destacando lo analizado por Marcelo (1995), autor que investiga y cohesionando diversas tendencias y enfoques para afirmar que formación del profesorado es el estudio de conocimientos, investigación y de propuestas teórico-prácticas que trabajan los métodos de experiencia de aprendizajes, mediante los cuales los profesores se implican de manera individual como también en procesos grupales. Esto les permite, adquirir o perfeccionar conocimientos, destrezas, y disposiciones para inferir profesionalmente en el desarrollo de su enseñanza. A la vez, basa el proceso de enseñanza en el aprender a conocer, aprender a hacer en la praxis y aprender ser, el procesamiento de esta internalización de conocimiento es a través de la asimilación, donde el profesor es el mediador del entorno con el alumno, del conocer y reconocer el medio en el que está inserto para facilitar el medio de aprendizaje y utilizar la práctica donde el profesor es un mediador y no pasa a hacer un mero instructor del conocimiento.

Desde la mirada de la formación del profesor de danza, se hará referencia a Cuellar (2006) quien hace una recopilación, investigación y llega a conclusiones propicias para la presente investigación, donde reconoce los métodos actualmente utilizado por los pedagogos en danza, destacando la mimesis como la principal herramientas de enseñanza, usada transversalmente en todos los estilos de la danza. Enjuiciando, este método por limitar al practicante en sus posibilidades de expresión y de desarrollo de creatividad, condicionándolo a un estereotipo de cuerpo ya establecido, por los cánones de la técnica y su estética occidental.

En la mayoría de los casos, la frustración constante y sostenida por no alcanzar los patrones dancísticos establecidos por la imitación kinética va provocando un abandono de la asistencia a clases y finalmente los alumnos desertan de la práctica como tal. Por consecuencia, los profesores de danza por falta de herramientas metodológicas no incorporan las didácticas necesarias para motivar e incluir a una experiencia dancística. Ya que la principal funcionalidad de la danza como expresión artística, es integrar todas las dimensiones del ser desde el movimiento propio y espontáneo, reencontrándose con

su expresión y corporalidad natural, favoreciendo un lenguaje corpóreo que le permita potenciar su creatividad.

Por otro lado, desde que el Yoga fue introducido en occidente, han sido muchos los teóricos que han intentado traducir los conocimientos y sabiduría ancestral sobre la práctica del Hatha Yoga y sus conceptos históricos y filosóficos. Todo esto con el motivo de evidenciar fehacientemente sobre la importancia de la práctica y los beneficios del Yoga sobre el hombre occidental. Dentro de estos innumerables aportes, y de acuerdo a la visión que mejor se relaciona con el tema de la investigación, sobre los beneficios de esta práctica milenaria, se considera lo propuesto por Van Lysebeth (1983), quien manifiesta los aportes de la práctica constante sobre la respiración consciente o yoguica, sobre el cuerpo, la mente y el espíritu de todo ser humano. Según sus propias palabras,

“El cuerpo se vuelve fuerte y sano; el exceso de grasa desaparece, el rostro resplandece, los ojos centellean y un encanto particular se desprende de toda la personalidad. La voz se vuelve dulce y melodiosa. El adepto ya no es presa de la enfermedad. La digestión se hace con facilidad. Todo el cuerpo se purifica, el espíritu se concentra fácilmente. La práctica constante despierta las fuerzas espirituales latentes, trae la dicha y la paz”. (p. 26)

Asimismo, la respiración profunda, continua y fluida a niveles físicos va eliminando la excesiva tensión muscular, otorga un mayor aporte de oxígeno a la sangre y a todos los órganos en general; así como también una mente más clara, atenta, y libre de pensamientos obsesivos. Esto es importante para la presente investigación, ya que la respiración es un aspecto importante, que se lleva practicando desde hace años por las corrientes más contemporáneas de la danza, que también busca a través de ejercicios respiratorios, facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido durante la actividad física que exige la danza. Desde este lugar, se considera lo manifestado por Bartenieff & Lewis (1980), los cuales manifiestan que la respiración trae vida al movimiento, lo convierte en un apoyo fisiológico esencial para todo movimiento. De esta manera, estipulan que el acto respiratorio es la primera

experiencia con el espacio interno, permitiendo la conectividad más primitiva entre la mente y el cuerpo.

Otro aspecto fundamental a considerar, es lo que se manifiesta sobre la práctica de asanas (posturas físicas) en la experiencia de Yoga. En relación, se reflexiona lo propuesto por Hernández (1997) quien asegura que las asanas son posturas corporales desarrolladas con el fin de fortalecer, flexibilizar y armonizar el cuerpo, abarcando toda la gama posible de posiciones anatómicas que influyen de manera positiva en el cuerpo y en la mente. Por consiguiente se considera que la práctica de estas posturas, benefician el entrenamiento corporal en los bailarines, puesto que son un aporte importante en el correcto alineamiento y control o dominio del cuerpo. Para corroborar esta afirmación, se ha considerado lo presentado por Mallarino (2008) quien asegura la llegada del bailarín a la práctica del Hatha Yoga, como una búsqueda sostenida sobre técnicas que permiten educar, entrenar y hacer del cuerpo un mediador del discurso corporal, además de usar estas técnicas para ampliar y complejizar su léxico cinético particular. Dentro de esta búsqueda, se encuentra la práctica constante del bailarín en la práctica del Hatha Yoga, especialmente sobre los contenidos abordados por el método Iyengar, ya que en este método se pone total énfasis en el alineamiento completo del cuerpo a través de la ejecución de posturas y del uso adecuado de la respiración, lo cual permite desarrollar flexibilidad, fuerza y resistencia.

Siguiendo con esta lógica, se ha detectado también lo importante del uso de la meditación o visualización en la práctica del Yoga. Con respecto a esta milenaria técnica, se considera nuevamente lo expresado por Hernández (1987), quien asevera que a través de la meditación, se logra profundizar sobre el control de los sentidos, las fluctuaciones de la mente, situando al ser humano en el tiempo presente (aquí y ahora). Asimismo, es importante destacarlo ya que demuestra lo que intenta buscar la práctica de danza contemporánea sobre la concentración y el entrenamiento mental, como una parte importante para considerar sobre la correcta ejecución de movimientos corporales más virtuosos.

Para finalizar, se pretende destacar lo encontrado en el estudio propuesto por Ayala, B. y Ramírez (2012), quienes relacionan ambas disciplinas como una nueva forma de construir la corporalidad, ya que pueden identificar elementos sensibles comunes en la experiencia de ambas prácticas, como la búsqueda de conocerse a través del propio cuerpo. Pues se privilegia ante todo, una disposición de la atención desde y hacia el propio cuerpo. Es decir, volcando todos los sentidos y focos de atención hacia el interior del ser humano, y desde ahí comprender el cuerpo y su relación con el espacio interno-externo.

También, es importante mencionar, que lo propuesto por las autoras se relaciona estrechamente con el objeto de estudio de la investigación, ya que estipulan que la práctica de Yoga y de Danza son espacios perfectos para el estudio sensible sostenido del cuerpo y la construcción de una corporalidad sensitiva, que no se reduce al espacio-tiempo formal de dichas prácticas, sino mas bien a un espacio que abre una posibilidad de cuestionamientos e interrogantes sobre cuerpo y corporalidades en general. Ya que ambas disciplinas, intentan comprender desde una habilidad sensible, el discernimiento del cuerpo, desde y con el cuerpo.

3. Diseño Metodológico

3.1 Enfoque

En la presente investigación se ha elegido un plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información óptima que se requiere para el objeto de estudio a investigar. Estas estrategias pertenecen al enfoque cualitativo, ya que de este tipo de saber se tiene como principio la comprensión del problema de investigación, tomando en consideración todos los aspectos correspondientes a la recopilación de los antecedentes, para el posterior análisis comparativo de los mismos.

Según Canales (2006) el investigador cualitativo se mueve en el campo de los significados y sus correspondientes reglas de significación, para alcanzar la estructura de la observación de los códigos o significaciones, ya que se conoce a la sociedad como códigos

que regulan la significación, que circulan o comparten redes intersubjetivas. De esta manera todas las técnicas cualitativas trabajan con la disposición de observar el esquema observado del investigado. Es decir, que a través de la utilización de datos, sin medición numérica como lo hace el enfoque cuantitativo, intenta comprender la pregunta de investigación en el proceso de interpretación. Fundamentándose en un proceso más bien inductivo, en la cual no necesariamente debe existir una aprobación de la hipótesis, Por lo que facilita un proceso de indagación flexible, sujeto a cambios e interpretaciones constantes.

Entiende, a su vez, que los datos cualitativos son descripciones detalladas de los problemas, posibilidades, eventos, personas, interacciones, conductas observadas que se manifiestan en la investigación. Para obtener estas descripciones, el enfoque cualitativo cuenta con diversos instrumentos que se ofrecen para la recopilación de datos, entrevistas, Focus Group, cuestionarios, testimonios y autobiografías. Todo esto con el objeto de vislumbrar la realidad del estudio a través de la interpretación de los investigadores sobre los participantes en la investigación. De esta manera, no existe una interpretación objetiva, sino más bien corresponde a una visión subjetiva del problema.

Por lo tanto, a partir de los elementos que considera este tipo de investigación se puede desarrollar el enfoque del área de estudio de la presente investigación, correspondiente a la práctica del Yoga por parte del estudiante en formación de pedagogía en danza de la UAHC, como un fenómeno social que presenta aspectos cuestionables que a la hora de profundizar en ellos, se puede interpretar parte de su significación e importancia en la enseñanza.

Por consiguiente, se tendrá siempre en consideración las bases teóricas y supuestos filosóficos que sustentan la investigación cualitativa y que permiten ser una guía clave para comprender los aportes de la práctica del Yoga tanto físicos como cognitivos, en la formación inicial de profesores de danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. De esta forma, posibilitando la construcción subjetiva de un paradigma que permite entender con mayor conciencia las prácticas metodológicas de los profesores en la disciplina artística.

3.2 Muestra

Se busca la representatividad de un grupo de profesores y estudiantes en formación inicial de pedagogía en danza, que practiquen solo danza, y otros que practiquen danza y yoga, para favorecer la investigación. Puesto que la muestra responde a un factor en común, donde todos los entrevistados estarán vinculados a su propia realidad en un mismo contexto, así la muestra responderá al objetivo de estudio indicado por Canales (2006) quien afirma que “la muestra debe responder a las posibilidades de reconstruir la estructura interna del objeto que se estudia, y la estabilidad de la misma como generadora de múltiples manifestaciones” (p. 24).

Considerando lo propuesto por el enfoque cualitativo, la muestra no pretende generalizar los resultados, más bien toma como referencia las opiniones y reflexiones individuales de los participantes. Se ha determinado la división de la muestra en dos categorías, las cuales poseen criterios específicos que las definen.

Así, se han definido los siguientes criterios para seleccionar a los individuos que participen en las categorías, siendo ésta por un lado los sujetos que practiquen solo danza y los que practiquen danza y yoga paralelamente. Se destaca que todos los individuos pertenezcan a la UAHC, ya que estas muestras son el medio que permiten llegar a la médula del problema investigativo, a su vez se considera que es más factible por tiempo y dinero, pues están circundando los espacios de estudios de las investigadoras.

Se estima que en la categoría solo danza, se investigará a un profesor que sea formador de ésta área, que haya formado al menos una generación de pedagogos de licenciatura en danza en la UAHC, que corresponde a un mínimo de cinco años de labor docente. Reconociendo que esta experiencia garantiza un conocimiento propicio sobre la metodología de la enseñanza, otorgando mayor proximidad y dirección al área de estudio de la investigación.

Dentro de esta misma categoría sólo danza, se incluye a un estudiante que practique solo esta disciplina corpórea, y que se encuentre en proceso de formación pedagógica de la carrera de licenciatura en danza de la UAHC, que puede pertenecer a cuarto o quinto año de dicha institución. Este tipo de estudiante es de interés para la investigación, ya que está adquiriendo las herramientas metodológicas en su formación como pedagogo de danza, y por tanto otorga profundidad y extensión al área de estudio. Puesto a que tanto profesor como estudiante forman el universo del aprendizaje.

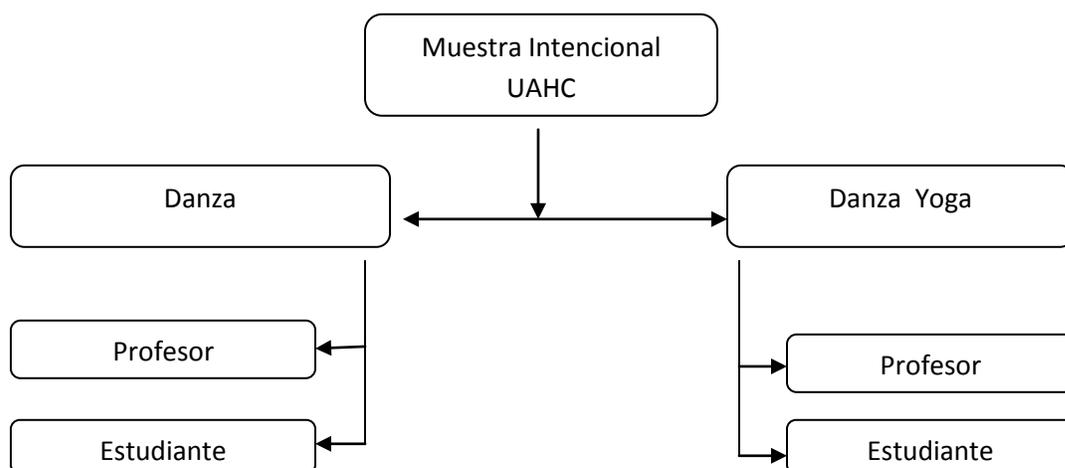
Así mismo en la categoría danza yoga, se investigará a un profesor de danza que se caracterice por haber tenido una práctica constante de yoga y/o aplique estos elementos dentro de sus clases de danza, como también tenga una experiencia docente como mínimo de cinco años, considerando que son los años necesarios para la formación de una generación de estudiantes de pedagogía en danza. También, se seleccionará en la investigación correspondiente a la categoría danza yoga, a un estudiante que practique danza y que lleve al menos dos años en la práctica constante de yoga. Puesto que estos dos años equivalen al proceso en que un individuo se forma en la instrucción de la práctica de esta disciplina.

Todo esto con el fin de observar, asimilar y comprender las posibles diferencias, tanto corporales, como en la construcción y definición de cuerpo, que se manifiesta a la hora de verbalizar con palabras lo corpóreo, entre los individuos que pertenecen a la categoría anterior.

Para responder al objetivo específico de identificar los contenidos metodológicos en la formación inicial del profesor de danza de la UAHC, es necesario que la muestra sea intencional, como lo define Ruiz (2003) donde “los sujetos de la muestra no son elegidos siguiendo las leyes del azar, sino de alguna forma intencional” (p.64).

Este tipo de muestreo intencional, tiene dos modalidades para elegir una muestra, el que corresponde a esta investigación es el opinático, como define el autor este tipo de modalidad se caracteriza porque “el investigador selecciona los informantes que han de componer la muestra siguiendo un criterio estratégico personal” (p.64). Que en este caso son aquellos estudiantes, que a partir de la previa observación de las investigadoras,

presentan comportamientos relevantes para estudiarlos y posteriormente obtener resultados considerables que ayuden a responder la pregunta de investigación.



Fuente: Elaboración propia

La muestra intencional se dividirá en dos categorías:

- Categoría sólo danza:

Un profesor de la UAHC que practique solo danza.

Un estudiante de danza de la UAHC que practique sólo Danza.

- Categoría danza y yoga:

Un profesor que practique Danza y Yoga.

Un estudiante que practique Danza y Yoga.

Estos 4 individuos son los informadores en contenidos y significación. Por lo tanto, son los sujetos que facilitan la accesibilidad al contexto activo del interés del presente estudio. Principalmente, por que están situados más próximos y ligados al núcleo de la acción,

como lo denomina Ruiz (2003). Esto permite que no se precisen otro tipo de intermediarios que otorguen información.

Así también, ambas categorías prometen mayor riqueza de contenido por la intensidad de su experiencia personal.

De esta manera, la muestra se apoyará en la convicción de que las reflexiones que se obtengan, se van internalizando poco a poco, generando comparaciones que pueden explicar comprensivamente la conducta individual y grupal en forma adecuada. En efecto, los miembros de la muestra comparten una experiencia, que a pesar de tener elementos comunes, cada uno en su individualidad posee sus propias interpretaciones.

No hay, por lo tanto categorías previas a la investigación, ni variables, ni dimensiones, o indicadores preconcebidos.

3.3 Unidad de estudio

La unidad de estudio de la investigación corresponde al planteamiento discursivo por parte de los sujetos que participan en el centro o contexto donde se desarrolla el enfoque de estudio. Por lo tanto, a partir de la información entregada por parte del docente en técnica en danza y estudiante en formación pedagógica en danza de la UAHC, ambos se caracterizan principalmente por desconocer la práctica del Yoga en su respectiva formación. Se utiliza la inducción o interpretación del material discursivo para obtener conclusiones significativas, que puedan aportar en la comprensión de la hipótesis investigativa.

Del mismo modo, se recurrirá al discurso planteado por dos sujetos que practiquen Yoga, que a su vez utilicen esta práctica como complemento a su formación en el campo de la danza. Para de esta manera, elaborar patrones de significados que permitan la revisión, reflexión y discusión entre estos cuatro discursos, para posteriormente obtener conclusiones que conlleven a una comprensión extendida al área de estudio.

Para comprender estos discursos, se utiliza la visión de Wodak (2003) con respecto al lenguaje como un conjunto de significados y valores específicos que se expresan de forma sistemática. Así también lo considera como una forma de lingüística crítica, en donde el texto discursivo es la unidad básica de comunicación visible para realizar la interacción de los elementos que participan en el discurso.

Por último, considera el lenguaje como práctica o fenómeno social, en donde el contexto del uso del lenguaje juega un rol fundamental. Puesto que el contexto determina la relación entre el lenguaje y las formas del poder. Por lo tanto, la autora manifiesta que todo discurso es un objeto históricamente producido e interpretado. Considerándolo como una forma de representar la práctica o las prácticas sociales, como un modo de conocimiento, como sucede con las cosas que dice la gente sobre las prácticas sociales.

Esta forma de representar la práctica social como una manera de adquirir el conocimiento, desencadena que se utilice otra forma de lenguaje como hecho discursivo, correspondiente al lenguaje corporal. Discurso que comprende la información a partir de los códigos que el mismo cuerpo otorgue sobre el tema de la investigación. Considerando este tipo de lenguaje, como las formas en las que se construye y se transmite significados mediante formas simbólicas a través del cuerpo. Ya que el cuerpo posee en sí mismo una intención comunicativa que materializa el lenguaje para construir realidades que se pueden interpretar. Por lo tanto el lenguaje del cuerpo se puede considerar en la danza, como una forma de narración. (Le Breton 1995).

De esta manera, a través de este tipo de narración corporal, se puede dejar que aparezca el discurso a través del movimiento, para así desprender un texto o una composición de signos codificados en un sistema de movimientos que forman una unidad de sentido. En este caso, el sentido de los cuerpos de la muestra es entregar a través de su propio lenguaje en movimiento, la información requerida para analizar un texto que permita contribuir a la investigación. Puesto que a través de esta observación se intenta comprender la expresividad de estos cuerpos, que otorgan significados relevantes al relato ante la mirada de las investigadoras por medio de la percepción y observación. Para

así encontrar los diversos vínculos que se pueden encontrar entre el cuerpo y la palabra en una relación práctico-reflexiva para el fin pedagógico de la investigación.

3.4 Técnica de recolección

Considerando todas las posibilidades de recopilación de datos se obtendrá la información necesaria a partir de lo recogido por medio de la herramienta de entrevista. Por intermedio de esta, según Canales (2006) se “encontraran los objetos organizados desde adentro, y tiende por tanto a reconstruir ese esquema de ordenación. Por ello, la operación básica puede rastrearse en su forma más restringida y simple” (p.21). De esta manera se podrá interpretar el diálogo que se genera entre las investigadoras y el sujeto que se pretende estudiar.

Por consiguiente, se permite organizar el conjunto de posibles conceptos y significados desprendido de la técnica de recolección de datos. Puesto que es una manifestación concreta de la realidad en la que están inmersos los participantes que se mueven en el campo de investigación, y que fundamentalmente complementan el objeto de estudio.

A partir de esta lógica, se utilizarán los mismos sujetos de estudio, para llevar a cabo la entrevista, consiguiendo de ésta manera, lo manifestado por Canales (2006) con respecto a las técnicas de recolección, que se utilizarán como dispositivos de reproducción de un discurso o de un sentido, que permitan a la investigación, la posibilidad de construcción del despliegue de un texto en común. Todo esto con el motivo de recopilar datos, reflexiones y conceptos que nutran la investigación.

Así, se utilizará la entrevista como herramienta de recolección de datos que se caracteriza por ser un tipo de técnica directa o interactiva. Por entrevista se entiende una conversación verbal entre dos o más seres humanos (entrevistador y entrevistado), cuya finalidad es a través del dialogo, es reunir datos que otorguen información de forma oral, técnica y personalizada sobre acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de los informantes en relación a la situación que se está estudiando, y que respondan a los cuestionamientos relacionados con el problema de investigación. (Valles 2003)

Para eso se ha determinado que las entrevistas a utilizar serán de tipo dirigidas semi estructuradas. Las cuales se caracterizan porque el actor (investigador) lleva la iniciativa de la conversación y el entrevistador es flexible a las preguntas, en cuanto a orden, contenido y formulación de las mismas. (Ruiz 2003).

A partir de la construcción otorgada por el modelo señalado anteriormente, las entrevistas se subdividirán de la siguiente manera:

Categoría solo Danza:

Entrevista A: Profesor de pedagogía en danza de la UAHC que practique sólo danza.

Entrevista B: Estudiante en formación de pedagogía en danza de la UAHC que practique sólo danza.

Categoría Danza y Yoga:

Entrevista A: Profesor de pedagogía en danza de la UAHC que practique danza y yoga.

Entrevista B: Estudiante en formación de pedagogía en danza de la UAHC que practique danza y yoga.

3.5 Técnica de análisis

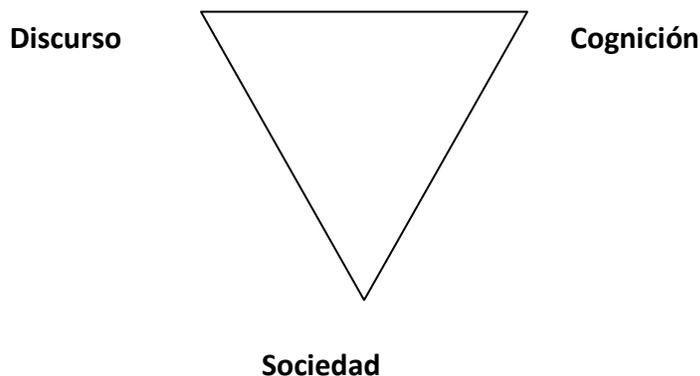
Para analizar los datos obtenidos a partir de la recolección de datos de las entrevistas se aplicará el análisis del discurso, el cual pretende deducir de manera subjetiva la relación entre la semántica y la lingüística, mediante encuentro y desencuentros del discurso. Se utilizará una técnica de análisis para una técnica de recolección de datos.

El análisis crítico del discurso es una perspectiva crítica sobre la realización del saber, que se efectúa con una actitud determinada, es decir con un perfil propio que defiende su propia posición, en este caso sociopolítico. También, se caracteriza por centrarse en los problemas sociales, principalmente en la búsqueda de un discurso sobre la producción y reproducción del abuso de poder o la dominación. En donde toma en constante consideración las experiencias y opiniones de los miembros de los grupos oprimidos, y apoya su lucha contra la desigualdad. (Foucault 2008).

De esta forma, el análisis crítico del discurso, debe dar cuenta de las complejidades de las relaciones entre las estructuras del discurso y las estructuras sociales. Para llevar a cabo estas relaciones, se requiere de un detallado análisis cognitivo y social que origine una descripción explicativa y crítica en el estudio de los problemas sociales, además de definir los elementos hacia los que se orientan los hablantes, las organizaciones y los grupos socioculturales (Wodak 2003).

Por esta razón, debido a que el análisis crítico del discurso se interesa en el poder, la dominación y la desigualdad social, tienden a centrarse en el estudio de grupos, organizaciones e instituciones. Esto significa que también ha de explicar las distintas formas de la cognición social que comparten estas colectividades sociales: conocimientos, actitudes, valores, ideologías, etc.

A partir de lo expresado anteriormente se desprende la relación entre discurso, cognición y sociedad presentes en la investigación. Se comprende como discurso los textos entregados por los participantes de la muestra, en el texto lingüístico de las entrevistas. Una vez obtenida estas narraciones se buscará a través de la cognición los significados que se manifiestan en las relaciones entre los participantes de la investigación. De esta forma, crear un discurso crítico que se relacione con la estructura social, reflejándola e influenciándola constantemente. En este caso, el universo socio cognitivo se refiere a la UAHC, específicamente a la carrera de Licenciatura en danza con mención en pedagogía.



4.- Desarrollo

4.1 Herramientas de la práctica del yoga

4.1.1 Herramientas físicas

A partir de la búsqueda sistematizada en los autores, y el diálogo establecido entre los agentes pertenecientes al universo del estudio del cuerpo, se contempla que el Yoga implica movimiento, y toda forma de movimiento implica relación y comunicación. Nos comunicamos no solo mediante las palabras, sino también con el cuerpo, a través del cuerpo en silencio y en movimiento. De la misma manera, en la danza se reconoce el cuerpo como el espacio donde se materializa el imaginario a través del movimiento. Ambas disciplinas entonces, son un lugar para sentir el cuerpo, un momento intuitivo, de mirar, y contemplar íntimamente.

Para conocer y sentir el cuerpo, es necesario el autoconocimiento constante en una práctica física. De esta manera, el Yoga puede ser el medio para conocer y empoderar al cuerpo en su totalidad. Para entender esta práctica, es necesario comenzar con las herramientas que la constituyen, una de ellas corresponden a las herramientas físicas o corporales.

Según lo expresado en el marco teórico, una de las principales herramientas de la práctica del yoga son las asanas o posturas físicas, que tienen como finalidad conseguir el equilibrio físico y psíquico, abarcando toda la gama posible de posiciones que influyen positivamente en el cuerpo-mente.

Relacionando la discusión bibliográfica con la discusión efectuada desde el análisis crítico del discurso, se pueden extraer las herramientas físicas que se desprenden de la práctica

del yoga, considerando a lo físico como las acciones que se generan a nivel corpóreo, y que permiten reconocer el cuerpo y el funcionamiento de sus sistemas. Dentro del discurso de la muestra danza yoga, se encuentra lo expresado por la entrevistada Paulina Vielma quien muestra su constante interés por introducir elementos de la práctica del yoga en sus clases de técnica contemporánea. Técnica que se caracteriza por estar en constante reflexión y cuestionamiento acerca de su propia definición, de la significación de cuerpo y las diversas prácticas que se utilizan para su experimentación y posterior creación, afirma que utiliza

“muchas posturas de yoga como parada de la vela, el arado, el perro mirando hacia abajo, súper base para el trabajo de columna... creo que son posturas súper buenas, que te entregan propiedades súper claras, entonces las replico muchas veces en mis clases” (PDY 1.8).

Puesto a que las posturas invitan a un trabajo de reconocimiento del cuerpo, diferenciándolo en cada una de sus partes y funcionalidades, sin abandonar una actitud integradora del cuerpo como un todo. Para así, preparar adecuadamente y de manera eficaz el cuerpo del principiante, que luego se enfrenta al cuerpo en constante desplazamiento y dinamismo. En esta preparación, se obtienen resultados beneficiosos para el principiante, rescatando que el Yoga trabaja a nivel muscular potenciando alargar la musculatura y su flexibilidad. Estas características, son las más recurrentes que se pueden evidenciar en el cuerpo físico, cuando se practica habitualmente Yoga, es así como la entrevistada de la categoría danza yoga manifiesta que

“esta práctica tiene una relación de foco súper particular y una corporalidad, porque la musculatura del yoga igual es cuática, larga y flexible. Sí, todo un rollo con el centro, las inversiones y la suspensión... te ayuda a generar una mayor conciencia corporal, una sensibilidad, una percepción distinta al cuerpo, lo corporal...” (PDY1.16).

Consiguientemente, la profundización de estas asanas, según lo presentado en el marco teórico, traen innumerables beneficios en todas las estructuras corporales del ser humano, dentro de lo que se destaca el fortalecimiento de los músculos, tendones y

ligamentos que ejercitados adecuadamente por medio de las asanas, permite ir recuperando su flexibilidad natural, fortaleza y tono ideal, así también se recupera la movilidad de las articulaciones, la estructura ósea se compensa y afirma, la columna vertebral adquiere gran elasticidad y en cierta medida se corrigen sus deformaciones y la estructura corporal obtiene un correcto equilibrio postural, entre otros beneficios.

De la misma manera, en la búsqueda de encontrar herramientas que potencien el conocimiento de las dimensiones del cuerpo, la estudiante de danza Tamara Alfaro, que se sitúa en la categoría Danza Yoga, puesto a que practica ambas disciplinas, relata al respecto los beneficios de las posturas yoguicas que

“sentir bien desde donde viene el trabajo, porque cada postura te ayuda a algo específico, como se toma su tiempo junto a la respiración, ahí va entendiendo desde donde puede llegar para hacer una fuerza o sostener algo” (EDY 1.6).

Por lo tanto, las asanas permiten un trabajo específico hacia un área del cuerpo, de manera que hay un trabajo de conciencia reflexivo, y respetando los procesos de experiencias personales. A partir de esto, se utiliza lo expresado por diferentes autores a cerca de las asanas y sus diferentes clasificaciones, dependiendo de la acción anatómica de movimiento que se realice desde la columna vertebral, así se clasifican en grupos que trabajan las extensiones, flexiones, torsiones e inversiones. Comprendiendo que al trabajar cada acción, en cada parte del cuerpo individualmente, se logra generar conciencia de manera más particular, para luego abordar el cuerpo progresivamente hasta lo general.

A la vez, destaca que mediante la actividad del cuerpo físico experimentado en las posturas, se logra un encuentro íntimo con el “yo” o su ser esencial, que el yoga denomina alma individual. Textualmente afirma que a través de las asanas se puede

“descubrir tu ser como esencia y poder desde ahí entender el movimiento, como primero visualizar quién soy Yo, y desde ahí me muevo ... Llegar a esos niveles emocionales que te

lleva la práctica del yoga, a algo más dinámico que moverse en una clase de danza...”(EDY 1.4)

Por lo que se desprende que la práctica constante permite una mejor vinculación del estudiante con su cuerpo y con el movimiento.

Otra herramienta perteneciente a la práctica del Yoga corresponde al uso de la respiración consciente durante la práctica. Se considera a la respiración como la más importante de las funciones del cuerpo, ya que de ella dependen indudablemente todas las demás. Por lo tanto, respirar es vivir y no hay vida sin respiración. Por esto, según las creencias de los maestros del Yoga, a través de la respiración consciente, se puede captar, asimilar y fluir armoniosamente con la energía que anima la vida.

Con respecto a esta importante herramienta, se expresa que sus beneficios radican en que la respiración “es terrible de importante para mantener la resistencia y que siempre se puede llegar un poco más y poder focalizar la energía a distintos puntos” (EDY 1.6). Refiriéndose que con la respiración consciente se logra un trabajo más efectivo en ejercicios de elongación, de restauración, de relajación y alineación postural, invitando a hacer presencia de la energía que el practicante va provocando con la realización de asanas junto al trabajo consciente de la respiración, despertando la atención en las partes del cuerpo que no se habitúa su atención en el que hacer cotidiano.

Puesto a que no se concibe la efectividad de las posturas sin la conciencia en la respiración. Esta conciencia prolonga el tiempo y la continuidad de la inhalación y la exhalación, para otorgarle mayor estabilidad al asana. Asimismo, se cree que respirar permite la capacidad de percibir el movimiento interno estando presente. Paulina Vielma expresa que el trabajo de la respiración

“trabaja desde muy adentro, como las posiciones, las asanas. Toda esas cosas están ahí para organizar una energía que fluye internamente de manera súper clara y se especifica, así también entonces, eso me parece que es súper interesante, como percibir, para

justamente permanecer en estas posturas, el movimiento interno, el movimiento de la energía, que sigue viajando, que sigue desarrollándose, que sigue especializándose y eso fue súper claro del yoga, como mantener la postura viva, con una noción, como estar súper viva de estar ahí presente...” (PDY 1.6).

Esto se debe a que la respiración correcta permite un poder mental mayor, haciendo que el individuo tome dominio de sí mismo. Ya que, según la tradición yoguica, la respiración y la mente brotan del mismo lugar, y cuando uno de ellos es controlado, el otro también está controlado. De esta forma la conciencia de la respiración, como mecanismo para detener las fluctuaciones de la mente y estados ansiolíticos. Ya que, como se mencionó anteriormente, la respiración y la mente están íntimamente ligadas. El estado de una, afecta directamente a la otra. La regulación de la respiración equilibra el prana (energía vital) y el prana estabilizado, serena la mente. Así, la primera finalidad del método Yoga, es establecer el control de la conciencia mental, sobre todo nuestras reacciones vitales y emotivas. Esta finalidad es compartida por la estudiante de Danza, Valeska Romero quien afirma que inducir la conciencia de la respiración y la permanencia de la tranquilidad, son una herramienta para sobrellevar problemas emocionales. Esto es producto del resultado de ejercicios de respiración, que proporcionan efectos vitalizantes, equilibrantes y tranquilizantes.

Con respecto a la respiración como aporte al cuerpo físico, la estudiante de danza y practicante de Yoga, Tamara Alfaro expresa que:

“la rigurosidad de controlar todo con la respiración, porque cuando antes no practicaba yoga, como que hacía no más... eso tiene el yoga, te da las posibilidades desde donde viene todo, más que mover y seguir al mono, pasa a ser un trabajo personal, pero sentir bien desde donde viene el trabajo” (EDY 1.6).

El control de la respiración, es una herramienta que evidentemente beneficia la dinámica del movimiento y la resistencia física, según la visión del Yoga, la dinámica que coordina movimiento y respiración recibe el nombre de vinyasa, que en sánscrito quiere decir “fluido”. Por ende, es adoptar posturas físicas acompañadas con el movimiento, que se

genera junto a la coordinación de la inhalación y exhalación. Para realizar una correcta vinyasa, es necesario considerar lo expresado por la docente de danza y practicante de Yoga, con respecto a que la adopción de una postura, siempre debe ir acompañada de un gesto respiratorio, para así, recibir la totalidad de los efectos positivos, que las asanas tienen a nivel físico y/o mental. Ya que, la consideración de esto, permite comprender que las posturas físicas nunca deben ser dolorosas, ya que la respiración debe ir soltando la musculatura del cuerpo. Desde una mirada anatómica, la práctica del Yoga considera que la respiración profunda, lenta y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos. Como el estado de la mente y el cuerpo están muy relacionados entre sí, estos dos factores producen a su vez un reflejo de relajación de la mente. Además, una mayor oxigenación del cerebro tiende a normalizar la función cerebral, reduciendo niveles excesivos de ansiedad.

4.1.2 Herramientas Cognitivas

La atención es el elemento clave en la práctica de las asanas. Aquí, radica una de las principales diferencias entre el Hatha Yoga y otros sistemas de entrenamiento físico, ya que en algunos entrenamientos prevalece el interés por el movimiento puramente corporal, realizándose muchas veces de forma mecánica o con la mente ausente. Al contrario en la práctica del Yoga, si no hay atención no hay Yoga. Una postura, es ante todo un ejercicio físico-mental donde ambos aspectos confluyen y se integran plenamente.

Por esta razón, es importante que el profesor de danza deba estar consciente de que no sólo interviene el cuerpo, sino también el área emocional y espiritual del alumno como lo comparte textualmente la entrevistada de la categoría solo danza Valeska Romero: “porque estamos todo el rato interviniendo con cuerpo, con emociones y con espíritu, sea con músculos y es necesario aprender mucho, para poder hacerlo bien” (ESD 1.4). Por lo tanto, la consciencia de la mente debe estar dirigida al desarrollo de todas estas áreas, en completa armonía para permitir centrarse en el interior de cada individuo.

Asimismo, en la práctica del Yoga por medio de las asanas, los aspectos cognitivos juegan un rol esencial para focalizar la mente. Ya que, implican un proceso de investigación consciente sobre el cuerpo y la atención, permite descubrir y asimilar los diferentes aspectos del cuerpo en la postura. En este sentido, la estudiante de sólo danza expresa que el yoga permite la comprensión interna del trabajo corporal, ya que se entiende el movimiento de manera mental, expresando que:

“también es súper importante como trabaja el yoga, la forma de la energía, como trabaja esta energía sin explotar esto al cien, la energía como la voy trabajando, como puedo estar en el cincuenta, como ese viaje de energía me ayuda a mantenerme también en movimiento, a veces como que uno lo entrega todo y queda sin nada, yo creo que es súper necesario aprender del yoga ese trabajo que tiene con la energía... que todo es uno y como lo piensa corporal y mentalmente...” (ESD 1.6).

Es decir, la postura es una oportunidad para permanecer conscientes en distintas situaciones corporales. El trabajo en el yoga considera un trabajo reflexivo, introspectivo, para entender el movimiento desde adentro y reconocer las propias capacidades corporales. Es por esta razón, que el practicante debe investigar por sí mismo y descubrir nuevos enfoques y premisas que le permitan profundizar en la experiencia integradora de su cuerpo-mente.

Otra herramienta cognitiva que aparece como beneficio de la práctica del yoga, es la visualización o meditación, que tiene especial relevancia en la práctica del Yoga. Con ella se profundiza en la relajación emocional y mental, mediante la visualización de diversas imágenes, que habrán sido previamente seleccionadas de acuerdo a las necesidades y características del practicante.

A partir de esto, el yoga potencia la calma y la pausa frente al trabajo corporal, porque el yoga permite “...llegar a la meditación, disponerse frente a algo. No como hacer rápidamente... te centra, porque no es sólo una práctica física también tiene que ver con lo emocional, como lo espiritual, la respiración, la meditación.” (EDY 1.8).

Puesto a que facilita el nivel de profunda relajación emocional y mental, que propicia el acceso a los estados de concentración y meditación. También, la visualización en el yoga puede ser un medio para canalizar estas emociones, que hacen sobre valorizar el ego y que la práctica busca armonizar a través de la postura, meditación y trabajo respiratorio. En el caso de la formación de profesores de danza de la UAHC, el estudiante se ve sometido a exigencias que pueden ocasionar desequilibrio sobre la percepción o proyección que tiene sobre sí mismo, como manifiesta la entrevistada de la categoría sólo danza Valeska Romero: “uno siempre en la escuela tiene que estar admirando, muy pocas veces se conoce” (ESD 1.12).

Por consiguiente la práctica asidua de la visualización, desarrolla enormemente el potencial mental, incrementando capacidades muy necesarias en la vida cotidiana y profesional, como son las habilidades de la atención, imaginación, memoria y la creatividad. A niveles corporales, permite la concentración en las partes del cuerpo que se quiere ejercitar y potenciar, según las creencias yoguicas se enseña que donde va focalizada la atención de la mente, se dirige la energía interna. Pues como dicen aquellos bailarines que practican regularmente Yoga, como el caso de la docente Paulina Vielma, el Yoga les brinda mayor potencialidad al trabajo corporal en el pick de la carrera dancística.

4.2 Contenidos metodológicos en la formación inicial de profesores de danza de la UAHC.

El lenguaje del cuerpo es una forma básica de comunicación humana. Por esta razón, la educación del cuerpo es la construcción misma de la persona, la construcción de una identidad, la posibilidad de preservar la vida, el camino de expresión de la conciencia y la oportunidad de relacionarse con el mundo. Lo que genera corporalidad comunicativa: el ser en movimiento.

Con respecto a lo que acontece en la escuela de danza de la UAHC y según su visión en la formación de la educación del cuerpo, el objetivo principal del programa de técnica

moderna; es dotar al alumno del más amplio dominio sobre su cuerpo como instrumento expresivo, con un alto grado de destreza y con una relación afinada con las fuerzas de sí mismo y las de su entorno, sin limitaciones estilísticas y capaces de responder a las exigencias profesionales más amplias. Para conseguirlo, es necesario transmitir las habilidades que generen en el alumno el desarrollo de la coordinación natural o motivada, la construcción de una conciencia corporal en relación con la postura y las partes del cuerpo, desarrollar la capacidad de aprendizaje para la adquisición de potencialidades como fuerza, elasticidad, equilibrio y control, como también, capacitar al alumno para graduar y ubicar su energía según las necesidades funcionales y expresivas del movimiento, y finalmente desplegar la coordinación audiokinética y la musicalidad del alumno.

De esta manera, se utilizan una serie de contenidos metodológicos para abordar, experimentar y asimilar los objetivos anteriormente nombrados. Dentro de lo que se destaca en la entrevista del criterio profesor sólo danza, se declara “que este tipo de danza que nosotros hacemos, que se llama danza moderna, en donde existen contenidos metodológicos, desde la perspectiva del análisis del movimiento a partir de una visión didáctica...” (PSD 1.10). Estos contenidos del programa de técnica moderna contemplan el conocimiento de la postura, la relación con la energía corporal y las fuerzas externas, la conciencia del torso, el desarrollo de la coordinación corporal natural, el reconocimiento de extremidades, relación de variaciones de la caminata y la carrera, y la relación de saltos y variaciones.

De esta manera, los contenidos de la técnica moderna se desprenden desde el análisis del movimiento, que en aspectos generales corresponden a un estudio analítico y sistematizado de las posibilidades corporales que posee un cuerpo, para comprender la dinámica del movimiento tanto en su relación con la energía corporal y las fuerzas del entorno. El cual fue elaborado por Rudolf von Laban, quién a sus vez clasificó el movimiento en dos áreas de investigación, como afirma la entrevistada de categoría sólo Danza “el análisis implica todo, incluida la Coreútica y la Eukinética” (PSD 1.6). Actualmente, ambas investigaciones corresponden a asignaturas esenciales para abordar

los contenidos de la danza en la escuela de la UAHC. La Coreútica es un estudio de las percepciones espaciales que abarcan las relaciones existentes entre el cuerpo y el espacio a través de una estructura geométrica que se denomina Icosaedro. La Eukinética se relaciona con la identificación kinética del cuerpo con el mundo externo desglosado por los factores del movimiento que consideran tiempo, espacio y energía que determinan el estudio de las acciones dinámicas en torno al uso de estos conceptos que determinan el movimiento.

Para la correcta transmisión de estos contenidos, en la escuela de Danza de la UAHC, se utilizan diversas metodologías que permiten estructurar y otorgar un sentido o hilo conductor a la clase de técnica, de manera que el profesor maneje lógicamente un orden de los contenidos que quiere potenciar en sus estudiantes, y estos últimos puedan descubrir, incorporar y asimilar en su propio cuerpo estos contenidos.

La entrevistada de la categoría sólo danza Yasna Vergara, cree que la imitación kinética es otra de las metodologías, lo cual la define como “la transmisión cierto lenguaje, a través de una cierta selección de movimiento o secuencia y el receptor las captas y repite...” (PSD 1.2). Por lo tanto, este tipo de metodología corresponde a la imitación de acciones corporales (elementos, células, motivos, etc.), que son combinadas y ejecutadas en un cierto ritmo, dinámica y forma. Según los criterios de la escuela de danza de la UAHC, el profesor debe desarrollar el material para facilitar la apropiación del movimiento ajeno, a través de un entrenamiento corporal que permita la comprensión del diseño, la rítmica y la dinámica del movimiento.

Para lograr el aprendizaje, se estima que “el ejercicio”, como motor esencial de la imitación kinética, debe ser repetido constantemente. De esta manera, en la clase de técnica moderna se utilizan dos tipos de repetición, aquella que repite parcialmente una dinámica y otra que consta de repetir totalmente el patrón de movimiento.

No obstante, alrededor de la imitación kinética se desprenden múltiples visiones y acepciones. Por un lado, es una herramienta efectiva en su lógica como aprendizaje de los contenidos metodológicos de la técnica moderna. Sin embargo, hay quienes consideran

que el trabajo desde la imitación kinética que propone la escuela, limita la conciencia de pensar en uno mismo. Ya que se debe alcanzar a un modelo estético, siempre desde la forma, dejando muy poco espacio a la exploración y autoconciencia de las partes del cuerpo que se involucra en la dinámica del movimiento. Al respecto la entrevistada de la categoría sólo danza opina que:

“la escuela trabaja mucho en base a la imitación, creo que en todo momento uno está tratando de hacer o imitar a otro, y muy poco llegas a pensar en ti, como que vez a tus profesores que se mueven para acá, que se mueven para allá y levantan las piernas, y tú al final tienes que alcanzar a ese otro, sin conocerte a ti” (ESD 1.12).

Esta situación constante de la mimesis en el movimiento, en ciertas ocasiones determina desconexiones entre los individuos, ya que deben permanecer con la exteriorización de los sentidos para estar alerta a lo que propone el docente o el que guía la dinámica dancística. La estudiante reafirma que la escuela

“... tiene muchas clases de imitación kinética, donde hay muy poca exploración, muy poco del conocimiento de sí mismo, de mi propio cuerpo, además encuentro que la malla es súper cuadrada, porque también se sigue una línea de escuela, creo que si es vacía en conocimiento en sí misma, uno siempre en la escuela tiene que estar admirando, muy pocas veces se conoce...” (ESD 1.12).

Consiguientemente, se cree que hay pocas instancias para comprender el movimiento de una mirada introspectiva, debido a que se aprende desde la imitación de la forma que propone el profesor, y el alumno por buscar este ideal, se pierde de su propio movimiento.

Contemplando lo que aborda la profesora de la categoría sólo danza, existen otras metodologías para abordar el aprendizaje del cuerpo en la pedagogía de la danza. Una de ellas corresponde a la “libre experimentación con respecto de un algo, que en este caso podría ser un contenido, una materia, un tema específico...” (PSD 1.2). La cual se entiende, desde la mirada pedagógica, como la manera de transmitir de forma

espontánea una idea o emoción. En este tipo de metodología se va desarrollando la sensibilidad en el alumno, ya que se caracteriza por ser una actividad creativa y espontánea, en donde ocurren movimientos sin planificación previa, que va transformando ideas, reacciones, necesidades y emociones. Según la visión de la formación pedagógica de la escuela de danza de la UAHC, de la metodología de la exploración se desprende la sensibilización e improvisación, que actúa desde dos direcciones, una proviene de la impresión del mundo exterior (relaciones humanas, entorno, naturaleza, arte, etc.), y otra desde el mundo interno (emociones, ideas, pensamientos, necesidades). Ambas direcciones a través del movimiento están en permanente intercambio. Con respecto a esto, la entrevistada de danza destaca que “puede generar un canal, para que el estudiante experimente en ellos y a través de la razón puedan comprender el hacer” (PSD 1.2).

Por lo tanto, el profesor debe ser capaz de generar la necesidad de expresión constante en sus estudiantes y para ello utiliza en la sensibilización la herramienta del uso expresivo de la voz, como una forma de generar premisas que desencadenen la corporalidad.

Por último, se utiliza el juego o la actividad lúdica como otra metodología para el aprendizaje de la danza. Ya que, se considera que permite explorar el material de forma entretenida y cómoda por medio del desvío. Utilizando todos los métodos posibles, mediante la didáctica entregar los contenidos de la técnica moderna.

4.3 Relaciones existentes entre la formación inicial de profesores de danza y la práctica del yoga.

La motivación por construir formas de pensar e investigar el cuerpo de un modo que explore el discurso y la práctica de las disciplinas que proponen una vía de representación del ser en el mundo, a través de una corporalidad. Ha conducido a la búsqueda en el estudio corporal de la disciplina de la danza y la práctica del Yoga. Pues, ambos universos son una invitación a la reflexión de nuevas preguntas y metodologías que permitan

desarrollar una investigación a cerca de la experiencia sensible que se desprende del conocimiento corporal.

De esta manera, se entiende al cuerpo como la materialidad que representa el eje de estudio de la interrelación existente entre ambas prácticas corporales. Así, desde los aportes que contribuyen a la formación pedagógica del profesor de danza, del conocimiento desde y para el propio cuerpo, se reconoce que toda relación del ser humano consigo mismo y con el mundo que lo rodea, involucra la participación del orden corporal, ya que es la condición con la existencia.

Lo primero que se destaca es la oportunidad de estar en el tiempo presente a través de estas prácticas, caracterizadas hacia el volcamiento de la atención al propio cuerpo, lo cual permite el desarrollo de una sensibilidad corporal consciente. Sin embargo, el Yoga enfatiza aun más en la atención hacia lo que sucede en el aquí y el ahora, para canalizar en sólo un objetivo la concentración: el cuerpo. Al respecto, la entrevistada estudiante de Danza y practicante de Yoga, Tamara Alfaro afirma “que el Yoga te entrega un trabajo corporal súper importante, que sirve para la danza de base... entender tu ser, comprenderte, llegar a la meditación” (EDY 1.8) que permite centrar la energía, haciendo que el individuo se comprenda a sí mismo, y se disponga frente a algo. Precisamente ésta es la razón fundamental por la que muchos se acercan al Yoga, buscando la forma de conocerse a sí mismos y aprovechar eficazmente su potencial de autoconocimiento. Así como también, aquellos que buscan desarrollar su mente y aumentar su capacidad de concentración. Pues estar concentrados, significa estar presentes tanto física como mentalmente en las acciones que se están realizando. En este sentido, la entrevistada de la categoría profesor Danza y yoga, destaca que esta práctica beneficia la capacidad de percibir el movimiento interno estando presente, habilidad que suele ocupar en la experimentación de sus clases de técnica contemporánea. Ella afirma que “es súper claro del yoga, como mantener la postura viva, con una noción, como súper viva de estar ahí presente...” (PDY 1.6). Por esta razón, es necesaria para la técnica contemporánea una disposición consciente que habite la propia corporalidad, para poder afectar al cuerpo desde el movimiento e ir generando la presencia en tiempo real, como también la

disposición de un cuerpo atento a los otros cuerpos, la energía y la relación con el espacio circundante. De esta manera, el Yoga potenciaría a la Danza desde el desarrollo de la concentración, ya que ésta práctica ayuda a enfocar la mente sobre un soporte, que puede ser cualquier enfoque como por ejemplo un objeto, un símbolo psíquico, una zona del cuerpo, un sonido místico, la respiración, etc. Concentrados a tal nivel, que el soporte de la conciencia quede absorbida en él.

Por consecuencia, la concentración que se practica en el yoga es importante que se profundice en la práctica de la danza, ya que la falta de concentración en el estudiante, que permita la correcta alineación de la mente y el cuerpo, es una causa recurrente de lesión. Al respecto la profesora de la categoría sólo danza dice

“que hay muchas razones como ocasionar una lesión, y una de esas es preparar el cuerpo para una clase... una preparación mental... que justamente, cuando tú alineas tu concentración a nivel corporal, todo el cuerpo finalmente, está más alerta a lo que está ocurriendo a tu alrededor, y cuál es el fenómeno que está pasando con tu cuerpo...” (PSD 1.24).

Se comprende que no focalizar la atención hacia un solo objetivo, dispersa la energía, sacando al cuerpo del contexto que se está inmerso.

Asimismo, se entiende que para la formación de pedagogos en danza de la UAHC, es necesario potenciar las herramientas que fomenten la comprensión del movimiento por parte de los alumnos. Relacionando lo analizado en la discusión bibliográfica y en la discusión de las entrevistas, se desprende que una herramienta fundamental para la conciencia corporal, es el uso de la respiración de manera consciente. Siendo esta herramienta el motor constante que sustenta la práctica del Yoga como práctica física, y el medio por el cual se relaciona lo mental y lo emocional. Esta relación, es esencial para enfocar la atención sobre y con el cuerpo en la práctica de la Danza, permitiendo una auto-exploración sobre la disposición sensible del movimiento.

Sin embargo, a pesar de la importancia del uso de la respiración en el campo de la danza, se considera que existe escasa profundización de esta técnica en la escuela de danza de la UAHC. Al respecto la estudiante de la categoría solo danza, expresa que “nunca había tomado en cuenta que mi cuerpo respiraba, como cosas tan básicas, también que son básicas del ser humano para mi, uno siempre va percibiendo, haciendo y la escuela se detiene poco en el individuo...” (ESD 1.12). Esta situación evidencia el grado de conflicto en la organización de la estructura de la malla curricular, ya que no es aceptable que una estudiante de último año en pedagogía en danza, no conozca una conexión básica del movimiento, como es la respiración.

Complementando lo anterior, la entrevistada de la categoría danza y Yoga, profesora de la técnica contemporánea para el quinto año, expresa que “...el Yoga es una súper buena manera de hacer un acondicionamiento físico, por ejemplo, en este caso el acondicionamiento físico, está hecho como una manera mucho más relacionado a la gimnasia...como que claro en primer año yo tenía suelo con la peggy y ahí si teníamos muchas más cosas del yoga, pero no era tan medular y por otra parte, por ejemplo en el Arcis desde hace seis, siete años atrás más quizás tenían acondicionamientos corporales, como era yoga ashtanga...”(PDY 1.16). A partir de esta afirmación, se contempla que si la práctica del yoga estuviese desde los primeros años en la formación académica, incluida en el acondicionamiento corporal de los estudiantes, estos tendrían el conocimiento y la aplicación constante de una de las herramientas más importantes para la dinámica del movimiento: la respiración.

De la misma manera, considerando lo estipulado por la entrevistada y lo revisado en la bibliografía, se comprende que el Yoga es una forma amable de investigar en el propio cuerpo, tanto a nivel físico, mental y espiritual. Es un medio que se caracteriza por asimilar el aprendizaje a través de la práctica, del hacer constante con todos los sentidos dispuestos en el cuerpo, controlando la mente y sus distracciones para permanecer siempre en el tiempo presente. Esta consideración convierte al yoga en una práctica netamente personal. Por lo cual, potenciaría la conciencia corporal de los individuos que practiquen cualquier otra practica física. Según, la entrevistada de la categoría estudiante

danza y yoga, el “ Yoga te da las posibilidades de entender desde donde viene todo, más que mover y seguir al mono, pasa a hacer un trabajo personal, pero sentir bien desde donde viene el trabajo...”(EDY 1.6). Esto se relaciona con la problemática que surge a cerca de las dificultades que se desprenden desde la imitación kinetica como metodología de aprendizaje de la danza, principalmente porque este método requiere que los estudiantes asimilen el conocimiento desde copiar y repetir un modelo externo a ellos. Por lo tanto, persiguen un “ideal” de la forma. En este caso, la comprensión de sí mismos es leve, frágil e inestable, ya que no hay una apropiación del contenido dancístico desde lo que realmente sugiere el cuerpo propio. Por este motivo, el Yoga se convierte en una instancia que estimula el conocimiento del cuerpo desde sus propias posibilidades, sin necesidad de mirar, ni copiar, ni compararse con nadie más que no sea sí mismo.

En esta necesidad de conocer y aprender el movimiento desde la experiencia sensible y consciente de lo interno, involucrar lo físico y lo mental durante todo el periodo que dure el proceso del aprendizaje, surge el interés y la motivación entre los alumnos y docentes de la disciplina de la Danza por asimilar los conocimientos que se desprenden de la práctica de asanas. En el caso de los profesores sus intereses por acceder a las herramientas que proporcionan las posturas, se relacionan con el compromiso que tienen con el proceso de enseñanza. Ya que el profesor debe ser

“...una persona que tiene que tener desarrollado una alta inteligencia corporal y una alta capacidad de observar y de reconocer los principios que quiere entregar en los otros...También, debe ser una persona súper sensible a la integridad, de alguna manera de las personas que está trabajando...” (PDY 1.2).

Una alta inteligencia corporal se refiere a tener herramientas que le permitan conocer y comprender su cuerpo a la perfección, para así poder transmitir correctamente el conocimiento corporal, y que la receptividad de este material sea exitosa en el cuerpo de los estudiantes. En este caso, las asanas potencian la conciencia corporal, ya que incide sobre la concentración y atención sobre el propio cuerpo para generar una investigación consciente sobre él, permite una conciencia de los grupos musculares que van

interviniendo, regulan el tono adecuado y economizan la energía, potencia la consciencia de la columna vertebral y las modificaciones que va sufriendo a cada instante, como también la consciencia del esqueleto, y permite observar e investigar las posibilidades de expansión-re plegamiento del cuerpo en el espacio. Estas herramientas, facilitan el trabajo de la técnica de danza, principalmente por lo buscado en las técnicas más contemporáneas, ya que buscan el conocimiento de la técnica como un oficio diario de entrenamiento corporal al servicio de la ejecución motora efectiva. Según la formación técnica de la danza contemporánea se refiere al entrenamiento físico necesario para adquirir las herramientas básicas, fundamentales que posibilitan la definición de un lenguaje corporal. De esta manera las asanas, son una herramienta concreta para generar un lenguaje consciente en el movimiento, porque entre otras cosas ayudan al alineamiento y estiramiento corporal, el bienestar del cuerpo y la profundización de posibilidades dinámicas. Asimismo, brindan la posibilidad de relacionar el movimiento con la anatomía, esto es muy importante para un profesor de danza, ya que como considera la entrevistada de la categoría profesor Danza y Yoga, el docente “debe tener conocimientos de anatomía, fisiología, más o menos claro...” (PDY 1.2). Al respecto, el conocimiento básico del sistema óseo -muscular puede mejorar el rendimiento y reducir el número de lesiones. Por lo que quienes hacen danza y practican Yoga pueden beneficiarse aun más de la aplicación de la ciencia de la anatomía en el desarrollo de sus prácticas. Esto se debe a que a través de las asanas se logra entender nociones básicas acerca del funcionamiento de algunas estructuras anatómicas, y el conocimiento de estos puede aplicarse en el acto para optimizar la práctica física, superar obstáculos y evitar lesiones.

5. Conclusiones

La danza como medio de acercamiento al reconocimiento del espacio vital que materializa el cuerpo, y que por tanto es una fuerza expresiva por naturaleza que a través de sus movimientos construye simbologías que comunican un lenguaje. Es también un proceso investigativo, ya que pretende observar, presenciar y registrar lo que sucede en el acto corporal. Para nutrir este proceso investigativo, se evidencia que es de gran importancia que tanto el profesor como el estudiante de danza reflexionen en todo momento a cerca de su quehacer en el desarrollo corporal, vislumbrando los obstáculos, cuestionando los métodos y potenciando las fortalezas. Es decir, considerar todo aquello que le sirva para crecer y aumentar el conocimiento del cuerpo en la disciplina de la danza. Por lo tanto, se comprende que para lograrlo es inevitable ir expandiendo el universo de donde se desprenden distintos conocimientos o canales de aprendizajes que conducen a una misma unidad de estudio llamado cuerpo.

En este caso son las prácticas somáticas o técnicas corporales, las capaces de potenciar el aprendizaje orgánico del cuerpo y desde ahí conducirlo a la relación cuerpo y movimiento que integra la danza. Dentro de estas técnicas o métodos corporales somáticos se encuentran; el Feldenkrais, Eutonía, Pilates, Eurytmia, entre otras. Las cuales a través de su estudio sostenido, favorecen la percepción interna del sí mismo y del potencial de cambio a partir de la experiencia del darse cuenta de lo que acontece a la persona. Sin embargo, existe una práctica que combina lo anterior con la experiencia de atender no tan solo la existencia de un cuerpo físico, sino también un cuerpo mental y un cuerpo emocional que debe estar presente en la conciencia de toda la práctica corporal, esta recibe el nombre de Yoga.

Se concluye que principalmente la integridad de estas tres dimensiones en el ser humano, son las que motivan al campo de la danza (estudiantes y docentes) a querer complementar sus conocimientos de sí mismos en la práctica del Yoga. Ya que lo que diferencia al Yoga de otras prácticas somáticas es precisamente la vinculación con algo

más profundo que la materialidad del cuerpo, que es la mente y el espíritu. Por tanto la conciencia de estos, garantiza un conocimiento más acabado de quienes hacen danza, comprendiendo quienes son, cuáles son sus debilidades, fortalezas y caminos que quieren determinar en sus vidas.

Para construir esta comprensión personal, el profesor y estudiante de danza encuentra en la práctica del Yoga, diversas herramientas que lo conducen a un aprendizaje más significativo, estas herramientas se clasifican en dos grandes categorías, aquellas que pertenecen al campo físico y otras que pertenecen al campo cognitivo. Sin embargo, éstas no son excluyentes, ya que se interconectan en todo momento, puesto a que en el Yoga todo está ligado en el ser, lo físico y lo mental son una misma entidad. Pero, para comprenderlo mejor se ha estipulado estas dos categorías. En lo que acontece a las herramientas físicas, el profesor y estudiante de danza se nutre de las asanas o posturas físicas y pranayamas o ejercicios de respiración principalmente. Estos instrumentos, potencian a la disciplina dancística en los siguientes aspectos: aumenta el grado de concentración en lo que se está ejecutando, mejora la alineación y postura corporal, favorece el grado de relajación de los distintos grupos musculares, amplía la percepción de la movilidad de las articulaciones, conecta los extremos distales de la columna vertebral, desarrolla las capacidades físicas como la fuerza, flexibilidad y resistencia, aumenta la oxigenación de la regeneración muscular y los órganos internos, potencia la coordinación del movimiento a través de la respiración, por ende, provoca estimular el sistema nervioso simpático y parasimpático. Es decir, todos estos aportes generan en el campo de la danza mayor grado de conciencia corporal.

De la misma manera, existen herramientas cognitivas que afectan positivamente las estructuras y canales mentales. Dentro de éstas, la que más se destaca corresponde a la técnica de la visualización como método de estudio para la meditación. Esta técnica, potencia al estudio de la danza, ya que ayuda al proceso gradual de maduración basado en el despliegue de la atención y la alerta, desarrollando un estado de conciencia presente que utiliza todos los sentidos de manera progresiva, para

profundizar en el autoconocimiento, la capacidad de respuesta y activar el potencial de la expansión de la conciencia. De manera más concreta en el cuerpo, la visualización permite agilizar el proceso de concentración en el propio cuerpo, y así activar las partes del cuerpo que se utilizan en la coordinación del movimiento de manera efectiva, expandiendo el potencial físico que tiene el bailarín, como también la concentración que permite una noción más acabada y global de lo que sucede en el proceso enseñanza-aprendizaje, que el profesor de danza debe llevar a cabo para la correcta comprensión del material corpóreo por parte de los y las estudiantes, desarrollando mayormente la capacidad de observación tanto en el propio cuerpo como en el de los otros, mejorando la retención del material, ampliando la dimensión que se conoce del ser, ya que no ve al estudiante como solo una materia física, sino que es capaz de comprender todas las dimensiones que construyen al individuo y que en definitiva son las que determinan la apropiación de la danza de manera integral.

Es importante destacar que como afirman aquellos docentes y estudiantes que practican yoga regularmente la disciplina yoguica, son empíricos los aportes inmersos en esta práctica, lo cual es evidente en los resultados del desempeño corporal de los practicantes bailarines. Por ende, se entiende que existen beneficios que favorecen directamente a los contenidos metodológicos en la formación inicial de profesores de Danza de la UAHC. A partir de esto, se comprende que el principal aporte que la práctica del yoga potencia al área metodológica de la danza, corresponde al área del análisis del movimiento es el principal método, por ser el eje conductor de los contenidos abordados en la técnica moderna propuesta por Laban. Se entiende, que esta investigación analítica del cuerpo se encarga de clasificar el movimiento a través de segmentos formales que realizan alguna acción corporal, por medio de un diagrama que ejemplifica al cuerpo dividido por un eje, que corresponde a una línea imaginaria que atraviesa al cuerpo, alineándolo desde el centro de la cabeza hasta el punto donde se unen los tobillos. De esta forma, se va distribuyendo el cuerpo en tres zonas o centros: centro de liviandad, centro del cuerpo y centro de peso. Sin embargo, este análisis técnico corresponde principalmente a la ubicación de la forma del

movimiento, más que a la ubicación correcta de las estructuras anatómicas que participan en la acción dinámica. Por esta razón, a través del estudio de las asanas se logra potenciar el análisis de todo movimiento, ya que estas posturas físicas se entienden desde lo que sucede en el área anatómica y biomecánica del cuerpo, debido a que posibilitan aplicar a través de su ejecución la visualización de los músculos, entendiendo que en la dinámica del cuerpo, los músculos se presentan en el contexto de su función como agonistas, antagonistas o sinérgicos, logrando diferenciar cuál de ellos se necesita contraer o relajar para mantener la postura; Así también permite fijarse en las distintas perspectivas de las interrelaciones entre las conectividades del cuerpo desde la columna vertebral. Por lo tanto, queda en evidencia los múltiples beneficios que la utilización de las asanas trae al conocimiento del análisis del movimiento.

Asimismo, se comprende que del análisis del movimiento se desprende el recurso metodológico más utilizado en la escuela de danza de la UAHC para la enseñanza de la danza: la imitación kinética. Si bien, esta metodología cumple la función de transmitir el material de saberes corporales, como flujo, peso, gravedad, suspensión, cruz tridimensional, ritmo, labilidad, entre otros. Cabe destacar desde la investigación, que estudiantes, consideran que no es un modelo del todo integral, (considerando integral en el campo de la danza, como la capacidad de integrar en el movimiento la estructura mental con la estructura física de manera plenamente consciente). Ya que para mover el cuerpo de manera integral, se necesita entender el movimiento desde una interiorización, en cambio la imitación determina que el individuo se mueva desde la exteriorización de los sentidos, debido a que asimila el movimiento desde lo externo (un otro) para reproducirlo en él. Por lo tanto, se concluye a partir de la propia experiencia de los estudiantes de danza, que una forma de compensar esta separación con el interior del cuerpo, es por medio del uso de la respiración, que en el Yoga se profundiza constantemente. La utilización de la respiración en coordinación con el movimiento, permite en primera instancia situar al estudiante de danza en el presente, obligándolo a conectar todos sus sentidos en su cuerpo, y deteniendo las

fluctuaciones de la mente que distraen la conciencia corporal que exige la práctica de la danza.

Otras metodologías presentes en la planificación de una clase de danza de técnica moderna en la UAHC, aunque menos utilizadas, corresponden a la exploración o sensibilización, el juego o actividad lúdica y la creación. Estas pueden ser fortalecidas con herramientas de la práctica del Yoga, como la visualización, meditación y respiración. Ya que, estimulan el trabajo de la energía justa y su correcta colocación en el cuerpo, debido a que la respiración disminuye el tono muscular, relajando las diversas tensiones corporales, y la meditación calma los estados ansiosos que inquietan la mente y descontrolan el cuerpo. Por esta razón, permite ir equilibrando las funciones del cuerpo, así como también la disposición de la mente frente al trabajo físico y las emociones que proporcionan sensaciones gratas en el estudiante de danza. De esta manera, permitir identificar a la persona con lo que está haciendo e internalizar el contenido de manera consciente que tiendan al desarrollo integral, donde el aspecto físico está indisolublemente ligado a los aspectos cognitivos, psicológicos, afectivos, sensitivos y creativos.

A través del estudio de la disciplina de la danza y la práctica del yoga, se comprende que ambas permiten la investigación o el estudio del individuo por medio del cuerpo, como una experiencia de aprendizaje sensible. Puesto a que se reconoce que toda relación del ser humano consigo mismo y con el mundo involucra la participación del orden corporal. Por lo tanto esta característica ha permitido relacionar la investigación de la práctica de la danza y del Yoga, sino que además elaborar una reflexión que se desprende de la noción de cuerpo como una unidad de estudio de la cultura, ya que se estima que el cuerpo es una entidad de inter-relación e inter-dependencia constante con su entorno. Por lo que es constantemente afectado por las estructuras sociales que ejercen fuertes presiones culturales y políticas en el cuerpo individual. Consiguientemente, uno de los efectos en el ámbito de la reflexión que proporciona la

práctica del Yoga en la formación pedagógica de la danza, es la visión crítica sobre la cultura, puesto que por medio de la Unidad macrosemántica y el estudio del material bibliográfico se ha comprendido que el Yoga libera de la manipulación y limitación que ejercen sobre el individuo las tradiciones, los valores sociales o las estructuras de poder; así como también libera del aturdimiento y alienación generada por el bombardeo continuo de los aparatos de información y de la propaganda, al servicio de un sistema dirigido por una mayoría de personas que están demostrando poseer un nivel de consciencia muy bajo y que casi siempre obedecen a oscuros intereses de partidos o pequeños grupos.

Por ende, la práctica del Yoga desrobotiza y desprograma los condicionamientos provocados por todo tipo de ideologías impuestas al ciudadano indefenso por el medio social en el que habita. El yoga, lo mismo que otros sistemas de conocimientos holísticos, ayuda a ver una realidad en que el individuo pueda “ser el mismo” y no un ser despersonalizado, manipulado por las jerarquías y los poderes de turno, públicos o privados. Ya que el futuro de todo practicante de Yoga es la expansión de la consciencia y la libertad real, que está asociado a una mente sin prejuicios, ni ataduras o condicionamientos.

Por todas estas características que se relacionan con el conocimiento y estudio acabado de la conciencia corporal, por medio de los beneficios desprendidos de las herramientas físicas y cognitivas presentes en la práctica del Yoga, y su interconexión constante con la formación de pedagogos en danza. Junto con la reflexión que ambas prácticas instauran a cerca de la concepción de cuerpo, como objeto de estudio, en que el cuerpo se hace presente y abandona el anonimato que está acostumbrado a sobrellevar en la cotidianidad, para por fin a través de estas practicas ser una atención sensible y la primera disposición de aprendizaje que se tiene con el mundo. Por ende, sería importante que los estudiantes en formación de pedagogía en danza de la UAHC, pudiesen tener acceso a la práctica del Yoga en su carga académica, sobretodo potenciando en el área del Acondicionamiento físico, ya que esta asignatura se encarga de preparar el cuerpo y disponerlo para la enseñanza de la técnica, por lo que

el Yoga tiene todos los atributos para hacer del cuerpo un ente dispuesto mentalmente para el movimiento, integral y sólido en los aspectos corporales.

6.- Bibliografía

- Aguirre Lora, María Esther (2012). Una mirada a la formación dancística mexicana (ca. 1919-1945). *Perfiles educativos*, 34(136), 212-216. Recuperado en 30 de junio de 2014, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982012000200013&lng=es&tlng=es. .
- Ayala, B. Y Ramírez, N. Experiencia de yoga y danza: Exploraciones teórico-metodológicas en la investigación del (propio) cuerpo. Recuperado 2 de Junio 2014 de:
http://red.antropologiadelcuerpo.com/wpcontent/uploads/GT12_AyalaBarbara_RamirezNatalia.pdf
- Balcells, M. C. (2000). *Expresión corporal y danza* (Vol. 566). Inde.
- Bigorra Goles, C. (2005). Beneficios del Yoga: su relación y aplicación en la danza. Disponible en <http://www.captura.uchile.cl/handle/2250/119515>
- Calle, Ramiro (2013). *La sabiduría de los grandes Yoguis*. Ediciones B, S.A. Barcelona, España.
- Canales, Manuel (2006). *Metodologías de investigación social, introducción a los oficios*. Editorial LOM. Santiago, Chile.
- Cuéllar, M.J. (1997). La Formación del Profesorado en Danza: entre el Arte y la Educación. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 15/16, 143-151.

- Cuellar, María Jesús. Disponible en <http://mcuellar.webs.ull.es/tesis/PI-1.PDF>
- Daniels, Harry (2001). Vygotsky y la pedagogía. Ediciones Paidós Iberica, S.A. Barcelona, España.
- Feiman, S. y Floden, R. (1986). The cultures of teaching. M. Wittrock (Ed.). Handbook of Research on Teaching, Third Edition, New York, Macmillan, pp. 505-526.
- Ferry, G. (1991). El trayecto de la formación. Edición Paidós. Madrid, España.
- Freire, Paulo (2004). Pedagogía de la autonomía. Ediciones Paz y Tierra. Sao Paulo, Brasil.
- Foucault, Michael (1999). El orden del discurso. Edición Tusquets, S.A. Barcelona, España.
- García, Pérez y Calvo. (2011). Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual. Aspectos metodológicos. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). Sevilla, España.
- García Ruso, Herminia María (1997). La danza en la escuela. INDE publicaciones. Barcelona, España.
- Gimeno, J. y Fernández, M. (1980). La formación del profesorado. Ediciones MUI. Madrid.

- Hackney, Peggy (2002). *Making Connections, Total lady integration through bartenieff fundamentals*. Routledge edition. New York.
- Hernández, Danilo (2006). *Claves del yoga: teoría y práctica*. Ediciones Continente. Buenos Aires, Argentina.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptistas, P. (2003). *Metodología de la investigación*. Mc Graw-Hill/Interamericana Editores,S.A. D.F. México.
- Iyengar, B.K.S (1988). *Yoga Vriksa, El árbol del Yoga*. Editorial Kairós. Barcelona.
- Iyengar, B.K.S (1995). *Yoga Vriksa, La Luz sobre el Yoga*. Editorial Kairós. Barcelona.
- Laban, Rudolf (1978). *Danza Educativa Moderna*. Editorial Paidós, Buenos Aires.
- Klafki, W. (1990).La importancia de las teorías clásicas de la educación para una concepción de la educación general hoy. *Revista de Educación*, No. 291, pp. 105-128.
- Mallarino, C. (2008). La danza contemporánea en el transmilenio: Tendencia y técnica. En: *Revista Guillermo de Ockham*, vol. 6. No 1, 119-125.
- Medina, A. y Domínguez, C. (1989).La formación del profesorado en una sociedad tecnológica. Cincel. Madrid, España.
- Micó, Pepa y Rodríguez, Carmen. *Yoga para la edad de la sabiduría*. Recuperado en PAG. LINK.

- Serrano, Margarita (2005). Un Señor de la Danza. Revista El Sábado, El mercurio/nº 358 (18): Julio ,2005.
- Van Lysebeth, André (1983). Aprendo Yoga. Editorial Pomaire S.A. Buenos Aires, Argentina.
- Van Lysebeth, André (1985). Pranayama: A la serenidad por el yoga. Ediciones Urano S.A. Barcelona, España.
- Valles, Miguel S. (2003). Técnicas cualitativas de investigación social, reflexiones metodológicas y práctica profesional. Editorial Síntesis, S.A. Madrid, España.
- Wodak, Ruth y Meyer, Michael (2003). Métodos de Análisis Crítico del Discurso. Editorial Gedisa, S.A. Madrid, España.

7.- ANEXO

7.1 Entrevistas Categoría Sólo Danza

MUESTRA N° 1 PSD

Nombre: Yasna Vergara.

Categoría: Solo danza.

Ocupación: Pedagoga en Danza del Centro de Danza Espiral, docente y encargada de la Mención Pedagogía de la Escuela de Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Intérprete de la Compañía de Danza Espiral y trabaja junto a Raymond Hilbert en la reposición y dirección de importantes obras de Patricio Bunster como; “Aurora”, “A pesar de Todo”, “Vindicación de la Primavera”, "Capicúa 7/4" y "Tui Sum”.

PSD: Profesor sólo danza

E: Entrevistador

Y.V: Yasna Vergara

“ ”: Exageración.

(...): Silencio.

Codificación		UMS (Unidad Macrosemántica)
PSD 1.1	E: Considerando lo aprendido hasta ahora sobre la metodología de la enseñanza de la danza y su	

	<p>correspondiente aplicación, ¿Cuáles estima que son las herramientas necesarias para la formación de un profesor de danza?</p>	
<p>PSD 1.2</p>	<p>Y.V: Existen desde muchas áreas, desde muchas disciplinas metodologías distintas y eso tiene que ver también con las técnicas y estilos. ¿Qué diferencias hay entre técnicas y estilos? Una técnica es una selección, si finalmente yo entiendo el concepto de técnica como herramienta para algún algo, debo considerar, dentro de esa perspectiva todas las posibilidades que esas herramientas me otorgan para un algo.</p> <p>Si pienso en estilo, es una selección de ciertos elementos o herramientas para un objetivo o algo o un producto, lo que determina la diferencia entre porque</p>	<p>La entrevistada cree que una técnica es una selección de distintas opciones de herramientas para conseguir un resultado, por ende para un profesor de danza pueden existir distintas herramientas para poder instruir al profesor, considerando al yoga como una más de estas herramientas.</p> <p>La entrevistada cree hacer una diferencia entre técnica y estilo, pero reitera la misma definición para ambas.</p> <p>La entrevistada propone que la primera metodología desde el ámbito de la pedagogía es el aprender haciendo.</p>

	<p>hay técnicas, porque hay estilos, considerando que el estilo, ya es una herramienta específica de modelación en su origen, una herramienta de modelar hacia la cultura y lo que el modo de esculpir es el que determina al artista en su forma de exponer, pero su forma, su visión de arte, la herramienta y la técnica consideran varias herramientas para llegar a un fin.</p> <p>Entonces, cuando hablamos de metodologías y lo entendemos desde la técnica, también podemos decir que metodológicamente usamos la técnica de acuerdo a los ámbitos o contactos en que nos vamos a desempeñar, si ya nos centramos como en el tema de la pedagogía como tal, yo como profesor formador de bailarines, formador de pedagogas, en</p>	<p>La entrevistada declara que la imitación kinética es otra de las metodologías que se puede definir como la transmisión del lenguaje corporal, a través de captar y reproducir el movimiento.</p> <p>La entrevistada denota que la transmisión del lenguaje verbal y corporal que se utiliza para dirigir una clase proviene desde el imaginario, desde la fantasía, de esta manera lleva al estudiante a ejecutar el movimiento bajo un ideal o una imagen.</p> <p>La entrevistada deriva otra metodología llamada la libre experimentación de un contenido o materia específica.</p> <p>La entrevistada declara que el estudiante de pedagogía en danza, desde la razón debe comprender la</p>
--	--	--

	<p>este caso, desde mi perspectiva, de mi oficio desarrollado, lo que nosotros hemos recibido y lo que ustedes también han recibido, tiene que ver con la transmisión y con la primera metodología, que es aprender haciendo y eso ya implica al menos dos metodologías :</p> <p>La transmisión, desde el hacer corporal, desde el lenguaje dado, es una metodología que ustedes le llaman “imitación kinetica”, desde captar y reproducir el movimiento. Yo, entrego a través de un cierto lenguaje, a través de una cierta selección de movimiento o secuencia y el receptor las capta y las repite, podríamos hablar que ahí hay una cierta metodología de trabajo.</p> <p>La otra principal metodología de trabajo es el</p>	<p>experimentación del material o contenido.</p> <p>La entrevistada afirma que la voz es una metodología que utiliza herramientas conceptuales provenientes del análisis del movimiento, conceptos que clasifican al cuerpo desde la forma que éste dibuja en el espacio, más que conceptos biomecánicos y concretos.</p> <p>La entrevistada considera la voz como una influencia para lograr la asimilación del concepto dado en la cualidad del movimiento; comprendiéndose que está dado por la energía, el tiempo y el espacio.</p> <p>La entrevistada cree que su metodología es muy abstracta. Sin embargo, se comprende que ha racionalizado toda su metodología.</p> <p>La entrevistada cree que otra</p>
--	--	---

	<p>sentido que tiene ese lenguaje, que yo estoy entregando a través, de esa secuencia de movimientos y qué sentido tiene, entonces hay quienes empiezan a interactuar con la razón, la imaginación, los pensamientos y finalmente ahí hay investigación, experimentación.</p> <p>Por lo tanto de ahí se derivan unas tantas otras metodologías, también y tiene que ver con la experimentación o la libre experimentación respecto de un algo, que en este caso podría ser un contenido, una materia, un tema específico o un gran tema que globalice muchos contenidos. y desde ahí, yo desde la razón, teniendo con claridad, cual es mi tema de trabajo, puedo generar un canal, para que el estudiante experimente en ellos y a través de la razón</p>	<p>herramienta metodológica es la capacidad de entregar información de la vida misma a sus estudiantes de pedagogía en danza. Por ende, se comprende que la entrevistada tiene una mirada holística de la formación pedagógica, englobando a sus estudiantes en una integridad de cuerpo físico, emocional, mental y espiritual.</p> <p>La entrevistada declara que las técnicas son logros de habilidades que construye la artista y que éste debe ser alimentado de otros lugares.</p>
--	--	--

	<p>pueda comprender el hacer.</p> <p>Existen al menos dos metodologías súper claras pero por otro lado y yo creo que no menor y tremendamente importante “la voz” que es el lenguaje verbal como tal y que también se puede derivar en al menos dos más, uno que tenga que ver con el lenguaje y en el uso de herramienta conceptuales, técnicas específicas y conceptos. Que en nuestro caso, en nuestra escuela derivan desde el análisis del movimiento, con todas esas acepciones o términos que implican conceptos técnicos como tal, así como el análisis del movimiento, cual es el concepto de contraer, el concepto de colapsar, son parecidos pero no son iguales en la forma, en el diseño corporal son iguales, pero fundamentalmente no son iguales, porque hay uno</p>	
--	--	--

	<p>que es leve y otro que es fuerte (...) ¿qué es leve y fuerte? Empiezan aparecer más conceptos, yo, los manejo, los sé, se fijan, desde la voz yo puedo emitir y dar información para que ustedes que se han conectando con esos conceptos, los puedan incorporar también a sus capacidades corporales. Pero creo que todo esto todavía sigue siendo muy abstracto, si yo pienso en arte, no puedo dejar de pensar en la vida misma y que implicancia tiene para la persona que habita el cuerpo la cual es su historia, su recorrido de vida, que es lo que piensa, que noción tiene hoy día de la vida, que noción de la vida puedo proyectar en ese estudiante también en su desarrollo, esa es otra capacidad, el conocimiento que han adquirido el profesor de la</p>	
--	--	--

	<p>vida misma y lo comparte, lo transmite en los otros, alimenta esa otra parte que podríamos decir espiritual que le llamo yo el alma, que no se qué nombre tiene, pero es transmitir la vida misma, en donde empezamos a establecer como juicios respecto a que es.</p> <p>Yo recuerdo mucho en primer año de ustedes, de que es el sol para mí y que muchas veces no es lo mismo que para ti, pero cuando yo digo que tengo frio yo quiero sol y transmito a través del lenguaje y utilizo conceptos a través de estas herramientas técnicas, yo te doy una idea y en alguna medida, como tú también comprenderás desde tu medida, lo que es el sol y lo podemos compartir en algo. El calor es rico, el sol transmite vida, las plantas viven porque ahí</p>	
--	--	--

	<p>sol, uno vive por que hay luz y oscuridad, porque ahí calor y frio y todo eso el cuerpo lo tiene arraigado atreves de el hacer su percepción, que también es una metodología de trabajo. Yo, en particular no creo que la técnica específicamente se entienda por técnica solamente, son logros de habilidades, que construye un artista, el artista tiene que ser alimentado por otros lugares y eso es otra metodología de trabajo que las hemos estado viendo un poco en las tutorías.</p>	
PSD 1.3	E. La pregunta apunta a ¿qué herramientas crees tú que necesita un profesor	
PSD 1.4	Y.V Creo que para la formación de profesores de Danza, esto es por transmisión de uno a otro, pero las metodologías que existen en particular en esta	La entrevistada propone que las herramientas que el profesor debe manejar van enfocadas al conocimiento anatómico.

	<p>escuela, es que tú tienes que saber de análisis del movimiento y manejarlo como una herramienta para tu trabajo. El análisis del movimiento lo que otorga, es la capacidad de poder ver que es lo que ocurre en el suceso corporal, en su dinámica, para comprender las acciones básicas y potenciales en su logro, se desarrollan y puedan alimentar a un estudiante. Creo que alguien que se está formando como profesor debe manejar el análisis del movimiento como una herramienta al lado mismo de uno, puesto que es un trabajo corporal finalmente, igual de logros y habilidades potenciador de capacidades físicas, por lo tanto debe ser parte del análisis del movimiento. Por lo tanto debe ser parte de la metodología de trabajo. También por otro lado se</p>	<p>La entrevistada cree que el análisis del movimiento entrega la posibilidad de entender las acciones básicas que ocurren dinámicamente en el suceso corporal.</p> <p>La entrevistada declara que el profesor se construye a partir de su entorno y conocimiento de sí mismo. Así el yoga sería una gran herramienta, ya que mediante la práctica también propone el autoconocimiento. La entrevistada cree que el profesor de esta escuela</p>
--	--	--

	<p>debe transmitir desde la pedagogía las múltiples posibilidades en el entorno, respecto de los ámbitos y contextos diversos que un profesor de Danza puede, incluso debe abarcar en su construcción y que espera de si mismo ser como profesor o profesora. Entonces debe otorgarse en la experiencia que haya experimentación en diversos ámbitos y contextos como en el ámbito de hacer clases, convocar clases, a niños muy pequeños de los jardines, colegios, universidades, pero también existe otro ámbito el social como comunidades que tiene que ver con juntas de vecinos, centros culturales, el ámbito de la salud, que se van derivando en áreas diferentes. Entonces existen otras metodologías que capacitan tu entender,</p>	<p>debe experimentar distintos contextos para generar un amplio modelo de entender y producir nuevas metodologías.</p>
--	---	--

	<p>para la técnica corporal, unida al análisis del movimiento donde se pueden adaptar los diferentes ámbitos, pero para eso tiene que experimentar esos ámbitos y esas otras metodologías, más bien es un actuar de pensar, un modo de entender, que este sistema educativo que propone esta escuela debe ser amplio, como amplio en el método también .</p>	
PSD 1.5	E ¿Cuáles son los contenidos metodológicos?	
PSD 1.6	Y.V Estábamos hablando sobre el análisis del movimiento y las posibilidades de experimentar en diversos ámbitos o contextos, luego debe hacerse un perfil propio, como un sello propio, hacia donde uno debe tener más	La entrevistada declara que el profesor de danza debe crear un perfil o sello propio, el cual guía al estudiante a transformar la técnica moderna según sus intereses, experiencias y prácticas corporales, para producir una metodología totalmente propia y nueva

	<p>capacidades, para aportar en relación a sus intereses, eso se desarrolla metodológicamente a través de experimentar en diversos ámbitos, teniendo en consideración, todo lo que he aprendido previamente en la escuela y en el análisis de movimiento.</p> <p>Desde ahí potenciar, las propias para poder desde ahí acompañar a los otros también, pero para eso debe tener el análisis del movimiento, pero también el análisis implica todo incluida la Coreútica y la Eukinética y de eso me es más cercano o me es propio de todo ello, también lo que no es propio, porque si yo hago una selección propia entonces estoy haciendo un estilo.</p>	<p>diferenciándola de la que se le ha propuesto en la escuela.</p> <p>La entrevistada dice que del análisis del movimiento se desprende el estudio de la Coreútica y la Eukinética, y esos contenidos le son propios.</p>
PSD 1.7	E. Entendiendo también, ¿Cuáles son las herramientas que a ti te	

	<p>han servido de alguna forma y que quieras compartir, a lo largo de toda tu experiencia inmersa en clases, cuáles han sido las herramientas que tú tienes para abordar una clase de danza?</p>	
<p>PSD 1.8</p>	<p>Y.V Si es una herramienta principal, global, es lo que les decía, el otro día en la reunión, si todo el mundo de cualquier área que tú te puedas imaginar, es todo desde la anatomía, la biomecánica, es lo mismo para todo esta acción, es una acción natural, hay acciones básicas y fundamentales, es parte de observar a los seres humanos. Existen biotipos distintitos y hay cuerpos que tienden a hacer de músculos cortos, tónicos y cuerpos que tienden hacer de una piel más blanda, más plana, hay quienes tienen</p>	<p>La entrevistada cree que es una herramienta el observar a los seres humanos, ya que desde sus acciones corporales básicas como puede ser saltar, correr, caminar se desprende información relevante para el conocimiento corporal, mediante la observación.</p>

	<p>por genética, las articulaciones más pronunciadas, por lo que tiene más capacidades de rotación y quienes que no. Pero eso no lo invento ni Laban, Leeder, Bunster, Tanner, Duncan, ni Trisha Brows, eso es en el ser humano y todas las ciencias podríamos estar de acuerdo que así es, el punto de vista en la mira que dejas eso, ese es el punto importante que es lo mismo para todos.</p> <p>Cuando tú piensas en el autoconocimiento tiene que ver con eso también, tú, a tu altura debes saber cuáles son tus fortalezas y tus debilidades.</p> <p>El ser humano interactúa, de manera inherente, el ser humano no es una cosa que ande ahí flotando, el ser humano vive de una fuerza externa, es la ley de la gravedad y por lo tanto es</p>	<p>La entrevistada declara que las capacidades corporales provienen desde la genética relacionada al biotipo.</p>
--	---	---

	<p>un ser físico, interactúa con la física como tal. Cuando hablamos de física, la ciencia es la física, ¡no es que alguien haya dicho a vamos a inventar la física! y descubrió los genes, la cadena del ADN, pero son cosas que quizás están en el universo todavía o que han hecho codificar, sistematizar, ordenar y enseñarlas para compartirlas “menos mal”.</p> <p>Hay un programa que dan en la televisión, lo dan en el canal siete y dice, y pone en evidencia que el ser humano está constituido de las estrellas y todo el planeta tierra y el universo tiene exactamente la misma información, lo mismo tienes tu, que las plantas y todo el entorno natural tu eres eso también, entonces de repente en algún momento se separaron de la razón y el ser humano es</p>	<p>La entrevistada reconoce el autoconocimiento, las fortalezas y debilidades como una herramienta metodológica.</p> <p>La entrevistada busca dar explicación racional a los fenómenos del orden natural.</p> <p>La entrevistada manifiesta</p>
--	---	---

	<p>pura razón, todos los medios digitales, te desconecta con lo esencial que uno es. La física y la Danza como herramienta debe entregar y devolver esa capacidad esencial natural que tiene, sea ésta o cualquier Danza saludable que el ser humano pueda encontrar , que alimente su cuerpo y su vida misma de su razón de ser, una razón por la cual vivir y no solo producir, porque somos cuerpo y su vida misma, cuando yo hablo de su razón de ser significa una razón por la cual vivir y no solo producir y como hacer una formación integral en donde la disciplina también entra como herramienta.</p>	<p>tener curiosidades sobre la relación que existe entre el ser humano, el mundo cósmico y natural, desconociendo que esta visión también lo propone la filosofía del yoga.</p> <p>La entrevistada cree que el predominio de la razón, te desconecta con la esencia del ser humano. A pesar que comprende que el movimiento es desde la racionalidad.</p> <p>La entrevistada cree que la danza es una herramienta para devolver al ser humano lo esencial de la vida misma, considerando que es parte de una formación integral.</p>
PSD 1.9	E ¿Crees que existen contenidos metodológicos específicos para la formación de un profesor de danza? ¿Podrías nombrar?	

PSD 1.10	<p>Y.V Es descifrar justamente, este tipo de Danza que nosotros hacemos que se llama Danza moderna, en donde existen contenidos metodológicos, desde la perspectiva desde el análisis del movimiento a partir de una visión didáctica y comenzar a descifrar. Es como cuando tú me hablas de él autoconocimiento del movimiento de como yo debo compartir, entender características, cualidades, los alumnos “no sé si yo a primeras las comprendo” creo que nunca las comprendo, no termino de comprenderlas. Yo, creo que es la constante observación y medición de tu estado actual y hacerte que recuerdes rápido que te conectes. Hay otras técnicas que son más específicas, como la técnica académica, que es una</p>	<p>La entrevistada cree que existen contenidos metodológicos en la danza moderna que provienen del análisis del movimiento y la didáctica.</p> <p>La entrevistada considera que el profesor debe estar en constante medición y observación del estado en el que se encuentran sus alumnos, para así lograr rápidamente que recuerden el material, entendiendo que el profesor debiera estar muy atento a su esencia y en constante reencuentro con su integridad, para así estar dispuesto al servicio de sus estudiantes.</p> <p>La entrevistada asegura que desde el análisis del movimiento se debe centrar</p>
----------	--	--

	<p>selección de elementos, que selecciona uno, no selecciona todo en la técnica académica, no existe la gravedad, ustedes todo el rato están mirando la gravedad para elevarse cada vez más, es un específico de una cierta modificación de la huella, trabajo muscular específico para entender, un cierto modo, ósea todo es adelante al lado o atrás, nada es tridimensional en el sentido como de poder ocupar el cuerpo en su real capacidad, es aprender, desde donde se sitúa y direcciona o no la apertura global en respecto a si sigo insistiendo desde el análisis del movimiento. En el actuar humano por un lado desde sus capacidades físicas y por otro lado sus capacidades intelectuales cognitivas, como otra técnica académica, que existe una selección de un</p>	<p>la atención en un contenido conceptual a pesar de los contenidos adherentes que puedan estar presentes en el movimiento. La entrevistada dice que las estructuras de una clase dependen del sentido que se le otorgue a la clase.</p> <p>La entrevistada declara que una clase de técnica moderna debe tener un calentamiento para trabajar la elongación, la potencia, la resistencia y la flexibilidad para mejorar la coordinación audiokinética y la regulación de la energía.</p>
--	---	---

	<p>modo de hacer, un modo de construir donde se empieza desde un lugar y se potencia en otro lugar, se puede decir que es muy vertical desde la técnica moderna y el análisis del movimiento, se comienza desde donde tú estás y entendiéndote como un ser nuevo, me especifico en algo y me quedo ahí y todo lo demás siga dándole vueltas alrededor y me centro en eso, pero la siguiente vez tomo otro y me quedo acá dando vuelta en otro contenido o contenidos metodológicos.</p> <p>En el sentido de construir una clase, los tipos de clases que pueden suceder y de las estructuras de clases. Si una clase es libre de experimentación, tendrá una estructura distinta a una clase de desarrollo físico técnico, si en donde yo espero un trabajo corporal</p>	
--	--	--

	<p>a través del un lenguaje dado, en una cierta técnica, tengo que entender que hay un calentamiento, hay elongación, trabajo de potencia y finalmente que la fuerza, la resistencia y flexibilidad están ligado al manejo de la coordinación audio kinética, con la regulación de la energía bien ubicada en los lugares que tiene que estar y eso el profesor lo va a empezar a entender, “supongo yo”. Será bueno que vaya primero en una clase que buena que siga y que pueda concluir, cuales son los conceptos de ejercicios de frases, estudios y como manejo esos contenidos metodológicos. Así como a diferencia de una clase de carácter más experimental o una clase de danza recreativa, son todo tipos de clases distintas que tiene estructuras distintas que</p>	
--	---	--

	<p>sus contenidos metodológicos aborde la misión de pedagogía.</p>	
PSD 1.11	<p>E ¿Qué crees tú que debe ser o saber un profesor de Danza que sale de esta escuela?</p>	
PSD 1.12	<p>Y.V Debería tener conocimiento de sus virtudes y habilidades, identificarse con un perfil propio en el sentido, no solamente de su lenguaje corporal, si no que de su visión de mundo y su visión de educación, es su perfil de egreso. El egresado de pedagogía debe tener claro que su deber, es educar atreves del arte y tener la capacidad de adaptarse y contribuir en los diferentes medios o a los diferentes ámbitos, que el medio ofrece o que el medio necesita, profesor de danza debe tener al menos, la sensación de que se sabe y</p>	<p>La entrevistada cree que un profesor de danza debe conocerse a sí mismo, debe construir un perfil propio integral, comprender que educa a través del arte, debe tener capacidad de adaptación y contribuir en el medio en que se desenvuelve.</p> <p>Para la entrevistada, el profesor de danza debe ser un individuo integral.</p> <p>La entrevistada cree que las herramientas del profesor son las experiencias en el ámbito corporal y sus años de escuela.</p>

	<p>que tiene herramientas para enfrentar el trabajo, las herramientas son sus años de escuela, saber que capacidades físicas corporales y habilidades tiene a su ver, técnicas, Coreútica, Eukinéctica, musicales, análisis de movimiento, de anatomía, de historia, de curriculum, de investigación. Por otro lado también, el perfil y herramientas que debe tener a su haber, trascienden a contenidos, es una sucesión del tiempo y lo acumulativo.</p>	
PSD 1.13	<p>E. ¿Cuáles son los modos que utiliza para dirigir o indicar una clase de danza con respecto al uso del lenguaje, nota con el cuerpo, la visualización y que propone para motivar e indicar a los alumnos el movimiento que debe utilizar?</p>	

PSD 1.14	Y.V Está el lenguaje dado, el lenguaje verbal es un modo de conexión de la acepción percepción que es mi visión de mundo con diferentes personas.	La entrevistada cree que el modo de indicar un movimiento es a través de la voz y la acepción de la diversidad de estudiantes.
PSD 1.15	E. ¿A la hora de corregir cuales son los métodos que utiliza?	
PSD 1.16	Y.V Por lo general, tiene que ver con la pedagogía crítica, de darte la responsabilidad de darte cuenta, en donde el deber del profesor es cuestionar, entonces cuando uno corrige por lo general, yo intento hacer correcciones generales, a través del ejemplo de volver a repetir, es decir, que es lo importante y que es lo relevante de un hacer de un ejercicio específico, incluso cuando ya no le estas entendiendo digo “mira” es	La entrevistada entiende las correcciones desde la pedagogía crítica, generando constantes cuestionamientos sobre sus estudiantes. Generando instancia de reflexión acerca de lo corporal, pedagógico y artístico. Sin embargo, esta situación no ocurre a menudo en la escuela, ya que la instancia de evaluación es escasa, por lo que el dialogo y el debate es una idea más que una acción real.

	<p>una contracción, es una inclinación y qué sentido tiene el hacer, por lo tanto, cuando alguien ya no me está entendiendo, la coordinación desde la música, puedo hablar ocupando todos los canales habidos por a ver, para una constante evaluación, para que te des cuenta y ese modo directo para hacer evaluaciones o apreciaciones general para que toda la clase después la puedan integrar. Pero por otro lado, también existe el contra ejemplo en el hacer, existe el ejemplo y el contra ejemplo sería el contraste que puede ser, pero por ahora no lo vamos a ocupar, también puede ser de este modo, o puede ser veinte veces distintas dependiendo de los alumnos en clases, pueden haber veinte versiones distintas, entonces como podemos ponernos de</p>	
--	---	--

	<p>acuerdo de una, eso se puede ocasionar a través del contra ejemplo ósea, hagamos lo que no es para que se den cuenta de lo que es, los conceptos se incorporan, entonces a través de los años tú tienes que dar imágenes, tienes que dar sensaciones y además tienes que hablar anatómicamente de que es lo que ocurre, ocupando todas las posibilidades que hay. Tienes que motivar al estudiante desde todas las posibilidades que el estudiante tiene para captar, es mirar y comprender a través de lo que estás escuchando y entre el mirar y el escuchar, tu cabeza, tu mente procesa, eso lo mantiene en una imagen corporal, en donde existen muchas palabras, donde finalmente llegamos a un concepto.</p> <p>Yo creo que el profesor no</p>	<p>La entrevistada realiza en primeras instancias correcciones generales y luego si no se comprende, realiza correcciones específicas. Por consiguiente, estas correcciones son en base a como se ve el movimiento con respecto a una propuesta o patrón de movimiento ya establecido. A su vez, las correcciones generales, homogenizan al grupo curso, limitando la posibilidad de autenticidad en el individuo.</p>
--	--	--

	<p>debe dictar una clase, el profesor debe ser parte de la clase. Ocurre que cuando hay actividades en donde tienes que compartir con dos o tres y los números son impares el profesor debe estar ahí y mostrar cada vez con uno y con otro y ejemplificar con los cuerpos. Como generar contacto o tocar así a cada alumno, hay que tener atención con eso porque hay alumnos que se perturban, yo lo aprendí a través del cuerpo, hay alumnos que más bien los conflictua.</p> <p>En una etapa inicial unos debe poner mucha atención en como generas contacto físico entre los pares y con los pares, entonces hay ciertos momentos que uno no puede intervenir y conocer a los alumnos. Existen diferentes formas de captar y de asimilar, hay gente que necesita ver todo</p>	<p>La entrevistada para inducir el movimiento ocupa imágenes, sensaciones y detalles anatómicos del</p>
--	--	---

	<p>y cuando ya tiene la secuencia aprendida se empieza a meter en lo otro, pero hay gente que es muy sistematizada y gente muy cognitiva que tiene que entender todo antes hacer, no va hacer nada que no sepa.</p> <p>El profesor debe buscar medios de comunicación para no genere bloqueos en los alumnos o disposiciones aprensivas con respecto del saber, yo parto por el bailemos después ordenar el cuerpo.</p>	<p>movimiento dado.</p> <p>La entrevistada declara que el profesor no debe dictar una clase sino ser parte de la clase, involucrarse desde adentro hacia afuera, poniendo todo de sí para el proceso enseñanza-aprendizaje.</p> <p>La entrevistada cree que el profesor debe estar atento de cómo tocar a los alumnos al instante de corregir. Sin embargo, se limita a la posibilidad de tocar y evidenciar la real acción corporal que desea que el estudiante realice.</p>
PSD 1.17	E. ¿Conoce la práctica del yoga?	
PSD 1.18	Y.V ¡No! .Bueno he estado en dos clase, una que tome con la maestra Ximena Pino, una secuencia que nos hizo para profesores, ¡dos clases tome con ella! en la sala	La entrevistada no conoce la práctica del yoga y sólo ha participado de dos prácticas.

	<p>Víctor Jara. Otra vez en un entrenamiento de la Compañía Espiral, que dos compañeros dieron como entrenamiento específicos antes de una función. ¡No he tomado nada más! y eran muy distintos los dos.</p>	
PSD 1.19	<p>E. ¿Crees que podría existir una relación en la formación del profesor de danza con la práctica del yoga?</p>	
PSD 1.20	<p>Y.V Yo creo que el profesor de Danza, debe constituirse de muchos saberes, todos los cuantos más pueda, para poder comunicarse de la mejor forma posible, en un hecho educativo en un hecho formativo, en esta técnica y en otras también, porque finalmente mientras más alerta te encuentres del mundo finalmente vas a tener más historia que transmitir, cuanto tú quieras, cuanto tu puedes...</p>	<p>La entrevistada se excusa afirmando que el profesor de danza se puede formar de distintas áreas y conocimientos, para no afirmar específicamente el yoga como una herramienta que potencie la formación.</p>

	<p>Mirar mucho, participar mucho, pero está la opción de quien eres tú, por lo tanto no creo que solo el yoga sino que muchas otras. Como la técnica contemporánea que utiliza el uso del suelo y se está implementando en las escuelas el uso de esta técnica, que es bueno en donde vemos otras formas de visualizar movimientos en espirales, que tiene que ver con la columna y movimientos que utiliza mucho más la anatomía. También es otra forma de canalizar la energía, si yo tengo esa herramienta puedo entender mucho mejor como ayudar al estudiante o como del Pilates súper buena forma de entrenamiento físico, el yoga no lo conozco pero eso dos en algo aportan también. Yo me aburrí las dos veces, por que no</p>	
--	---	--

	<p>entendía nada y el otro que hice con mis compañeros lo encontré tan difícil porque era muy avanzado por que lo enfocaron de que éramos bailarines por lo tanto habían habilidades que podemos controlar, pero difícil.</p>	
PSD 1.21	E. ¿Crees que la práctica y conocimiento del yoga potenciaría la formación del profesor de danza?	
PSD 1.22	Y.V Supongo	La entrevistada no niega las posibilidades que otorga el yoga.
PSD 1.23	E Conociendo y Analizando la malla curricular de pedagogía en danza de la UAHC, ¿Crees que exista un vacío metodológico respecto a la conciencia corporal, desde una mirada biomecánica del	

	movimiento?	
PSD 1.24	Y. V No, no lo creo que exista un vacío, más bien creo que existe poca reiteración y un ser incisivo de que el alumno debe, yo estoy con ustedes en tutoría y como que no saben tantas cosas que dicen saber, la verdad es que no es que no la sepan, es que no están preocupados de que todo lo que implica ello, existe entonces una relación anatómica.	La entrevistada cree que existe poca reiteración por parte del estudiante a cerca de la biomecánica corporal dentro de la formación pedagógica. Sin embargo, la entrevistada otorga responsabilidad al alumno de no tener conocimientos biomecánicos, descartando el vacío metodológico que existe en la escuela en el área somática.
PSD 1.25	E. ¿Por qué crees que hay tantos casos de lesiones, será porque hay poco conocimiento de esa sanidad del cuerpo o poco descanso, ¿Cuál es tu percepción de las lesiones?	
PSD 1.26	Y.V Hay muchas razones como ocasionar una lesión y una de esas es la	La entrevistada expone que la falta de concentración, para alinear la mente y el

	<p>preparación del cuerpo para una clase, y no es una preparación que te estires, si no una preparación mental y yo creo que es una gran causa en la escuela y en todos los lugares, que justamente cuando tu alineas tu concentración a nivel corporal, todo el cuerpo finalmente, estás más alerta a lo que está ocurriendo a tu alrededor y cuál es el fenómeno que está pasando con tu cuerpo. Creo también por otro lado y con mucho respeto que la mala alimentación, genera lesiones, hay un gran desgaste físico y eso tiene que ver que tus nutrientes los estas ocupando, entonces un cuerpo tónico necesita cierta fibra, necesita de la constante elongación y el fortalecimiento y si creo que ahí, corre parte de toda esta gran malla curricular, y</p>	<p>cuerpo es una causa recurrente de lesión.</p> <p>La entrevistada manifiesta su preocupación por la poca dedicación que se le otorga a la recuperación corporal antes y después de cada clase, enfatizando que la constante elongación y fortalecimiento del cuerpo es lo ideal para evitar lesiones.</p> <p>La entrevistada argumenta que el conflicto presente constantemente en la malla curricular, se relaciona con el insuficiente espacio otorgado para que el alumnado vuelva a la calma y recuperación entre sus clases. Sin embargo, la docente denota este vacío curricular y no se han hecho cargo de agregar una práctica que otorgue elementos para la recuperación corporal.</p>
--	--	---

	<p>con el conflicto que estamos siempre que necesita después de una clase el alumno, espacio para elongar... y hacer lo que necesite hacer, para pararse e irse a otra clase y prepararse para partir de nuevo, y eso no existe mucho acá, todos corremos, yo me contracturó por eso... pero también por otro lado, las lesiones ocurren por las disposiciones con la que tomas una clase, porque también haces un millón de cosa aquí y como afuera. Las repeticiones corporales, también la aplicación de correcciones, porque no hay conciencia del trabajo, de cuál es tu parte a poner ahí en el trabajo físico, por otro lado para un profesor, cuantas veces te dijo, cuanto tu pudiste incorporar, cuanto comprendes, que biotipo tiene. (...).¿Entonces quiero yo ese</p>	<p>La entrevistada dice que no existe la suficiente conciencia de cuáles son las partes del cuerpo que se disponen a un trabajo físico, evidenciando que la práctica de la conciencia corporal debiera ser una constante reiteración dentro de las clases de técnica y que los contenidos que están presentes dentro de la malla curricular de la UAHC no lo resuelve.</p> <p>La entrevistada destaca la importancia de estar</p>
--	--	---

	<p>fortalecimiento de mi cuerpo? (...) o no importa y hay una exigencia gradual, porque este es una escuela de desarrollo profesional, pero creo que es la sumatoria de muchas cosas hasta por distraídos, en los años se pierde capacidad, se pierde tonicidad, perdió flexibilidad, perdió resistencia, pero también tiene que ver con la madurez y el objetivo de estar en el aquí y en el ahora aprovechando el tiempo y creo que eso falta, se adquiere en quinto año esa madurez ... la pierden(...)Yo tuve que lesionarme brutalmente un tobillo para entender que antes de clases debo hacer ejercicios que me enseñó el terapeuta y trabajos con bandas para fortalecer la zona y tuve que aprender a cuidarme y el auto cuidado antes de las clases, elongar</p>	<p>presentes en el aquí y en el ahora.</p> <p>La entrevistada define que el profesor debe estar en un constante autoevaluación, auto reflexión, acerca del material que desea entregar y como sus estudiantes comprenden este material.</p>
--	--	---

	<p>después de las clases. Ahora yo no le hecho la culpa a los estudiantes, uno tiene que saber cómo y que es saludable para los alumnos y cuantas veces repetir y exigir al cuerpo, eso debe ser paulatino y no de una, en donde el sentido común en donde podamos observar al alumno, hasta donde te va a entender, te va a escuchar, donde dejas que el alumno se vaya a dar una vuelta en la clase decirle, ¡ya para! trabajemos y creo que a uno le debe gustar mucho la pedagogía, es algo que se aprende con el tiempo. Existe la pedagogía crítica de como uno dice las cosas, de como uno dice la verdad y tener cuidado de no dañar a un alumno, sólo y hasta donde lo dejas para.</p>	
--	---	--

MUESTRA Nº 2 ESD

Nombre: Valeska Romero.

Categoría: Solo danza

Ocupación: Estudiante de V año de Licenciatura en Danza con mención en Pedagogía e Interpretación.

ESD: Estudiante Solo Danza

E: Entrevistada

V.R: Valeska Romero

(): Pensando en voz alta.

Codificación		UMS (Unidad Macro Semántica)
ESD 1.1	E: Considerando lo aprendido hasta ahora sobre la metodología de la enseñanza de la danza y su correspondiente aplicación, ¿Cuáles estima que son las herramientas necesarias para la formación de un profesor de danza?	
ESD 1.2	V.R: Una de las herramientas más importantes que me ha hecho mucho sentido, es la labor que tiene para transformar una realidad y	La entrevistada cree que la labor de transformar una realidad a través del amor y la empatía, es la herramienta más importante que debe

	<p>desde ahí, como yo voy trabajando, a medidas del amor también, como puedo ser empática, como puedo llegar a ellos, como podemos construir lazos, eso es súper importante para mí, el lazo que uno va generando con el grupo y que haya algo en pro del crecimiento un trabajo grupal y cómo podemos llevar la danza como grupo. Me es importante que los niños aprendan a conocer su cuerpo de una forma muy sensible, es una herramienta súper necesaria, como la gente se va viendo sensiblemente en el movimiento, no que sea algo técnico, en un primer momento o algo muy estructurado, si no que sea un trabajo sensible, de reconocimiento de sí mismo y tener alta capacidad psicológica de poder trabajar con la gente porque uno</p>	<p>tener un profesor de Danza.</p> <p>La entrevistada afirma que un profesor de Danza debe tener una alta capacidad psicológica y emocional para enfrentar diversas situaciones, por esta razón debe estar en un constante encuentro consigo mismo, lo cual le permite mayor capacidad de autoconocimiento y auto reflexión, de manera que este emocionalmente preparado y dispuesto para la enseñanza sensible de la danza.</p> <p>La entrevistada cree que el profesor de danza debe estar en una actitud siempre tranquila, canalizando sus emociones y estar consciente que moverse representa una experiencia básica de la vida. Por lo que la danza puede ser llevada a todos los aspectos de la vida del estudiante, fuera del contexto de clase</p>
--	---	---

	<p>está expuesto constantemente, como a tensiones, alegrías, es un viaje emocional muy fuerte, tienes que estar capacitada para recibir muchas cosas, muchas historias, tienes que tener una tranquilidad para convivir con un grupo, porque eres un guía en ese momento para trabajar con ellos, porque claramente si tienes un problema mental, no puedes ser capaz de formar o de estar a cargo de un grupo que te necesita. Yo creo también que hay que encontrarse en otros momentos en algo distinto, en algo que no es cotidiano, no es normal en su vida que es moverse como algo básico.</p> <p>Yo creo que un profesor, como de una materia en específica también es tajante, sigue un orden, un programa, una disciplina específica a nivel país.</p>	<p>como tal.</p> <p>La entrevistada cree que el profesor de danza a diferencia de otros profesores de asignaturas más convencionales, tiene la garantía de poder variar, cambiar y realizar muchas cosas que no están en un programa (currículo). Esto le otorga un cierto grado de poder para transformar la concepción convencional y formalista de la clase en una institución educacional.</p> <p>La entrevistada declara que el profesor debe estar dispuesto a estimular y motivar constantemente al estudiante a la experimentación del reconocimiento del cuerpo a través del movimiento.</p> <p>La entrevistada propone que estar alerta y dispuesta al cambio es siempre necesario, por lo que el profesor debe estar siempre al servicio del</p>
--	--	---

	<p>Cuando uno hace danza puede variar en todo, uno tiene el poder de realizar, de ejercer y cambiar muchas cosas, por eso es importante tener un nivel emocional tranquilo y tener ganas de trabajar, porque es un campo muy difícil que no todos saben llevar o grupos de trabajos, que son muy distintos como un colegio, a una academia y que los intereses son súper variados también. Para mí que yo trabajo en un colegio, es súper importante la empatía, saber llegar a los niños sensiblemente es diferente que trabajar en un centro cultural, en donde las niñas ejecutaban más cosas por sí solas y uno va viendo distinto, los dos niveles en donde uno convive con esa realidad que son súper distinta, más en un colegio, uno tiene que tener más tranquilidad impermeable</p>	<p>proceso de enseñanza.</p>
--	---	------------------------------

	<p>de tanta individualidades también, porque yo siento que en un colegio tiene que trabajar con cada individualidad, tienes que estar dispuesta a muchos cambios, una herramienta muy necesaria es el estar siempre dispuesta cambiando constantemente.</p>	
ESD 1.3	<p>E: ¿Crees que existen contenidos metodológicos específicos para la formación de un profesor de danza? ¿Podrías nombrarlos?</p>	
ESD 1.4	<p>V.R: Es súper importante una metodología de clase, como se puede guiar una clase, desde un inicio, desde una sensibilización, después de un centro o tener claro también los contenidos que uno le puede pasar a un niño o personas según su edad, contenidos que nos pueda entregar una técnica, un estilo tienen que estar</p>	<p>La entrevistada cree que más que tener conocimientos anatómicos teóricos, es necesario saber cómo llevar este conocimiento a la praxis, de manera que el alumno pueda comprender de forma práctica y aplicada el movimiento, comprendiendo la utilización de las cadenas musculares, alineaciones óseas, conexiones corporales,</p>

	<p>súper marcados, por él como yo intervengo en la persona, por eso los contenidos son súper importantes, para el yo intervenir en otras personas. Creo en el contenido de reconocer su cuerpo, es súper necesario uno como profesor sepa de anatomía, para reconocer su cuerpo y los cuerpos de los otros, por que también somos muy distintos. También es importante aprender de psicología, porque uno trabaja con personas, que tienen, no sé si con problemas, simplemente tenemos historias distintas y así mismo como éstas historias nos van afectando emocionalmente, corporalmente y desde ahí yo puedo comprender al otro y desde ahí trabajamos juntos, en donde uno pueda intervenir, hablando y desde ahí poder, no sé si</p>	<p>respiración, entre otras.</p> <p>La entrevistada asegura que es importante que el profesor de danza adquiera conocimientos de psicología para ser una guía en los momentos difíciles que pueden sobrellevar los alumnos, entendiendo que la entrevistada apela a la danza como terapia, incorporando la danza a distintas áreas del ser humano.</p> <p>La entrevistada dice que inducir a la consciencia de la respiración y la permanencia de la tranquilidad, son una herramienta para sobrellevar problemas emocionales entre los alumnos.</p> <p>La entrevistada cree que es importante que el profesor tenga distintas metodologías para llevar a cabo la enseñanza, y desde ahí crear</p>
--	---	--

	<p>ayudarle! Pero transformar un poco, guiar esos momentos que son complejos, complicados de situaciones que en otros momentos, pueda por lo menos respirar, sentir y estar tranquilo en ese momento. Creo también que es súper necesario, como profesor llevar el proceso de evaluaciones, como en la universidad tuvimos proceso de evaluaciones y como yo también aprendo a evaluar y que es una cosa importante dentro de un proceso, significa él como yo también, desde ahí puedo yo evaluar a mi grupo para avanzar ¡no de poner notas siete, seis y cinco! Si no desde como yo aprendiendo a evaluar y cómo voy formando eso objetivos, que voy colocando y los vamos alcanzando, para crecer también. Es importante,</p>	<p>una metodología personal o propia, mostrando un interés de crear distintos caminos para desarrollar una clase propia.</p> <p>La entrevistada siente que el profesor de danza debe estar consciente de que no tan solo interviene el cuerpo, sino también el área emocional y espiritual del alumno.</p>
--	---	--

	<p>como contenidos saber de metodologías, de formas de enseñar, aprender distintos tipos de metodologías, de formas de enseñar, aprender distintos tipos de metodologías y desde ahí como yo voy formando la mía propia, como desde la metodología de la técnica moderna, la metodología del Jazz y del ballet también y como desde ahí yo voy integrando una propia metodología mía, para yo entregarla a los otros, porque es obvio, que es muy necesario para saber, porque estamos todo el rato interviniendo con cuerpo, con emociones, con espíritu, sea con músculos y es necesario aprender mucho, para poder hacerlo bien porque no le vaya a caga la vida a un niño, pidiéndole cosas extraordinarias desde una metodología que me lo dice que lo tengo que hacer</p>	
--	---	--

	así, creo que es muy importante aprender mucha metodología.	
ESD 1.5	E: ¿Crees que podría existir una relación en la formación del profesor de danza con la práctica del yoga?	
ESD 1.6	V.R: Yo, creo que sí, que es súper necesaria, el yoga trabaja arto el cuerpo, la respiración (yo no he hecho yoga, nunca) pero lo que he visto, lo que he escuchado, como a conocerse a sí mismo, como aprender de las falencias, que uno tiene y desde ahí poder trabajar y entender los otros cuerpos porque voy entendiéndote a ti, porque no puedo pedir algo por ejemplo a la gente que no lo pueden realizar o que es propio mío y que a mí me sale muy fácil, yo creo que el yoga ayuda mucho a	<p>La entrevistada a pesar de no conocer la práctica del yoga, cree a través de la información que le llega externamente de esta práctica, que el Yoga es una herramienta necesaria para potenciar el oficio del profesor de danza, ya que trabaja el cuerpo desde las posturas, la respiración en coordinación al movimiento, la conciencia y las carencias del ser humano.</p> <p>La entrevistada cree que el Yoga ayuda a los profesores a entender que todos los seres son diferentes, y que no debe</p>

	<p>comprender, él como estoy trabajando yo , como una conciencia que pocas veces tenemos las personas que bailan también del cuerpo, como pensar mentalmente, no corporalmente, si no mentalmente por donde voy moviendo mi cuerpo, por donde va pasando la energía, por donde voy movilizándome, por donde pasa el movimiento. Creo que también es súper importante como trabaja el yoga la forma de la energía, como trabaja esta energía sin explotar esto al 100, la energía como las voy trabajando, como puedo estar en el 50, como ese viaje de energía me ayuda también a mantener el movimiento, a veces uno como que lo entrega todo y después queda sin nada, yo creo que es súper necesario aprender ese trabajo que tiene el yoga de las energías</p>	<p>exigir ningún tipo de patrón establecido. Patrón establecido que sucede en el arte de danzar, ya que se entiende como un arte que verifica a partir de la estética y cánones establecidos de lo bello, diferenciándolo de la práctica del yoga por el trabajo personal e interno de cada individuo.</p> <p>La entrevistada cree que el Yoga permite la comprensión interna del trabajo corporal, ya que se entiende el movimiento de manera mental. Argumenta la relación de la práctica del yoga con la danza contemporánea por que busca profundizar en el entrenamiento mental o la concentración a partir de la visualización de una zona determinada del cuerpo.</p> <p>La entrevistada considera que el Yoga potencia la utilización</p>
--	--	---

	<p>también, todo de la flexibilidad corporal que trabaja arto que también es súper necesaria para no estar tenso, yo creo que es algo equilibra como esta potencia , este tono y esta flexibilidad que todo es uno y como lo piensa corporal y mentalmente, yo creo que es súper necesaria la formación del yoga o saberla o conocerla.</p>	<p>justa de la energía en el movimiento. Esta afirmación, sustenta lo que pretende alguna de las corrientes contemporáneas de la danza, como el Contact, Releasse, Barteneff, entre otras, al sugerir el ahorro energético en el movimiento, equilibrando las fuerzas internas.</p> <p>La entrevistada estima que el trabajo de flexibilidad que otorga el Yoga es necesaria para la formación de un profesor de danza. Pues, mediante las asanas o posturas físicas se trabaja la elongación consciente, alineada, y en su justo tono muscular, para no dañar innecesariamente el cuerpo. Esto es de vital ayuda para el bailarín, ya que en muchas ocasiones la sobre exigencia en los estiramientos desgarran la musculatura.</p>
ESD 1.7	E: ¿Crees que la práctica y	

	conocimiento del yoga potenciaría la formación del profesor de danza	
ESD 1.8	V.R: Yo creo que sí.	La entrevistada afirma que le gustaría incluir el yoga a la malla curricular, ya que es necesario conocer distintas técnicas y estilos, para que el profesor de danza construya un curriculum multidisciplinar, e integral en beneficio del aprendizaje de sus estudiantes.
ESD 1.9	E: ¿Te gustaría que se incluyera en la maya curricular?	
ESD 1.10	V.R: Sí, como decía anteriormente, es súper importante el aprender de muchas cosas, para uno también, llegar a una base propia o cosas propias, por eso uno tiene que pasar por hartas técnicas, estilos, (no sé) rituales, como muchas vivencias que uno tiene en la	La entrevistada considera que el Yoga es una buena experiencia para poder transmitir mejor el conocimiento del cuerpo. La entrevistada cree el trabajo desde la imitación kinetica que propone la escuela, limita la conciencia de pensar en uno mismo. Ya

	<p>vida, para enseñar danza y más encima estás trabajando todo el rato con la experiencia, con cuerpos entonces tú mismo no tiene mucha experiencia, como vas a transmitir también, entonces creo que obviamente meter yoga, que me ayude a conocer mi cuerpo y creo que el yoga lo trabaja muy bien, creo que es importante que este dentro de la malla.</p>	<p>que se debe alcanzar a un modelo estético, siempre desde la forma, dejando muy poco espacio a la exploración y autoconciencia de las partes del cuerpo que se involucran en la dinámica del movimiento. Por esta razón, incorporar herramientas del Yoga en el área del acondicionamiento del cuerpo en el primer año de formación, podría convertirse en una oportunidad para comprender mejor la mecánica de la estructura corporal.</p>
<p>ESD 1.11</p>	<p>E: Conociendo y Analizando la malla curricular de pedagogía en danza de la UAHC, ¿Crees que exista un vacío metodológico respecto a la conciencia corporal, desde una mirada biomecánica del movimiento?</p>	

<p>ESD 1.12</p>	<p>V.R: Yo creo que sí, la escuela trabaja mucho en base a la imitación, creo que en todo momento uno está tratando de hacer o imitar un otro y muy poco llegas a pensar en ti, como que ves a tus profesores, que se mueven para acá, que se mueven para allá y levantan las piernas y tu al final tienes que alcanzar a ese otro sin conocerte a ti. Creo que tiene mucha clases de imitación kinética, en donde hay muy poca exploración, muy poco de conocimiento de sí mismo, de mi propio cuerpo, a demás encuentro que la malla es súper cuadrada, porque también se sigue una línea de escuela, creo que sí es vacía en conocimiento en sí mismo, uno siempre en la escuela tiene que estar admirando, muy pocas veces se conoce. De los cinco años, yo creo que recién en</p>	<p>La entrevistada cree el trabajo desde la imitación kinetica que propone la escuela, limita la conciencia de pensar en uno mismo. Ya que se debe alcanzar a un modelo estético, siempre desde la forma, dejando muy poco espacio a la exploración y autoconciencia de las partes del cuerpo que se involucran en la dinámica del movimiento. Por esta razón, incorporar herramientas del Yoga en el área del acondicionamiento del cuerpo en el primer año de formación, podría convertirse en una oportunidad para comprender mejor la mecánica de la estructura corporal.</p> <p>La entrevistada considera que la malla curricular es muy cuadrada. Ya que solo en los últimos años tienes la posibilidad de optativos que le interesen a los alumnos. Apuntando que la posibilidad</p>
-----------------	--	---

	<p>cuarto, quinto año pude aprender otras cosas, porque tienes optativos, electivos en donde uno puede como grupo curso, poder lograr algo de interés común y ahí hemos tenido otras clases como stretching, como de conocerse, de la respiración. Por ejemplo, yo nunca había tomado en cuenta que mi cuerpo respiraba, como cosas tan básicas también que son básicas del ser humano para mí, uno siempre va percibiendo, haciendo y la escuela se detiene un poco en el individuo. Pero creo, que sí es vacía en la biomecánica y los ramos que deberían trabajar eso también es un trabajo vago el que hacen del cuerpo, yo creo que cuarto básico sabe lo que yo sé del cuerpo, todos los ramos como de cuerpo, de músculos, de respiración, se hace una</p>	<p>de optar por distintas aéreas que nutran la formación académica, debiese estar presente en todos los años de la carrera, para así construir un oficio más versátil y completo.</p> <p>La entrevistada cree que en la escuela, el alumno siempre debe estar admirando, y por ende hay pocas instancias para conocerse a sí mismos, debido a que en la escuela se aprende desde la imitación de la forma que propone el profesor, y el alumno por buscar este ideal, se pierde de sí mismo. Por esta situación, en muchas ocasiones, el alumno se ve inmerso en la frustración, vergüenza, autocrítica y desvalorización de sus capacidades reales para la danza. En este caso, el Yoga puede ser un medio para canalizar estas emociones que hacen sobre valorizar el ego, y que la practica busca armonizar a</p>
--	---	--

	<p>pincelada de todo porque potencian otras cosas que a ellos les interesa.</p>	<p>través de las posturas, meditación y trabajos respiratorios.</p> <p>La entrevistada afirma que solo con algunos electivos del último periodo, reconoció que su cuerpo respiraba, acción básica del ser humano. Esta problemática evidencia el grado de conflicto en la organización de la estructura de la malla curricular, ya que no es aceptable que una estudiante de último año una práctica corporal, no conozca las conexiones básicas del movimiento, como es la respiración.</p> <p>La entrevistada cree que la malla curricular es vacía en conocimientos biomecánicos del cuerpo. Ya que más bien solo se hace una pincelada de estos conocimientos. Ya que no existe la asignatura que de este espacio para u profundizar en estos contenidos, y el alumno no</p>
--	---	--

		tenga la instancia de experimentar, estas nociones básicas del cuerpo en movimiento.
--	--	--

7.2 Entrevistas Categoría Danza Yoga

MUESTRA Nº 3 PDY

Nombre: Paulina Vielma.

Categoría: Danza Yoga.

Ocupación: Docente de la Universidad de las Américas, Universidad Mayor y actualmente en la Universidad Academia del Humanismo Cristiano.

Estudia Licenciatura en danza con mención en Interpretación en la U.A.H.C. Realiza pos título en Semiótica del Arte y la Cultura en la Universidad de Chile. Durante seis años integró el Colectivo de Arte La Vitrina, donde participó principalmente como intérprete y coreógrafa. También ha trabajado bajo la dirección de Marcela Ortiz de Zarate, Sergio Valenzuela, Exequiel Gómez, Tamara González, Paula Montecinos, y Alejandro Cáceres. Dentro de sus trabajos destaca su participación en el festival de Escena 1 con la obra “En el Living” (fondart 2003), y participación en las siguientes obras; “Karaoke” (fondart 2006) y “Desarme”, investigación que realizó con el apoyo de Fundación Andes, “Zapatillas Rojas” con el apoyo del Colectivo de Arte La Vitrina, y “Naturaleza Quieta” Co dirigida junto a Alejandro Cáceres (fondart 2009). El 2010 recibe una beca de pasantía para estudiar en Movement Research en New York.

PDY: Profesor danza yoga.

E: Entrevistador

P.V: Paulina Vielma.

“ ”: Exageración.

(...): Silencio.

[]: Reforzando su pensamiento.

Codificación		UMS (Unidad Macrosemántica)
PDY 1.1	E. Considerando lo aprendido hasta ahora sobre la metodología de la enseñanza de la danza y su correspondiente aplicación, ¿Cuáles estima que son las herramientas necesarias para la formación de un profesor de danza?	
PDY 1.2	P.V Creo que es una persona que tiene que tener desarrollado una alta inteligencia corporal y una alta capacidad de observar y de reconocer los principios que quiere entregar en los otros, creo que eso es súper fundamental, la relación de la observación. También debe ser una persona súper	La entrevistada propone que un profesor de danza debe tener una alta inteligencia corporal, capacidad de observación y reconocer los principios que quiere enseñar. Evidenciando la constante búsqueda de diversas prácticas corporales que debe encontrar el

	<p>sensible a la integridad, de alguna manera de las personas que está trabajando, para entender quizás, “o no sé si entender” quizás por lo menos, intuir todo las dimensiones que hay en relación a lo corporal y desde ahí a su desarrollo. Creo también que debe tener conocimientos de anatomía, fisiología, más o menos claro, pero yo creo por sobre todo con una inteligencia corporal que sea capaz de compartir una inteligencia corporal, una sensibilidad que pueda poner en relación a través del imaginario, a través de fraseos, a través de exploración, para que lo otro de alguna manera vayan experimentando, generando y desarrollando esa inteligencia corporal personal, también.</p>	<p>profesor de danza para impartir e inducir una clase integrada, consciente y cuidadosa con el cuerpo de los estudiantes.</p> <p>La entrevistada cree que el profesor de danza debe tener conocimientos de anatomía y fisiología, reiterando sobre la inteligencia corporal, sobre la sensibilidad que puede poner en relación a través del imaginario, de fraseos de movimiento y de la exploración en la búsqueda personal, para así desarrollar en el alumno una inteligencia corporal, que le permita tener dominio y control de todas las partes de su cuerpo. Es decir, que a través del conocimiento anatómico se va desarrollando una conciencia corporal que beneficie al trabajo de la</p>
--	---	---

		<p>danza. Sin embargo, este conocimiento, solo se entrega en el último año de formación, puesto a que la entrevistada tan solo este año dicta la clase de técnica contemporánea IV, en la cual aborda estos contenidos, utilizando algunas relaciones provenientes de la práctica del Yoga y otras técnicas corporales.</p>
PDY 1.3	<p>E. Considerando lo aprendido sobre la práctica del yoga, podrías describir ¿cuáles han sido los beneficios que ésta práctica te ha otorgado de forma personal?</p>	
PDY 1.4	<p>P. V “Cuando practicaba yoga” (...) bueno yo creo que mucha capacidad de... es que es muy parecido de alguna manera a la Danza (...) creo que mientras practiqué yoga de manera más activa, también fue</p>	<p>La entrevistada cree que existe una estrecha similitud entre el yoga y la danza. Ya que afirma que la práctica del yoga es complementaria para el trabajo físico de la danza</p>

	<p>cuando estuve con momentos súper activos dancísticos, también, pero creo que en ese sentido es una práctica complementaria, súper buena, que de repente te ayuda a compensar, o generar una relación de equilibrio con el trabajo físico también, que puede de manera, mucho más concreta, entregar pases de trabajo y de descanso a las distintas cadenas musculares, a distintas articulaciones.</p> <p>Creo que eso también es súper bueno, que también tiene algo que(...) puede ser muy amable, también por sobre todo el lyengar, en la utilización con elementos, me gusta mucho también el yoga yo creo que ... la relación con la visualización del movimiento, me llamaba mucho la atención, las clase que tomaba donde de repente, sólo con contener un ladrillo, no me acuerdo si entre los pies, entre los muslos y con</p>	<p>porque permite equilibrar y descansar las cadenas musculares y articulares. Lo cual estimula la conciencia interna del movimiento, contrarrestando de esta manera, el fuerte trabajo desde la imitación kinetica que propone la escuela.</p> <p>La entrevistada declara que el yoga lyengar es una práctica amable para el cuerpo, ya que este método, utiliza elementos que ayudan a comprender las acciones y ajustes correctos que se deben aplicar en el cuerpo cuando se está realizando un asana o postura física. De esta forma, ir adquiriendo una correcta alineación.</p> <p>La entrevistada manifiesta el interés que le genera la práctica del yoga al observar la relación con la</p>
--	---	---

	<p>pura visualización de la energía, como poder activar mucho, mucho mucho (...) y como obtener un centro y una conciencia de centro, muy potente, que fue algo que a mí me costó, particularmente desarrollar, he (...) como dentro de la Danza, no sé, más estable de centro, más amplio quizás, también(...) quizás, súper vinculado con la respiración, con el trabajo de la respiración que se hace(...) eso.</p>	<p>visualización del movimiento y la energía. Situación que se aplica constantemente en la técnica de danza contemporánea, para concientizar en donde se sitúa la energía para desarrollar un movimiento.</p> <p>La entrevistada confiesa que el yoga le ayudo a obtener una conciencia del centro y de la respiración. Ambos contenidos son abordados recurrentemente en sus clases de técnica. Por lo que transmite este conocimiento a sus estudiantes.</p>
<p>PDY 1.5</p>	<p>E. ¿Cuáles han sido los beneficios que esta práctica te ha entregado para el que hacer pedagógico en la danza ¿Podrías nombrar?</p>	
<p>PDY 1.6</p>	<p>P.V El trabajo de respiración me gusta, me hace mucho</p>	<p>La entrevista destaca como beneficio de la</p>

	<p>sentido, como trabajar que de repente, puede pasar a diferencia de la Danza(...) como muy desde adentro, el yoga trabaja desde muy desde adentro, como las posiciones, las asanas. Todas esas cosas están ahí, para organizar una energía que fluye internamente de manera súper clara y se especifica, así también entonces, eso me parece que es súper interesante, como a percibir, para justamente permanecer en estas posturas, el movimiento interno, el movimiento de la energía, que sigue viajando, que sigue desarrollándose, que sigue especializándose y eso fue súper claro del yoga, como mantener la postura viva, con una noción, como súper viva de estar ahí presente y seguir viajando y no sólo alargando, si no como una proyección de la energía interna.</p> <p>Entonces eso creo, que</p>	<p>práctica del yoga, la respiración principalmente, la organización de la energía interna a través de las asanas, la capacidad de percibir el movimiento interno estando presente. Herramientas que suele ocupar en la experimentación de sus clases de técnica contemporánea.</p> <p>La entrevistada cree que los beneficios del yoga se experimentando en la dinámica del movimiento. Por lo tanto, es posible observar en la danza, los elementos del yoga que la enriquecen.</p>
--	--	---

	<p>todo esto es súper bonito del yoga, algo que te puede entregar así como en dinámica, después te puede poner súper claro, eso mismo, se puede poner en dinámicas bailando.</p>	
PDY 1.7	<p>E: Pero esa herramienta, ¿para qué te ha servido en la enseñanza de la Danza?</p>	
PDY 1.8	<p>P. V Así, súper en concreto la respiración y completamente muchas posturas las utilizo, dependiendo, por ejemplo cuando son cursos más básicos “bueno ahora menos” pero muchas posturas de yoga, como parada de la vela, el arado, el perro mirando hacia abajo, súper base para el trabajo de columna, con gente que de repente no ha tenido mucho trabajo previo, así como bacán para encontrarse ahí po`, un trabajo físico, clase mas primaria, el trabajo físico, me parece súper atractivo eso.</p>	<p>Por lo tanto, manifiesta su interés constante por introducir el conocimiento del yoga en la disciplina de la danza.</p> <p>La entrevistada rescata las posturas para trabajar soportes de la extremidad inferior.</p> <p>La entrevistada utiliza las posturas del yoga con grupos de alumnos que son más informales en la práctica de la danza.</p>

	<p>“¿qué otra herramientas pueden ser?” Las posturas, muchas de esas las repito, la posición del guerrero, trabajar también soportes. Creo que son posturas súper buenas, que te entregan propiedades súper claras, entonces las replico muchas veces, en mis clases, dependiendo de lo que va necesitando también (...) pero lo que si le pongo atención, es en relación con el grado de soltar dinámico que tiene o no el grupo “no sé cómo decirlo” como de repente, hay grupos que son extremadamente formales, entonces, ya no necesitan las posturas, necesitan justamente, espacio más fluido de transición. Y en cambio lo que no todavía, justamente, lo que no llegan a la forma, están todavía súper lejos, es como que son súper buenas para entrar ahí, en lo concreto de lo corporal.</p>	
PDY 1.9	E. ¿Crees que podría existir	

	<p>una relación en la formación del profesor de danza con la práctica del yoga y Cuál ha sido tu experiencia de estar aplicándola en tus clases?</p>	
<p>PDY 1.10</p>	<p>P.V Creo que es bueno que cada profesor de danza tenga de pronto conocimiento de prácticas alternativas, que puede ser yoga Iyengar, Ashtanga, Kundalini, lo que sea, y también por otro parte, otro tipo de práctica, así como definitivamente Eutonía o Feldenkrais, o (...) no sé, otros tipos de prácticas somáticas, como Alexander creo. Todo esto de alguna manera beneficia el espectro dancístico, creo que es súper bueno, en general seguir estudiando las otras disciplinas corporales y el yoga siendo una súper potente, súper instalada, me parece que por supuesto es algo que ya de alguna manera está presente</p>	<p>La entrevistada dice que todo profesor de danza debiera tener prácticas somáticas. Ya que esto junto con nutrirse personalmente, potencia a su metodología y didáctica de enseñanza de la danza.</p> <p>La entrevistada dice que es bueno estudiar disciplinas corporales y afirma que la práctica del yoga está presente en muchos de los profesores. Por lo tanto, es una constante encontrar en las escuelas de danza, profesores que apliquen el conocimiento del yoga en sus clases.</p>

	<p>en la clase de muchos profesores. Yo me acuerdo haber estado en primer año haciendo la posición del perro, entonces evidentemente, es algo que ya está filtrado en la educación dancística, en algún grado en la formación, sobre todo en la formación dancística.</p>	<p>La entrevistada declara que el yoga ya está presente en la formación dancística de alguna u otra manera. Esto se relaciona con la apertura hace algunos años por parte de las escuelas de danza, como la Universidad de Chile y la Arcis, a la práctica del Yoga en el área del acondicionamiento corporal de la malla curricular.</p>
PDY 1.11	E. ¿Y cómo es la recepción de este material por parte de los alumnos?	
PDY 1.12	P.V. Dependiendo(...) hay de todos los grados, desde el dolor así [como no(...) i la tortura!] así, la profesora se vuelve un ser sádico, que te está torturando, hasta lo contrario como el placer y la necesidad que ya sienten en cómo encontrarse en esa	<p>La entrevistada comenta que los alumnos codifican el material del yoga desde dos puntos, unos desde el dolor y otros desde el placer, encontrando la conexión esfuerzo y flexibilidad. Sin embargo, si los estudiantes tuviesen</p>

	<p>conexión, en esa relación esfuerzo y flexibilidad... pero igual se padece, hay artos que la padecen de repente, en la misma clase cuando estamos “no me acuerdo como se llama” pero están en plancha y baja, es como no apoyes y [!ah! por favor!] Pasa también, que en general el yoga puede ser súper beneficioso en concreto, porque ponte para las mujeres, porque te entrega una relación con la fuerza, de la parte superior que creo que es súper interesante, súper buena, para ejercicios dancísticos, que no te lo entrega necesariamente una clase de ballet, una clase de moderno, quizás un poco más contemporánea, pero hay algo ahí, con el tono, con la fuerza de los brazos y de la espalda, que el yoga es súper bueno [te da así bacán] y que es súper beneficioso para hacer las inversiones, para la</p>	<p>la oportunidad de asistir constantemente a prácticas de yoga como tal, y no en la misma clase de danza, podrían comprender que las posturas físicas nunca deben ser dolorosas, ya que la respiración debe ir soltando la musculatura del cuerpo. La entrevistada cree que el yoga es muy beneficioso en concreto. Por ejemplo a las mujeres les entrega fuerza en la extremidad superior que una clase de ballet o moderno no entrega. Enriqueciendo el entrenamiento y la potencia del cuerpo.</p> <p>La entrevistada declara que el yoga es muy bueno para trabajar las entradas y salidas al piso, las inversiones y corregir la alineación corporal. Ya que ella misma lo ha experimentado en su</p>
--	--	---

	<p>hiperlaxitud de los codos, claro trabajarlos en conciencia [también por supuesto]</p> <p>Entonces claro, cuando eso no está, es como tortuoso, pero es súper importante que eso esté en todas las entradas al piso que hacemos, todas esas relaciones después más dinámicas, como entrar y salir del piso con distintos soportes, ahí tenía una herramienta súper buena en el yoga, claramente.</p>	<p>cuerpo, y posteriormente lo ha aplicado en sus clases de técnica.</p>
PDY 1.13	<p>E: ¿Crees que la práctica y conocimiento del yoga ha potenciado tu formación como profesor de danza?</p>	
PDY 1.14	<p>P.V Sí, creo que sí, está súper integrado como [o sea] esta súper dentro de la historia, practiqué durante “nosé”, durante tres años de manera súper constante, entonces es algo que está súper integrado, a un momento del aprendizaje corporal que tuve y como tal está ahí disponible y claramente se usa en</p>	<p>La entrevistada cree que la práctica del yoga está integrada en su aprendizaje corporal, y no es excluyente a su oficio dancístico, sino más bien es una constante herramienta para su trabajo en la danza.</p>

	<p>discreción, como que lo necesito y lo tomo lo uso. Entonces sí definitivamente es parte.</p> <p>... ¿De mi formación como bailarín me dijiste?... Sí lo que pasa, que para mí la relación de profesor de danza, como no estudie pedagogía ha sido como un gran devenir cachay, de ir haciendo clases, de ir aprendiendo a cómo hacer clases, como entrar en relación tanto con los alumnos como el material que le entrego, como generar metodologías y también, momentos súper distintos, como sin guagua, con guagua, todas esas cosas, también van modulando, es súper ridículo, pero la relación con la pedagogía definitivamente y con ese aprendizaje permanente, yo creo, que en ese de venir, es claramente que hay una conexión súper grande con el yoga y sus</p>	<p>La entrevistada declara que su formación como pedagogo en danza ha sido un gran devenir, ya que no estudió pedagogía por lo que la práctica de hacer clase ha sido el aprendizaje mismo. Este devenir tiene estrecha relación con el yoga y sus herramientas.</p>
--	--	--

	herramientas.	
PDY 1.15	E ¿Crees que en las escuelas de danza que imparten pedagogía en danza, les hace falta incorporar a sus contenidos de formación pedagógica métodos que provengan de otras técnicas corporales, como es el caso del yoga? ¿Y por qué?	
PDY 1.16	P.V Sí, supongo que si... definitivamente, como parte ahora, creo que tiene súper claro como en qué tipo de relación se quiere aportar a la malla y creo que el yoga es una súper buena manera de hacer un acondicionamiento físico, por ejemplo, en este caso el acondicionamiento físico, está hecho como en una manera mucho más relacionado a la gimnasia, que también está bien, como que claro, en primer año yo tenía suelo con la peggy y ahí si teníamos muchas más cosas del yoga,	La entrevistada supone que es necesario incorporar prácticas alternativas a la malla curricular de formación de pedagogos en danza. De esta manera, declara que el Yoga es un gran aporte para el acondicionamiento físico, ya que aborda al cuerpo desde un lugar más sensible e integral. Aludiendo a que en la escuela, el acondicionamiento físico está más ligado a la gimnasia, sin percibir al

	<p>pero no era tan medular y por otra parte, por ejemplo en el arcis desde hace seis, siete años atrás “más quizás” tenían acondicionamientos corporales, como era yoga ashtanga. Recuerdo que lo hacia la Claudia Vicuña y no sé quién más y claro había como una relación de foco también súper particular y una corporalidad, porque la musculatura del yoga igual es cuática, es larga, flexible.</p> <p>Sí, todo un rollo con el centro, las inversiones, la suspensión, “cachay que es súper potente” en ese sentido entonces claro es algo súper. Sin poner en una dinámica distinta, es como que pueden ser los mismos contenidos, pero están en una relación dinámica súper distinta, que ya estoy permanentemente poniendo las manos pa` sacar el centro, después en el acondicionamiento podí tener esa fuerza, pero no tení</p>	<p>individuo en todas sus dimensiones.</p> <p>La entrevistada revela que la universidad arcis tiene incluido en su malla curricular alrededor de seis o siete año la práctica del Yoga Ashtanga, como parte de los contenidos que potencian el acondicionamiento físico.</p> <p>La entrevistada declara que el Yoga trabaja a nivel muscular potenciando alargar la musculatura y su flexibilidad. Estas</p>
--	---	--

	<p>necesariamente la coordinación o no hay desarrollado la mecánica para hacerlo, es como todo en uno, en ese sentido también, igual es heavy es súper fuerte. Me pasa que lo encuentro súper fuerte, pero depende. El ashtanga es súper fuerte y el Iyengar me parece que es más amable.</p> <p>y así, como el yoga también pienso que son súper buenas estas otras técnicas; eutonía, feldenkrais, todas las cosas que tengan y te ayuden en generar a una mayor conciencia corporal y a desarrollar también... una sensibilidad, una percepción distinta al cuerpo, lo corporal, que algo con la atención, que es súper interesante, pero que pasa de otra manera bailando.</p>	<p>características, son las más recurrentes que se pueden evidenciar en el cuerpo físico, cuando se practica habitualmente Yoga.</p> <p>La entrevistada dice que desde el yoga se puede trabajar los mismos contenidos de la danza pero en dinámicas distintas. Por lo tanto ambas disciplinas no son excluyentes, sino que más bien complementarias en su desarrollo.</p> <p>La entrevistada afirma que todas las técnicas somáticas ayudan a formar una mayor atención a la conciencia corporal lo cual aporta desde otra manera a la danza, y por ende también a la formación de profesores en danza.</p>
--	--	--

Muestra N° 4 EDY

Nombre: Tamara Alfaro

Categoría: Danza Yoga

Ocupación: Estudiante de IV año en Licenciatura en danza con en mención Pedagogía en la UAHC. Inicia su formación como bailarina en la escuela de artes Balmaceda 1215 en el año 2005. Lugar en el cual conoce la técnica contemporánea con Natacha Torres, Vilma Jiménez, Raquel Núñez, Gaeili Maxwell y Marcela Ruiz de Zarate, entre otros. Ha cursado seminarios importantes para su formación escénica, como el seminario de danza teatro de la Universidad Bolivariana, y clases de movimiento con el colectivo de arte La Vitrina. Inicia la práctica del Yoga en el verano del año 2010. Participando constantemente en la práctica de Ashtanga Yoga, dirigida por Francisca Holoigue, destacada instructora de Yoga y dueña de la sala Yuukti, espacio que se dedica a la formación de instructores.

E.D.Y: estudiante danza yoga

E: entrevistador

T.A: Tamara Alfaro

Codificación		UMS (Unidad Macrosemántica)
EDY 1.1	E: Considerando lo aprendido hasta ahora sobre la metodología de la enseñanza de la danza y su correspondiente aplicación, ¿Cuáles estima que son las herramientas necesarias para la formación de un	

	profesor de danza?	
EDY 1.2	<p>T.A Yo creo que lo principal, alguna forma que te ayude a reconocer al alumno como un ser integral, más que un cuerpo que se pueda mover y pueda seguir algo kinéticamente, moverlo como un ser y ahí quizás introducir más información psicológica, emocional. Realmente no sabría cómo decir precisamente.</p> <p>Creo que las herramientas musicales son súper importantes, como el ritmo, el tiempo y otros tipos de música para relacionarla con el cuerpo, la música con la danza y poder tener una clase rica con eso a nivel rítmico. La metodología es súper importante, herramientas metodológicas que te ayuden de qué forma concretizar tu formación y así poder explicarla de</p>	<p>La entrevistada rescata como una metodología para la enseñanza de la danza la observación para reconocer al alumno en todas sus dimensiones y así construir una enseñanza integral que considera la psicología y el área emocional.</p> <p>La entrevistada da a conocer su interés por acceder a nuevas experiencias para poder enriquecer sus metodologías para entregar los conocimientos corporales, siendo ejemplo de la disposición de los alumnos de pedagogía que tienen por adquirir nuevas formas de conocimientos y habilidades para englobar sus posibilidades de aprendizajes, para luego entregar a sus alumnos.</p>

	manera clara y concisa.	
EDY 1.3	E. Considerando lo aprendido sobre la práctica del yoga, podrías describir ¿cuáles han sido los beneficios que esta práctica te ha otorgado de forma personal?	
EDY 1.4	<p>T.A Al descubrir tu ser como esencia y poder desde ahí entender el movimiento, como primero visualizar quien soy yo y desde ahí me muevo.</p> <p>Controlar la respiración, resistencia, llegar a esos niveles emocionales que te lleva la práctica del yoga, a algo más dinámico que moverse en una clase de danza, la autodisciplina, el rigor, el auto cuidado, la salud y el yoga te lleva a todo eso, incluso te induce a cambiar tu alimentación, no porque te lo exijan si no</p>	<p>La entrevistada afirma como un beneficio de la práctica del Yoga, el descubrir a través de las asanas, el ser esencial de cada individuo, profundizar en el encuentro con el “yo”. Esta experiencia permitirá una mejor vinculación del estudiante con el movimiento. Puesto a que desarrolla una conciencia de quien realmente es, para luego disponerse a la danza.</p> <p>La entrevistada destaca como otros beneficios del Yoga, al control de la respiración, herramienta</p>

	<p>porque la práctica te lleva a cambiar toda tu rutina y ver tu cuerpo como un templo, más que como una herramienta básica, es lo que te sostiene en el mundo.</p>	<p>que evidentemente beneficia la dinámica del movimiento y la resistencia física. También aspectos valóricos como la autodisciplina, el rigor, y el auto cuidado, valores esenciales para la disciplina artística. La entrevistada cree que el Yoga invita a ver el cuerpo como un templo, más que como una herramienta básica. Por consiguiente, el bailarín que practica Yoga se vuelve más responsable con su cuerpo; alimentándose correctamente, respetando las horas de sueño, elongando antes y después de cada clase, concentrándose mental y físicamente antes de iniciar el trabajo corporal. Diferenciándose de los otros compañeros que no tienen la práctica del yoga.</p>
--	---	--

EDY 1.5	E. ¿Cuáles han sido los beneficios que esta práctica te ha entregado para tu desempeño como estudiante en formación pedagógica en danza ¿Podrías nombrar?	
EDY 1.6	T.A La rigurosidad de controlar todo con la respiración, porque cuando antes no practicaba yoga, como que hacía no más, en la práctica me di cuenta como la respiración es terrible importante para mantener la resistencia y que siempre se puede llegar a un poco más y poder focalizar una energía a distintos puntos, entender desde donde viene el movimiento. Eso tiene el yoga, te da las posibilidades de entender desde donde viene todo, más que mover y seguir al mono, pasa a hacer un trabajo personal, pero de sentir bien desde donde viene el trabajo,	La entrevistada declara lo beneficioso de los conocimientos del Yoga, principalmente por la importancia de la rigurosidad en el control de la respiración, ya que antes cuando no practicaba, solo hacia sin tener mayor conciencia de donde focalizar la energía, y por ende la comprensión de donde se realiza el movimiento. De esta situación se evidencia que la entrevistada tuvo que acceder a este conocimiento por fuera de la escuela formadora. Esto es lamentable, ya que todos debiesen tener las posibilidades de

	<p>porque cada postura te ayuda a algo específico, como se toma su tiempo junto con la respiración, ahí va entendiendo desde donde puede llegar para hacer una fuerza o sostener algo.</p>	<p>experimentar el uso de la respiración como motor del movimiento.</p> <p>La entrevistada destaca que el trabajo en el yoga es personal, por ende no se imita a nadie más, considerando un trabajo reflexivo, introspectivo para entender el movimiento desde adentro y reconocer las propias capacidades corporales. Diferenciando la metodología de enseñanza recurrente en la escuela.</p> <p>A su vez las asanas permiten un trabajo específico hacia un área del cuerpo, de manera que haya un trabajo de conciencia progresivo, y respetando los procesos de experiencias individuales.</p>
EDY 1.7	<p>E. ¿Crees que podría existir una relación en la formación del profesor de danza con la práctica del yoga y Cuál ha sido tu experiencia de estar aplicándola en tus clases? ¿Y</p>	

	<p>cómo es la recepción de este material por parte de los alumnos?</p>	
<p>EDY 1.8</p>	<p>T.A Si absolutamente, es complementario, porque además el yoga te entrega un trabajo corporal súper importante, que sirve para la danza de base y todo lo que hablamos anteriormente de entender tu ser, comprenderte, llegar a la meditación, disponerte frente a algo. No como hacer rápidamente. Y absolutamente está relacionado, algo que todos deberíamos hacer, por eso ahora está como en la boca de la gente las clases de yoga y más que una moda la gente se da cuenta que sirve y te sirve tanto para la danza, como para tu vida para relacionarte con el resto, te centra, porque no es solo una práctica física, también tiene que ver con lo emocional, lo espiritual, la</p>	<p>La entrevistada afirma que el Yoga es complementario para la formación de profesores en danza. Ya que permite centrar la energía, haciendo que el individuo se comprenda a sí mismo, y se disponga frente a algo.</p> <p>La entrevistada dice que el yoga potencia la calma y la pausa frente al trabajo corporal, elemento muy importante al enfrentarse a una clase de danza como también en la escena.</p> <p>La entrevistada cree que el Yoga sirve para todas las dimensiones de la vida del ser humano, tanto en lo físico, espiritual, emocional e intelectual, gracias a la meditación y respiración.</p>

	meditación, la respiración.	
--	-----------------------------	--