



Licenciatura en Danza

Facultad de Arte

# La danza y el aprendizaje de una nueva concepción del cuerpo para las disciplinas competitivas”

Alumna: Francisca Ibieta Dagach

Profesora Guía: Iria Retuerto

Tesis para optar al grado Licenciatura en Danza

Tesis para optar al título de Pedagoga en Danza

Santiago, 2014

## **Agradecimientos:**

Mis máximos agradecimientos a Iria Retuerto, por su incondicional apoyo en todo este proceso. Por toda su enseñanza y dedicación y por sobre todo, por el cariño para enseñarnos a ser investigadores.

## CONTENIDOS

Página.

I. Presentación	
1. Introducción.....	4
1.1 Antecedentes del problema.....	4
1.2 Justificación del problema.....	8
1.3 Pregunta de investigación.....	9
1.4 Objetivo general.....	9
2. Marco Teórico.....	10
2.1 Cuerpo como construcción social.....	12
2.2 Cuerpo en sociedad de consumo.....	17
2.3 Cuerpo en el deporte.....	22
2.4 Gimnasia artística como disciplina competitiva.....	26
2.5 Otras concepciones de cuerpo y la danza contemporánea.....	29
3. Marco metodológico .....	39
4. Resultados y análisis.....	42
4.1 Cuerpo en la gimnasia.....	43
4.1.1 El trabajo del cuerpo .....	48
4.1.2 Apariencia del cuerpo.....	53
4.2 Entrenamiento y aprendizaje.....	58
4.2.1 Mecanización y repetición.....	58
4.2.2 Competencias.....	61
4.3 Aporte de una disciplina artística-danza.....	65
4.3.1 Estético.....	66
4.3.2 Sensibilización.....	67
5. Conclusiones.....	71
6. Bibliografía.....	77
7. Anexos.....	80

## 1.- Introducción

### 1.1.- Antecedentes del problema

Cada sociedad, cada cultura tiene una concepción singular sobre el cuerpo, otorgándole un sentido y valor específico a éste. Es con el cuerpo que existimos y que nos presentamos al mundo, es con el cuerpo que expresaremos nuestra identidad. Con respecto a esto, Le Breton (1990) afirma que:

Muchas sociedades no distinguen entre el hombre y el cuerpo como lo hace el modo dualista al que está tan acostumbrada la sociedad occidental. En las sociedades tradicionales el cuerpo no se distingue de la persona. Las materias primas que componen el espesor del hombre son las mismas que le dan consistencia al cosmos, a la naturaleza. (p.8)

Le Breton hace referencia a como las sociedad modernas se han alejado de la naturaleza. Este modo dualista se refiera a la separación entre el cuerpo y la mente, la racionalidad en la que se envuelve el hombre moderno va a ser determinante para la concepción de cuerpo que tengamos.

Por otro lado, el autor presenta el cuerpo actual contrastando la concepción anterior:

El cuerpo moderno pertenece a un orden diferente. Implica la ruptura del sujeto con los otros (una estructura social de tipo individualista), con el cosmos (las materias primas que componen el cuerpo no encuentran ninguna correspondencia en otra parte), consigo mismo (poseer un cuerpo más que ser su cuerpo). El cuerpo occidental es el

lugar de la censura, el recinto objetivo de la soberanía del ego. (Le Breton, 1990. p.8)

Es con esta concepción actual del cuerpo que cada hombre y cada mujer se alejan de la comunidad, dando pie al comienzo de una etapa más individualista, la conexión con la naturaleza y la búsqueda de la espiritualidad ya no tendrán la misma importancia y el cuerpo también comenzará a tener una nueva connotación, en el cual el sujeto sólo reside en éste. Es así, que se crea esta dualidad entre cuerpo y mente, que finalmente *“en las sociedades occidentales, cada sujeto tiene un conocimiento bastante vago de su cuerpo”* (Le Breton, 1990, p.84).

Por otro lado es interesante referirnos a la concepción del cuerpo desde la mirada de Foucault, quien, haciendo referencia a nuestra sociedad menciona:

En toda sociedad disciplinaria, el cuerpo queda atrapado en el interior de poderes muy ceñidos que le imponen coacciones u obligaciones, llevadas a cabo a través de distintas técnicas. En primer lugar, la escala de control, trabaja al cuerpo en sus partes, ejerciendo sobre él una coerción débil. En segundo lugar, el objeto de control que se encarga de la economía, la eficacia de los movimientos, y la organización interna del cuerpo. (2008, p.158)

Con esto el autor quiere decir, que a medida que el individualismo va ocupando un espacio más relevante en la cultura, aparece la disciplina, donde el control de los cuerpos serán más evidentes, sometidos y educados para actuar de cierta manera dependiendo de la disciplina. El trabajo corporal dependiendo de la disciplina que deba responder tendrá que actuar de cierta manera, el cual deja de lado la importancia que le dé la misma persona a su cuerpo. A través de la historia el hombre ha trabajado con su cuerpo, en la modernidad hay quienes se involucran

más con éste trabajo, y en cierto sentido logran adquirir mayor conciencia corporal que otras disciplinas, hay algunas que su herramienta de trabajo es el cuerpo y por ende tienen mayor control de sí mismos y mayor conciencia. Gerda (1998) señala que *“hay poco sentido de representación personal en la actualidad, [el cuerpo] juega un rol fundamental tanto para el desarrollo físico como para la realización personal. Pocas personas tienen ésta representación exacta del cuerpo, por ejemplo bailarines, gimnastas, fisioterapeutas y médicos.”* (p.34).

Dentro de estos, podemos encontrar distintas concepciones y miradas del cuerpo, según éste se entrene. Desde una disciplina deportiva y otra artística. La disciplina deportiva tiende a entrenar el cuerpo descubriendo las capacidades por medio de una preparación física que a medida que pase el tiempo se irá perfeccionando, en la cual la importancia de la técnica y la ejecución será fundamental para formación del cuerpo del deportista. El trabajo deportivo está meramente enfocado al cuerpo desde lo externo, a diferencia de otras disciplinas, como la danza que intentan integrar el cuerpo con la mente incluyendo el trabajo con las emociones del individuo para, de esta manera, poder educar cuerpos y personas integrales, no es sólo un entrenamiento físico sino también un descubrimiento personal. Le Breton (2005) haciendo referencia a la integración de la danza dice: *“la danza, entra ahora en medio de la vida cotidiana como una herramienta que alimenta una conciencia de sí y una distancia propicia con el mundo”* (p.36)

Un ejemplo deportivo y que constituye el foco de ésta investigación, es la gimnasia artística, la cual tiene su origen en la Grecia clásica. En un principio era un deporte-espectáculo, espectáculos para agrandar al público, y posteriormente comenzaron las competencias y por ende nuevos entrenamientos que fueron diferenciando este deporte de un arte escénico. Platonov (2001) señala que: *“La*

*gimnasia artística abarca acciones motoras donde está muy determinada la actividad competitiva” (p.200).*

Si se consideran estas afirmaciones, podemos comprender que el cuerpo en la gimnasia artística, tiene una significación particular, como herramienta que debe responder a los entrenamientos de la mejor manera posible, respondiendo así a la lógica de la competencia en torno a la cual se desarrollan gimnastas, entrenadores, y comerciantes que luego harán del deportista un negocio. El cuerpo es una maquina del que hacer y no debe parar hasta lograr sus objetivos.

Por lo general, en Occidente la importancia del propio cuerpo en la gimnasia artística ha sido desplazada y controlada por otros, como los entrenadores. Rainbow (1984, citado en Ball 1990) señala que *“se desarrolla un cuerpo dócil que pueda someterse, utilizarse y transformarse”*. (p.176). Es decir, que los cuerpos deben responder a los fuertes entrenamientos, priorizando la destreza física por sobre la conciencia corporal y el manejo correcto del cuerpo, Souzenelle (1991) haciendo referencia a esto; *“el cuerpo es esclavo de la existencia [...] hace gimnasia para aceitar las piezas de una maquina - su cuerpo - al que debe mantener lo más eficazmente y lo más económicamente posible.”*

Por otro lado, la danza, al no ser de carácter competitivo prioriza el trabajo del cuerpo desde otra perspectiva; *“En la enseñanza de la danza es muy importante tener presente el papel que juega la regulación tónica, el ajuste postural, la alineación corporal, y otros temas, estrechamente ligados a éstos, como la relajación, respiración y los estiramientos”*. García (1997, p.34).

La danza, desde sus inicios, ha tenido como eje la integración del trabajo tanto corporal como mental, y de ésta manera la integración de la respiración y la conciencia corporal es fundamental para el desarrollo de las personas. La danza

contemporánea tiene su fundamento en el cuidado consciente del cuerpo, donde el movimiento no permitirá dañar el cuerpo si no una forma de conectarse consigo mismo.

Entendiendo el trabajo y la influencia de la competitividad que tienen los entrenamientos de gimnastas, es interesante estudiar el aporte que podría tener complementar estas prácticas con la danza contemporánea dando una nueva mirada y nuevo cuestionamiento a la concepción de cuerpo que se tiene en las distintas disciplinas.

#### 1.1.2- Justificación del Problema

La siguiente investigación intenta dar cuenta del aporte que puede tener el conocimiento de la danza a niños y/o niñas que practican gimnasia artística, incorporando la importancia de la conciencia corporal, la alineación correcta de la postura, el funcionamiento, cuidado y perfeccionamiento del cuerpo. Es interesante estudiar como la integración de la danza en la gimnasia artística podría dar una nueva concepción del cuerpo, enfocándose desde lo mental, no sólo de lo físico y como el trabajo consciente permitirá un mejor rendimiento y un trabajo más integral para los entrenamientos de gimnastas.

Las personas que trabajan en torno a la danza y la gimnasia conocen, ya sea teórica o empíricamente, los aportes de la primera sobre la segunda. Resulta interesante comprender desde qué perspectiva lo enfocan, qué elementos rescatan y, en definitiva, que concepción de cuerpo tensiona o propone dicha combinación de disciplina.



Esta investigación se llevará a cabo a partir de la teoría y de la mirada de expertos que se involucran con la gimnasia y que también han tenido la integración de las dos disciplinas.

#### 1.1.3- Pregunta de investigación:

¿Cuáles son los aportes de la danza a la formación de niños y niñas en la práctica competitiva de gimnasia artística?

#### 1.1.4- Objetivo general:

Identificar aportes de la danza contemporánea a niños y/o niñas gimnastas, desde la mirada teórica y de expertos.

#### 1.1.5- objetivos específicos:

- Identificar los efectos de la práctica de la gimnasia artística en el cuerpo.
- Identificar las concepciones de cuerpo que se desprenden de la gimnasia artística y en la danza contemporánea
- Analizar debilidades y fortalezas de ambas disciplinas comparativamente.
- elaborar sugerencias para una integración de la danza en la disciplina de la gimnasia desde una concepción más integral del cuerpo.

## 2. Marco teórico

A lo largo de la historia los seres humanos han ido modificando y adquiriendo distintas concepciones sobre el cuerpo, claramente se puede distinguir como los contextos sociales, las estructuras políticas y las culturas, las estructuras de una sociedad, determinan esta concepción y la forma de relacionarnos con el cuerpo. David Le Breton en su libro, *La sociología del cuerpo*, explica que los estudios relacionados con él comienzan con el nacimiento de las ciencias sociales. El ser humano a lo largo de la historia ha ido cambiando y con él la concepción que se tiene del cuerpo. La concepción inicial del cuerpo se entiende en el marco de una comunidad en que todos trabajaban por otros y por la naturaleza. Le Breton señala que: *“En las tradiciones populares el cuerpo está unido al mundo, es una parcela inseparable del universo que le proporciona su energía. Es una condensación del cosmos”*. (1992, p.27). En una primera instancia encontramos autores que hacen referencia al cuerpo unido con el alma, esta construcción dualista era un pensamiento de tipo mágico y religioso, según el cual se entendía que el cuerpo debía estar unido con la naturaleza, y el ser humano estaba compuesto de la misma materia. Con la llegada de la modernidad, donde el sujeto es separado de la comunidad y dándose su proceso de individualidad, el individuo ya no será parte de la naturaleza sino estará alejado de ella y se generará un límite con su propio cuerpo, produciendonos una dualidad entre éste y la mente, y una concepción que ya no estará ligada a la naturaleza. Barberousse, para complementar la idea de Le Breton, señala que:

El aislamiento del cuerpo en las sociedades occidentales nos habla de una trama social en la que el ser humano está separado del cosmos y de los otros. De esa manera, la distinción del cuerpo es

por lo tanto la herencia histórica del hecho de que la concepción de persona haya sido aislada del componente comunitario y cósmico, y el efecto de la ruptura que se operó en el ser humano. (2009, p.81).

Nos encontramos entonces con el cuerpo separado del cosmos y del espíritu, el cual va a ser determinante para comprender como la construcción mental y física del ser humano va a estar influenciada y determinada por el contexto social nuevo y por el individualismo.

Otro punto de impresión en los estudios sobre el cuerpo es aquella que consideran que el mercado y la sociedad tienen gran incidencia en la concepción que se tiene del mismo. Marx hace algunos planteamientos iniciando una discusión del cuerpo en torno a las relaciones de producción y las clases sociales, relacionando, el control del cuerpo relacionado con el capitalismo. Es interesante recalcar la conexión que tenían las comunidades más antiguas que daban mucha importancia a esta unión con el cosmos, la cual era el fin de todos, todos trabajan por ese fin común, el de mantener su cuerpo y alma unidos a lo más trascendental, un impulso desde lo más interno de los seres humanos. Pero esta unión en algún momento se termina, y da paso a nuevas visiones y nuevas formas de relacionarnos con el mundo.

Esta investigación se centra en la gimnasia competitiva y para esto es interesante y relevante indagar en las disciplinas que tienden a tener una conducta y una concepción del cuerpo más mecanizada, desde este punto el aporte que podrían generar la integración de otras disciplinas con otras percepciones podrían aportar y cuestionar esta separación del cuerpo y el alma que se ha ido generando en el transcurso del tiempo.

## 2.1. Cuerpo como construcción social.

A medida que el hombre fue evolucionando fue dejando de lado la importancia de la unidad y se fue centrando en él mismo, este proceso fue dando paso a que el ser humano se fuera separando del sentido de la comunidad y entrara en un proceso más individualista que fue moldeado y construyendo la sociedad moderna. En este periodo la concepción del cuerpo, que en un principio estaba unido con el cosmo y el alma, se fue separando y adquiriendo nuevos significados. A esta concepción la llamamos dualista, ya que el cuerpo y el alma ya no estarán unidos. La concepción dualista occidental comienza ya del 400 a.c, en que distintos filósofos empiezan a racionalizar el cuerpo humano, llevando a la separación del cuerpo y del alma. Dentro de la filosofía se encuentran distintas miradas y una es la de Platón, el cual se refiere al cuerpo como el “sepulcro del alma”, es decir el cuerpo como limitante del espíritu. Brohm, exponiendo la concepción de Platón, señala que el *“cuerpo es concebido como un obstáculo para el acceso a la verdad, a la belleza y a la bondad”* (1975, p.39). Por otro lado encontramos la concepción del cuerpo de Descartes, el cual lo señala como “sustancia extensa unida al alma”. El cuerpo es lo palpable y la mente lo intangible. Dentro de esta visión concluye que el hombre se asume dueño de la naturaleza y por otro lado de sí mismo, comienza a ser más consciente del control y poder que tiene sobre su cuerpo, lo que daría paso como bien señala Brohm, *“abriría el camino hacia el dominio racional de la corporeidad humana.”* (1975, p.39). El cuerpo pasa a ser un objeto de la sociedad. Es con esta separación más el significado que le asigna cada sociedad, que los seres occidentales nos vamos construyendo una determinada concepción del cuerpo. Le Breton enfoca la concepción occidental de esta forma:

La concepción moderna del cuerpo implica que el hombre sea separado del cosmos (ya no es el macrocosmos el que explica la

carne, sino una anatomía y una fisiología que sólo existe en el cuerpo), de los otros (pasaje de una sociedad de tipo comunitaria a una sociedad individualista en la que el cuerpo es la frontera de la persona) y, finalmente, de sí mismo (el cuerpo está planteado como algo diferente de él). (1992, p.28).

Estudios antropológicos mencionan la importancia de la comunidad y del trabajo grupal era fundamental para el desarrollo de la cultura, pero el fin de la sociedad comunitaria y el comienzo de la sociedad individualista, va a generar nuevas visiones del mundo. La lucha ya no es de todos juntos, si no, que comienza la idea de supervivencia individual. En este sentido el cuerpo se presentará a la sociedad con nuevos significados e incluso transformándose en un objeto del ser humano, un elemento separado del espíritu y del alma, es decir el hombre ya no estará conectado con el cosmos: sus intereses habrán cambiando y la racionalidad más la consciencia generan una nuevo orden y una nueva construcción social.

Sin embargo el cuerpo como objeto, puede ser manipulado y analizado, dejando de pertenecer sólo al individuo, y estando a disposición del control de otros principalmente para satisfacer a la sociedad generando buena productividad. La aparición de la maquinaria y la industria van a tener la necesidad de civilizar los cuerpos, normalizando y formalizando la clase trabajadora. En este ámbito Marx es uno de los principales autores en hablar del cuerpo, el surgimiento de la sociedad burguesa, es el reflejo del control del cuerpo para satisfacer las necesidades de otros. Brohm siguiendo la teoría marxista, señala que *“debe concebir el cuerpo como una institución compleja en la que se entrecruzan las instancias de una formación social determinada.”* (1975, p.41). El cuerpo es considerado una institución, y en este sentido va a ser controlado por quienes tienen más poder por sobre otros. El cuerpo es socializado como un objeto productivo. Este “objeto” debe ser educado para

producir y según la determinación de clase social tendrá una determinada corporalidad. El cuerpo que trabaja se gasta, y se explota. Para complementar esta idea el autor señala; “*Un proletariado, un campesino y un burgués no tienen la misma vivencia corporal.*” (*ibid.*) Y además dice:

El cuerpo está cuadrículado por la omnipresencia, en las sociedades imperialistas del aparato de estado burgués y de sus órganos represivos. El Estado marca, encierra y aparca los cuerpos imponiéndoles un orden corporal delimitado por la ley. El cuerpo no puede entenderse más que dentro de una superestructura jurídica específica que atestigua las relaciones de propiedad y de apropiación. (Brohm, 1975, p.43).

Desde el planteamiento de Marx, el cuerpo es dominado por otros. Los cuerpos que no pertenecen a la sociedad burguesa deben trabajar para ésta, se le paga el trabajo pero realmente no corresponde a la cantidad que trabaja el cuerpo asentándose principios claves del capitalismo. El cuerpo está inserto en una red de representaciones ya establecida que aleja al hombre de una relación inmediata consigo mismo, el cuerpo pasa a ser una institución completamente socializada. La burguesía enriquecida, necesita a alguien que trabaje para ella. El cuerpo pasa a ser controlado, existiendo esfuerzo del individuo para producir algo por la felicidad de otros. El cuerpo ya no le pertenece al individuo, sino es como una empresa que administra la sociedad.

Es interesante el enfoque que dan algunos autores con respecto a la división de clases sociales, la cuales se relacionarán constantemente, haciéndolas

dependientes unas de otras y siendo determinantes para los significados que le demos al cuerpo. Bourdieu citado en Fajardo, dice que *“lo que se aprende con el cuerpo «no es algo que se sabe sino algo que se es» y al mismo tiempo está determinado por trayectorias comunes estipuladas a culturas y clases sociales* (2009, p.45), entendiendo de esta manera que para entender o construir una determinada concepción del cuerpo tenemos que tener una experiencia con éste, que al mismo tiempo se va a ver influenciado por el contexto social y la clase a la que pertenece. El mismo autor citado en Pedraza, señala que:

El auge de los estudios del cuerpo en las últimas tres décadas, se ha visto motivado por comprender las diversas formas como el cuerpo expresa la identidad, representa al individuo y construye la experiencia. También se ha mostrado el alcance del cuerpo como mediación de las relaciones intersubjetivas y de los mecanismos de interacción social, incluida múltiples modalidades de ejercicio de poder. Asimismo, se ha develado la situación enclavada del cuerpo –*el habitus*– y el hecho de ser el ámbito por excelencia de la práctica social. (Bourdieu citado en Pedraza 2008, p.145).

El cuerpo es fundamental para la interacción y las relaciones, existiendo la responsabilidad del individuo de mantener una buena apariencia, el cuerpo objetivado es indispensable para la sociedad, este cuerpo va a ser el claro reflejo del contexto y la cultura en el que se desenvuelve y por otro lado es el representante inmediato del individuo en el mundo, en otras palabras es una responsabilidad individual. Le Breton (1992) sostiene que, *“cada sociedad esboza, al interior de su visión de mundo, un saber singular sobre el cuerpo, otorgándole de esa manera sentido y valor”*. Es decir que las concepciones que tenga la persona de su cuerpo van estar determinados por

la representación social del cuerpo. Con respecto a esto, Barberousse, señala que; *“El cuerpo es, por lo tanto, una construcción simbólica, no una realidad en sí misma”*. (2009, p.80)

Es interesante como esta construcción simbólica afecta a los individuos y los influencia a una determinada percepción del cuerpo individual. Ahora cada persona le dará un sentido a su cuerpo pero no dejará de ser determinado por la cultura. Es así como aparecen nuevos factores externos que alimentarán esta construcción simbólica del cuerpo y además harán responsables al hombre de él. Pedraza señala:

Al considerar el cuerpo según variables engañosamente independientes del entorno social, pero determinantes para él, la higiene y la medicina responsabilizaron al individuo de su salud y de alcanzar la dignidad de ciudadano civilizado. El ciudadano debía acoger, paralelamente la higiene, la educación pedagógica, incluyendo la educación física, para hacerse a una ciudadanía plena. (2008, p.261)

De esta manera se enfatiza la responsabilidad del individuo a el mantenimiento de su cuerpo se le da la responsabilidad al individuo, en relación a si apariencia para poder lograr la aceptación social, asumiendo el inicio de la sociedad de consumo. La importancia del cuerpo será fundamental, se dejará de lado la importancia de lo interno, desde la relación con la espiritualidad y el autoconocimiento.



## 2.2 Cuerpo en sociedad de consumo

Luego de entender la dualidad del cuerpo y el espíritu, entendiendo como afecta la sociedad en la concepción que tengamos de él y entendiéndolo como un objeto, es posible hacer el recorrido del cuerpo en una sociedad de consumo. En este tipo de sociedad el cuerpo va a tener otra importancia y el hombre tendrá otros intereses, Le Breton lo menciona como “el hombre que no es otra cosa que su apariencia física” y dentro de esta perspectiva se cuestiona como el occidental tiende a estudiar el cuerpo desde una perspectiva externa, donde la importancia de éste es completamente física, dejando de lado sus emociones. González afirma que *“la representación corporal occidental moderna es anatómica, un objeto de estudio que se disecciona y define racionalmente.”* (González citado en Barquero 2005, p.185). se comenzará a racionalizar el cuerpo que es deseado y el que no, se entenderá la dualidad entre cuerpo externo y cuerpo interno. Para Díaz;

La cultura del **culto** al cuerpo se ha apropiado de un concepto de salud entendido en forma muy amplia, alejándose de su sentido estricto (entendido como “el buen estado del organismo”), identificándose con lo bello, lo delgado, lo joven y lo equilibrado. Así, se insiste en la idea de salud interior (por dentro) y exterior (por fuera), y se entiende más ampliamente como bienestar, el cual se refiere a la agilidad corporal, el equilibrio, el placer, la relajación, la tonicidad, la delgadez y la imagen bella. (Citado en Barquero 2005,p.82)

La concepción del cuerpo incluye un modelo acerca de cómo las personas deben presentarse a su sociedad. Los estándares de belleza están determinados y universalizan, incidiendo tanto en el bienestar como aceptación social. La

concepción del cuerpo empieza a ser mostrada ahora por la publicidad, exhibiendo distintos cuerpos “seleccionados” que serán modelos a seguir. Esto empieza a generar un patrón estético para los hombres y mujeres, los cuales en la sociedad actual deben producir y por otro lado embellecerse para mantener una apariencia sana. La apariencia pasa a ser una carta de presentación esencial en la modernidad.

Es interesante, por otra parte, contraponer lo antes expuesto con la concepción del cuerpo moderno de Chaluísán (2003 citado en Barquero 2005), ella menciona la comercialización del cuerpo, y lo resume de esta forma: “*El cuerpo que existe siempre al borde de la muerte por no tener los mínimos nutrientes y el que muere por quitarse lo que le sobra*” (186). Podría decirse que la imagen corporal es mecanizada y debe cumplir con ciertos requisitos expuestos por la cultura y la sociedad. Esta cita refleja como los individuos buscan el reconocimiento desde el cuerpo. En una sociedad donde el cuerpo delgado es signo de buen estado físico, los individuos harán lo imposible por conseguir un mejor cuerpo, habiendo quienes se enferman por esta lucha en búsqueda del cuerpo ideal pudiendo enfermarse gravemente. Es en éste ámbito encontramos también un “mercado del erotismo” que se relaciona con lo anterior. La publicidad comienza a mostrar cuerpos que están a la “moda” e influyen en el desarrollo mental de las personas haciéndoles creer que ese es el cuerpo bello. El cuerpo pasa a ser una mercancía, que será el reflejo de esta dominación social. Como ejemplo podríamos referirnos a los años 50 donde Marilyn Monroe se convirtió en símbolo sexual, mujer curvilínea y deseada, símbolo de éxito social y por ende aceptada. Ya pasando a los años 60 un nuevo cuerpo se pone de moda, el cuerpo “mujer-niña” con la llegada de la modelo Twiggy donde ahora el ser delgado es símbolo de belleza. La publicidad va mostrando modelos de cuerpo que van influenciando a la sociedad, imponiendo

una estética de cuerpo determinada. De esta manera comienza el deseo de transformar el cuerpo, de querer mejorarlo para poder ser aprobados socialmente. La estética, la comercialización apuntan al control que hay sobre éste.

Lipovetsky (2007, citado en Álvarez 2010, p. 66) sostiene que;

Estamos inmersos en una sociedad de hiperconsumo donde los discursos publicitarios funcionan como mediatizadores de las identidades colectivas. Las imágenes y los textos publicitarios que se visualizan, forman materiales simbólicos significativos para los individuos que los producen y los reciben, instituyéndose en una maquinaria eficaz para la modelización de las subjetividades e identidades colectivas, a su vez, garantes de los ciclos de consumo.

Volviendo a la concepción del cuerpo de occidente, y retomando con lo señalado anteriormente, se deduce que hay dos factores muy importantes que conducen esta concepción: el mercado y la publicidad. La sociedad actual se guía por estereotipos de belleza, ser delgado y joven, transformándose en una sociedad de apariencias, con poco interés en desarrollar una belleza interna o más espiritual. Hay una presión social tanto para los jóvenes como para los adultos, de mantenerse siempre jóvenes y bellos. El concepto de salud se confunde con la belleza, el mercado presenta la importancia de ésta y la tecnología hace más fácil la transformación de los cuerpos. En este sentido, el cuerpo se concibe como un objeto que se puede ir modificando. Para complementar esta idea Brohm señala;

El cuerpo en la sociedad capitalista es, en primer lugar, el consumo del cuerpo. El cuerpo está de moda, está de actualidad. Por todas partes en los medios de comunicación de masas, en los grandes

supermercados, es expuesto, vendido, alienado, consumido. El cuerpo se presenta, pues como una mercancía entre otras mercancías. (1993, p.42-43)

La estética del cuerpo va a estar determinada por factores externos al individuo. Esto se irá desarrollando desde la separación naturaleza/sociedad y se reforzará con la aparición del mercado y los medios de comunicación. Siendo la moda y la aceptación elementos determinantes. La preocupación por un autoconocimiento corporal desde lo interno se deja de lado dándole prioridad a la apariencia externa.

En las sociedades los cánones de belleza y estética irán cambiando dependiendo de ésta. El significado que se le dará tendrá directa relación con las prácticas del cuerpo en una época determinada. Pero lo que si tienen en común las distintas épocas es que estas transformaciones serán para poder pertenecer al grupo, el cuerpo dotado por la naturaleza es modificado en la búsqueda por ser aceptado. La visión que se tenga del cuerpo será determinada según su imagen. Esta buena imagen podría incluso generar jerarquías de los cuerpos, hay quienes tienen y ejercen poder sobre otros y en esta perspectiva se comienza a ver el cuerpo como una forma de disciplina, si por un lado hay una exigencia física también habrá una exigencia disciplinaria. En esta idea Piedra sostiene que;

El cuerpo ocupa el lugar central desde donde se puede ejercer el poder. Hay muchos aspectos que se le exigen a un cuerpo, desde el ideal físico hasta la explotación de sus máximas capacidades en busca de una eficacia total. (...) Nuestro cuerpo se convierte en un instrumento importante a disciplinar. Son cuerpos dóciles que serán moldeados, sometidos, utilizados, transformados y perfeccionados.

(...) La disciplina es un aspecto y rasgo propio de la sociedad contemporánea (Piedra citado en Barberousse 2004, p.128).

La disciplina, surge de la necesidad de civilizar al ser humano, normalizar los cuerpos para obtener eficiencia en la producción, es una preparación para competir en el mercado y responder al capitalismo de la modernidad. El hombre es explotado para la industria y así su corporalidad se irá determinando dependiendo del trabajo que tenga. Este cuerpo debe estar firme y presente para las exigencias de otros. En este sentido la cultura moldea la concepción y consumo del cuerpo, los medios de comunicación, el marketing y la publicidad irán normalizando la manera de sentir y vivir nuestros cuerpos (separándolos de la naturaleza y la conexión con nosotros mismos, incentivando la superficialidad por sobre la reflexión espiritual). Alventosa señala que:

En ese cuerpo idealizado por la cultura postmoderna, la dimensión estética se erige como fundamento primordial. El cuerpo se entiende así como un objeto, una obra, que representa lo que queremos ser y cuyos estándares, expectativas y posibilidades de ajustes se encargan de establecer y promover multitud de profesionales (2010, p.6)

Esta concepción idealizada del cuerpo es insertado en una lógica de consumo y por otro lado se presenta a la sociedad dispuesta a la disciplina. En éste ámbito tras haber hecho un recorrido desde la separación del cuerpo con el alma y la producción capitalista, estudiaremos otra forma de disciplinar el cuerpo desde el enfoque del deporte donde a pesar de tener un ideal desde la salud los factores de control y mercantilización corporal serán actores claves en la investigación.

### 2.3 Cuerpo en el deporte.

Cuando se habla de deporte podemos diferenciar dos tipos. Por un lado está el deporte recreativo, que corresponde a actividades físicas que se realizan para mejorar la salud y de otra manera, también responde a la concepción idealizada del cuerpo que lo inserta en una lógica de consumo. El otro tipo de deporte es el competitivo con un enfoque, técnicas y metodologías propias.

En relación a la primera visión referente al deporte recreativo, Alventosa, et al. , hacen la caracterización de la siguiente manera;

En el ámbito de la recreación físico-deportiva, esta exigencia se traduce en programas y actividades dirigidas a perder peso, reducir el perímetro de la cintura, eliminar la flacidez de alguna parte del cuerpo, incrementar el tono muscular, marcar la musculatura abdominal, redondear los glúteos, obtener una espalda más ancha, u otros objetivos similares, según los cánones consumistas que hombres y mujeres tienen, y que Barbero (2005, p. 46) identifica, de manera general, como el "esbelto-firme-y-sin-grasa cuerpo 10 femenino" y el de los nuevos hábitos y necesidades relativas al mantenimiento de una figura joven y atractiva del varón, recientemente incorporado al mercado estético de los cuidados corporales, a través del modelo "joven, guapo y tonificado varón metrosexual". (2010, p.6)

Con esta idea queda claro como cada género tiene una idealización de cuerpo con la espera de ser aceptado socialmente. Los cuerpos que están de moda y constantemente se ven en afiches publicitario y por sobre todo en afiches que promocionan gimnasios y nuevas actividades físicas como el baile Zumba, que invitan

a lograr llegar a un cuerpo deseado. En este aspecto se ve como la tendencias de las actividades deportivas recreativas se inclinan a la transformación de cuerpos sólo en el físico, dejando de lado la vivencia corporal y las sensaciones que puede generar el cuerpo en movimiento. Estamos frente a la misma relación del cuerpo en una sociedad de consumo pero ahora en el ámbito deportivo. Donde este tipo de recreación busca la transformación de cuerpos para responder al mercado de la moda, de esta manera poder llegar a distintos logros corporales que permitirán una mejor apariencia. Alventosa, et. Al, recalcan la importancia de sentirse a gusto con su cuerpo e intentar de no caer preso en la obsesión de transformarlo.

Por otra parte, el deporte competitivo, el cual se define según la ley del deporte como:

Una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria; como un elemento fundamental del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, a corregir los desequilibrios sociales, a favorecer la inserción social y a fomentar la solidaridad; y, en fin, como un determinante importante de la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad contemporánea a los que ayuda a llenar su creciente tiempo de ocio de una forma activa y participativa. (Barbero 1993)

En este sentido el deporte tiene la ventaja de asegurar una buena calidad de vida, desde la perspectiva que el trabajo corporal proporciona un mejor estado físico y por ende un cuerpo más sano, puesto que además de estar trabajando el cuerpo incide en la aprobación social, y fomenta el trabajo en equipo y ayuda a ganarle al sedentarismo. Por otro lado el deporte también implica una fuerte disciplina corporal, con un control tanto físico como mental. Foucault señala; *“el nacimiento del deporte, responde, a la conciencia que adquirió la burguesía a lo largo del siglo XIX de la necesidad de controlar las poblaciones para asegurarse su*

*productividad.”(Citado en Barquero 2005, p.11).* De alguna manera se sigue haciendo presente el control social, dando paso a una nueva regulación corporal que también incide en el individuo con nuevos patrones de estética. Por otro parte, en el deporte también encontramos un elemento de dominio, *“el dispositivo del deporte hizo de punto de conexión de otras muchas dominaciones: en él se contribuyó a definir la hegemonía burguesa, la identidad masculina, la dominación por género y por la raza, la explotación de países y de zonas geográficas.”* (Barquero 2005, p.25). El deportista va definiendo dominio y va a ser el modelo para otros, *“Todo deportista de alto nivel es un profesional del espectáculo muscular. Es, “un hombre sandwich” publicitario”.* (Barquero 2005, p.49).

El deporte también va a condicionar los cuerpos a verse de cierta manera y en muchos casos va hacer distinciones de género. En este sentido el mismo autor complementa que: *“El deporte acomoda a la mujer a esta función dominada: Estructura el cuerpo de la mujer mediante la sistematización de los mitos específicamente femeninos a través de las diferentes actividades deportivas”.* (P.54), en esta idea, da como ejemplo la gimnasia, donde la deportista debe demostrar velocidad, saltos de altura y por ende debe ser esbelta. Es decir el deporte competitivo muestra ciertos requisitos hacia los cuerpos de las personas que quieran practicarlo, en un sentido uno puede hacer el deporte que quiera, pero por ciertos tipos corporales que generarán más competencia y, por tanto, inspirarán hacia quienes no califican corporalmente para la disciplina.

Bourdieu (1993), define las actividades deportivas como; *“Una oferta que trata de satisfacer la demanda social”.* (p.57) En este sentido se hace referencia al consumo que se genera en el deporte. Una vez mas estamos frente a la producción de algunos para la satisfacción de otros. Las asociaciones deportivas públicas o privadas que representan y defienden a quienes practican y son representantes de



un determinado deporte, son las principales consumidoras de cuerpos. Para esto se imponen ciertos productos que el deportista debe adquirir y por ende será publicidad para la sociedad, aparecen vendedores que muestran el equipamiento necesario, por otro lado la necesidad de entrenadores, médicos, periodistas, etc. Y finalmente la comercialización de las camisetas y fotos de los deportistas estrellas del pueblo. Hay una ganancia de dinero para los medios que representan a los deportistas, cuerpos que en algún momento no tenían éxito ni aceptación social ahora son cuerpos con precio, donde el deportista pasa a ser admirado y brilla para la sociedad, sin importar su procedencia ni color. Por otro lado se promocionan marcas que pueden ser un poco contradictorias con el ideal de hacer deporte, por ejemplo camisetas en los jugadores de fútbol auspiciados por cerveza Cristal.

Otro elemento que caracteriza al cuerpo en competencia, es el dolor y el esfuerzo, el mismo autor señala que “*La necesidad de un cuerpo de reglas fijas*” y por otro lado, “*hay deportes que requieren una considerable inversión de esfuerzo, algunas veces de dolor y sufrimiento y otras una apuesta con el cuerpo mismo*”, (p.80). En este sentido entendemos que la concepción del cuerpo en el deporte es una máquina de hacer, que debe rendir y que debe generar, sin importar todas las consecuencias que traiga, El individuo no se detiene a sentir su cuerpo, no hay tiempo para parar, el que para, pierde. Se genera el sentido de competencia, donde los individuos luchan por demostrar mayor técnica y obtener el orgullo de ser el mejor. En las disciplinas competitivas a pesar de trabajar con el cuerpo, este pasará a segundo plano. La preocupación será principalmente el ganar, y el individuo se sentirá bien luego de lograr sus metas sin importar todo lo que significó esto, aunque implique lesiones, dolor, sufrimiento e incluso angustias y rabias. Los sentimientos tampoco son importantes a la hora de la competencia, el objetivo está claro y la máquina debe rendir a su máximo. Para terminar con esta idea, es

interesante lo que reflexiona Bourdieu (1993), :

Estas actividades pueden estar solamente enraizadas en las disposiciones ascéticas de los individuos que desean ascender socialmente, los cuales están preparados para encontrar su satisfacción en el esfuerzo mismo y para aceptar –tal es el significado total de su existencia—las satisfacciones diferidas que premiarán su sacrificio presente. (p.81).

## **2.4 Gimnasia artística como disciplina competitiva**

Tras haber comprendido la concepción del cuerpo en el deporte en general, entraremos en nuestro específico objeto de investigación. La gimnasia artística, como uno de los deportes competitivos más conocidos. Esta tiene su origen en la Grecia clásica, estando la gimnasia más antigua basada en la acrobacia. En un principio, se practicaba como una disciplina de espectáculo y por ende para agradar al espectador. En el s. XIX, el alemán Fiedrich Ludwing incluyó la gimnasia en su método de formación física, considerándola fundamental en el desarrollo integral de los jóvenes, la importancia de una disciplina que trabajara el cuerpo desde el fortalecimiento y la alineación de la postura, generando salud y mejor estado físico. A medida que se fue promocionando éste método, comenzaron algunos a destacarse por sobre otros, lo que dio paso a que la gimnasia entrara en el ámbito competitivo y dejara de lado el espectáculo. Estas competencias se efectúan para los hombres en 6 aparatos (suelo, anillas, potro con arcos, barra fija, paralelas y salto de caballo) y 4 aparatos para las mujeres (suelo, paralelas asimétricas, barra de equilibrios y salto de caballo). Es olímpica desde los primeros Juegos de 1898.

Siendo de carácter competitivo, los entrenamientos de gimnasia deben cumplir con ciertos parámetros para el eficaz rendimiento de los deportistas. En el programa Olímpico Juvenil de Gimnasia Artística femenina, Koll (2013), señala que:

El entrenamiento de fuerza es una parte integral del entrenamiento gimnástico, desde las etapas tempranas hasta el nivel competitivo más alto. Un entrenamiento de fuerza/poder apropiado provee al atleta con la habilidad de realizar las destrezas más fácilmente, con mayor amplitud, y menor riesgo de lesión. La atención a las posiciones corporales apropiadas durante los ejercicios de fuerza es de mayor importancia y el entrenador debe supervisar y corregir cualquier falta de alineación para que el atleta reciba el beneficio del ejercicio.(p.1)

Es interesante observar la necesidad de controlar el cuerpo, en esta disciplina. Un entrenador está sobre sus gimnastas, debe supervisar y corregir las faltas corporales. El lenguaje de la gimnasia es muy técnico, y los objetivos que se buscan son muy claros. En el texto de Gimnasia Deportiva, Ukran (1997) habla de éstos, donde lo principal es en primer lugar el trabajo de la voluntad y el carácter del gimnasta y por otro lado elevar la calidad de la salud. Dentro de estos objetivos no se hace mención al trabajo individual de cada gimnasta, donde este obtiene mayor conciencia corporal y lo lleva a un conocimiento más integral. Ukran, señala que *“En lo que respecta a sus propios movimientos, lo más corriente es que aún no tengan una idea muy clara de ellos. Es frecuente que, incluso después de haber ejecutado correctamente el ejercicio, el gimnasta no pueda percatarse de cómo lo ha hecho.”* (1997, p.60). Podemos observar como el gimnasta no es completamente consciente de los movimientos que está

generando, y es así como actúa mecánicamente siguiendo la técnica, sin detenerse a sentir su cuerpo y entender que pasa cuando está en movimiento. No hay un trabajo consciente del gimnasta, y cuando lo hay será supervisado el entrenador. El gimnasta debe rendir y lograr ciertas destrezas en un determinado tiempo, a veces es tan necesario que éste rinda que no alcanza a comprender o ser realmente consciente de su cuerpo en movimiento, simplemente repite y ejecuta logrando de esa manera llegar al perfeccionamiento del ejercicio.

La gimnasia artística busca constantemente el perfeccionamiento del ejercicio, no existe otra concepción del cuerpo, más que una máquina que debe rendir y ganar. *“En su deseo de triunfar, cada uno de los equipos que participan en las competiciones de gimnasia, trata de realizar de modo impecable los ejercicios obligatorios, con el fin de adelantarse al máximo a sus contrincantes y vencer en todo el programa de los certámenes. (ibid.p.6).* Si bien la gimnasia artística por un lado tiene como objetivo el trabajo de la voluntad y de la salud, vamos encontrando cada vez más que los entrenamientos y la metodología que se utiliza está dirigida al perfeccionamiento de los atletas para la perfecta presentación y buen rendimiento en las competencias. Es poco el trabajo que busca el bienestar del sujeto, sino, más bien, la necesidad de elevar las posibilidades físicas del atleta son fundamentales para poder entrar en los programas de la disciplina.

Para las competencias de gimnasia en algunas partes se ha integrado la danza, que, como veremos más adelante tiene una concepción distinta del cuerpo. Sin embargo la gimnasia artística utiliza la danza como un aporte estético para adornar sus series y presentaciones en competencia. Entendiendo de esta manera que la gimnasia utiliza la danza como un método decorativo, dejando de lado el trabajo

corporal que hace la danza o si bien integrándola a la disciplina para poder complementarla desde otra perspectiva.

Es interesante, ahora indagar en la disciplina de la danza para comprender su integralidad y por otro lado, tener elementos para comparar la concepción del cuerpo en el deporte competitivo versus otras concepciones del cuerpo. Entendiendo que el lenguaje de la gimnasia es muy técnico y eso también es reflejo del trabajo corporal que se hace, es importante estudiar en qué sentido podría aportarle una disciplina que trabaja no sólo el cuerpo sino también la espiritualidad y el sentirse bien consigo mismo.

## **2.5 Otras concepciones del cuerpo y la danza contemporánea**

Como hemos podido observar, en occidente hay una tradición de pensamiento que, muestra una concepción del cuerpo muy alejado de las personas y de la comunidad. Sin embargo, aún hay culturas y disciplinas, que a pesar de pertenecer a este mismo contexto cultural, han podido desarrollar una concepción del cuerpo más integral, donde el bienestar de la personas es lo más importante. Las disciplinas orientales durante la historia, han mostrado una concepción que integra el cuerpo con la mente y el espíritu. Han centrado la atención en, la importancia que tiene el cuerpo, los movimientos y la respiración, llegando de esta manera a obtener resultados desde el punto de vista de la salud y el bienestar distintos. Hoy en día es interesante observar cómo en Occidente, se están aplicando cada vez más estas disciplinas, como el tai chi y la meditación de la cultura china.

Tal como sugiere Gardner (1994 y 1995, citado en Viñao 2012),

*“Con el tai chi tomamos conciencia del movimiento de nuestro cuerpo y de su fluidez o falta de ella, pudiendo así corregirlo, al tiempo que físicamente conseguimos una mayor elasticidad, agilidad, equilibrio y coordinación. Este tipo de cualidades son tremendamente útiles para cualquier persona”.* (p 12)

Para los orientales no existe esa dualidad entre cuerpo y mente que se concibe en el pensamiento occidental, según la cual el sujeto no es cuerpo sino trae un cuerpo. El hacerse consciente del cuerpo es tener una concepción más integral de éste, en que cuando el individuo se mueve va entender que pasa con su cuerpo cuando está en movimiento, va a sentirlo e iniciar una búsqueda en la cual el movimiento no sólo le mueve el cuerpo sino también habrá movimiento interior, desde las emociones y el conectarse consigo mismo, en la búsqueda de sentirse bien estando con uno.

La conciencia corporal tiene que ver principalmente con el conocimiento que tenemos de nuestro propio cuerpo, y con ella podremos tener una concepción distinta de quien no la tiene. Este conocimiento corporal, que conoce las diferentes partes de la estructura corporal, crea la necesidad de construir una imagen que la represente. La noción del esquema corporal puede manifestarse como la imagen que proyectamos de nosotros mismos, o bien la idea universal del cuerpo que tenemos en común y nos hace pertenecer a una misma especie.

Hay autores que distinguen el concepto de imagen corporal del esquema corporal, como Dolto, que señala: *“la imagen del cuerpo es aquello en lo cual se inscriben las experiencias relacionales de la necesidad y del deseo, valorizantes y/o desvalorizantes, es decir, narcizantes y/o desnarcizantes.”* (1984, p.18)

Entendemos entonces que la imagen corporal es propia de cada uno, es decir está ligada a la historia de cada uno. También señala que es “*la síntesis viva de nuestras experiencias emocionales*” (p.21). el esquema corporal, en cambio, lo define la autora como algo común para todos los individuos:

El esquema corporal es el mismo para todos los individuos de la misma especie humana. Siendo ésta una realidad de hecho, donde la integralidad de las personas depende totalmente del organismo, de sus lesiones transitorias o indelebles, neurológicas, musculares, óseas y también de nuestras sensaciones fisiológicas viscerales y circulatorias. Considerando así que se estructura mediante el aprendizaje, la experiencia (Dolto, 1999).

Siguiendo con esta diferencia encontramos otros autores que describen el esquema corporal, como conocimiento corporal. Schilder (1999, citado en *Paim, Fernando Free, & Krueh, Cristina Saling, 2012*): “*el esquema corporal como una imagen tridimensional que todo ser humano tiene de sí mismo, entendiéndolo que sólo se puede revelar mediante el movimiento*” (p.164). Desde la definición de estos autores, entenderemos el esquema corporal como la revelación de la experimentación cinética, la exploración del movimiento como tal, a partir del cual se puede hacer una imagen y entender nuestra estructura corporal.

Para la psicología moderna, el esquema corporal, consiste en el reconocimiento del cuerpo, la postura correcta y el posicionamiento de sus segmentos. El esquema corporal es el resultado de la unión de varias informaciones obtenidas por numerosas experiencias corporales, fundamentalmente a la actividad motora y revela el movimiento (Neto, Amaro, Nunes, Prestes, Bosquerolli y Arab, 2010 p.16).

El esquema corporal contiene la noción del propio cuerpo tras una experiencia subjetiva, desde su relación con el espacio y su relación consigo mismo. Es decir es una relación con el mundo. Hay autores que otorgan gran importancia al entendimiento del esquema corporal, como lo hace Alexander (1998) que dice:

El esquema corporal especifica al individuo en cuanto representante de la especie, sean cuales fuesen el lugar, la época o las condiciones que vive, éste esquema corporal será el intérprete activo de la imagen del cuerpo... [ ] Sin él, sin el soporte que él representa, sería para siempre, un fantasma no comunicable. (p.61)

Por otro lado el mismo autor señala que en la modernidad encontramos a pocas personas con el total entendimiento de este concepto; *“hay poco sentido de representación personal, en la actualidad juega un rol fundamental tanto para el desarrollo físico como para la realización personal. Pocas personas tienen ésta representación exacta del cuerpo, por ejemplo bailarines, fisioterapeutas y médicos.”* (p.34). Esta afirmación se puede relacionar con todo lo mencionado anteriormente, de una concepción del cuerpo que le da importancia principalmente al trabajo, a los estándares sociales y a la disciplina. Por el contrario, algunas disciplinas como la danza, le dan importancia a la conciencia corporal, como vía para la satisfacción y el sentirse bien consigo mismo, es el eje fundamental para algunas disciplinas, como lo es la danza contemporánea.

La danza contemporánea es una disciplina que trabaja día a día con el conocimiento corporal, trabaja responsablemente con el cuerpo con el fin de generar en el individuo con una conexión consigo mismo. Este tipo de danza surge desde la necesidad de algunos bailarines que, habiendo sufrido lesiones, no quieren parar de moverse, por lo que empiezan distintas investigaciones en



búsqueda de un lenguaje corporal apto para cualquier persona, desde el total cuidado tanto del cuerpo como de la mente. Tiene como objetivo el desarrollo personal, la práctica de la conciencia y la voluntad de observar más que modificar, en este sentido busca reconocer de manera sana el movimiento. El conocimiento corporal va a ser clave para este cuidado y por otro lado buscará conectar a la persona no sólo con su cuerpo sino también con sus sentimientos. El hombre va evolucionando y con él lo hace la danza, tanto en su concepto como en la acción de moverse. Las relaciones con el entorno van cambiando y la importancia del cuerpo en la danza también. Hoy en día la danza contemporánea tiene una concepción del cuerpo integral, manteniendo la conexión de la mente con el cuerpo y espíritu.

No se podría definir la danza con un sólo concepto ya que, cada persona tiene su propia percepción y distintos autores debaten sobre este concepto. Hay quienes tienen teorías que destacan la sensación interna que produce el danzar y otros que se guían por las condiciones externas que motivan a la danza. Pérez dice que:

En el gremio son muy populares las teóricas naturalistas (se baila para liberar “energías”, se baila como forma primaria de comunicación, se baila por un impulso innato) y las teóricas de tipo antropológico (la danza tendría funciones rituales, expresivas, o se daría en contextos de sociabilidad o espectáculo). (2008, p.18).

Cada individuo y cada cultura tienen distintas maneras de vivir la danza. Las nociones que entienden la danza desde un impulso que nace desde el interior tiene un fundamento muy espiritual, donde es natural y la persona se siente bien danzando. Por otro lado hay quienes optan por manifestar la danza como forma de

hacer sentir bien al espectador, o si bien para la unidad de una comunidad. Siendo una u otra ambas son igualmente de válidas.

Es importante hacer la diferencia entre lo que se entiende por danza y, lo que se entiende por bailar. La danza es considerada un ejercicio del arte, una experiencia estética, que quiere transmitir, expresar alguna idea y el baile común cumple una función social distinta. El mismo autor señala que:

En el caso de la danza como arte lo relevante es que la experiencia estética propiamente dancística deriva de estas connotaciones internas ( el movimiento, la co-creación) y no de la temática, la música o la puesta en escena o , al menos, deriva del modo en que esa temática o puesta en escena o música se expresa o influye en el movimiento. (p.24).

En las antiguas civilizaciones los rituales en los que se danzaba tenían como propósito exaltar el trance del espíritu. Ossona (1998) respondiendo a la pregunta de por qué seres humanos tienen un impulso irresistible de danzar, señala que: *“sin duda por una necesidades interior, mucho más cercana al campo espiritual, que al físico”*. (p.15). Siguiendo con esta idea, Salazar (1997) señala que: *“la danza recoge los elementos plásticos, los grandes gestos o grandes posturas corporales y los combina en un composición coherente y dinámica. El hombre realiza esa “construcción” plástica inspirado por sentimientos de orden superior”* (p.9). Según lo que dice el autor cabe destacar la importancia de un sentimiento interno que impulsa a los hombres y mujeres a moverse. Para el hombre primitivo no existe la división entre religión y otras esferas de la vida, la danza es la vida, que deriva de su creencia y contacto con la naturaleza. Es en este punto donde la

danza comienza a ser entendida como arte, donde el ser humano expresa su emocionalidad de una manera más conceptual.

La danza se diferencia de otras disciplinas que también requieren de un conjunto de movimientos corporales, porque, al ser de carácter artístico el hombre siente que en ella puede calmar la necesidad de expresarse, de mostrar su interior. Osona afirma;

Sus movimientos, que progresivamente van ordenándose en tiempo y espacio, son la válvula de liberación a una tumultuosa vida interior que aún escapa al análisis. En definitiva, constituyen formas de expresar los sentimientos: deseos, alegrías, pesares, gratitud, respeto, temor, poder. (1998, p.15).

Desde esta mirada, se observa como la concepción del cuerpo en la danza incluye también la emocionalidad. La conciencia corporal vista desde el mundo interior de las personas, en este sentido Le Breton, habla de la búsqueda de la danza como; *“permanentemente, la búsqueda de comprensión la imaginación en torno al movimiento y a su experiencia la preocupación por acercarse al modelo conduce a que la imitación se transforme poco a poco en experiencia personal y no en una pura y simple repetición.”* (2005, p.34) A diferencia de ejercicio deportivo, la danza busca darle mayor sentido al movimiento y transformarlo en una experiencia en el que el individuo pueda comprender y conocerse a sí mismo por medio del mismo, aportándole, también, a algunas personas un sentido más terapéutico.

Actualmente el arte de la danza se utiliza para distintos fines, ya sea como complemento, terapia, recreación o propiocepción de los individuos. Barquero

señala que *“El arte se está practicando actualmente, como un medio para la auto-expresión, para tocar el lado creativo de la persona.”* (2005, p.187).

Por otro lado, el mismo autor citando a (Brehm, Kampfe, 1997), dice que *“la improvisación de danza creativa, envuelve tanto movimiento del cuerpo como el despertar y la conciencia del espíritu creativo, y con esto satisface dos necesidades humanas básicas: la de moverse y de crear”* (p.187). Las personas que vivencian la experiencia de la danza mejoran su atención a las sensaciones de su cuerpo y la relación con el espacio. También se podría decir que *“se produce una dialéctica que busca la libertad del individuo y su unión con el grupo”* (Barquero, p. 187).

Siguiendo con esta idea, el mismo autor cita a Brehm y Kampfe, , los cuales dicen que *“se ayuda a la persona a conectarse con su espíritu, de una forma cooperativa, con la importancia en la individualidad de la expresión; con esto se promueve además la socialización”* (1997, p.187), las personas al sentirse bien consigo mismas van a poder relacionarse de buena manera con otros, de esta manera como señala Le Breton, la danza a pesar de trabajar el cuerpo en movimiento, la respiración y el ritmo, predica el “arte de vivir” y esto se vive en la búsqueda de la armonía consigo mismo y con los otros. También afirma, *“La danza contemporánea se encuentra profundamente inscrita en el problema del individuo y, por ende, en el problema del cuerpo: ella ha debido esperar, para desplegarse con la fuerza que le conocemos, el surgimiento del creciente individualismo de nuestras sociedades”*. (Le Breton 2005, p.104). Como hemos ido observando la sociedad moderna ha dejado de lado la importancia del cuerpo desde una mirada más espiritual, la individualidad de la sociedad moderna es el principal bloqueo para esta búsqueda. La danza contemporánea trabaja con y para el individuo, intentando volver a conectar a las personas con su cuerpo y con sus emociones, intentado demostrar que el sentirse bien consigo mismo va a ser fundamental para

el bien estar de las personas, tratando de dar un tiempo para olvidar todas las presiones sociales que hay hoy en día. Ronsenberg hablando de la concepción del cuerpo en la danza señala:

La danza nos muestra un cuerpo bastante distante del modelo cartesiano, quien basándose en una comparación con el cadáver, lo define por la superficie y el volumen que ocupa, distante, por otra parte, del cuerpo máquina, más o menos bien ligado a un alma reacia, y distante también de la anatomofisiología que incide en nuestras representaciones occidentales como el instrumento que distingue radicalmente al hombre de su cuerpo. (1993, p.108).

Tras haber realizado un recorrido en torno a las concepciones del cuerpo, desde sus primeros cuestionamientos hasta llegar a las distintas disciplinas que trabajan con éste, es pertinente posicionarse en torno al debate. El cuerpo máquina es el representante de la sociedad moderna, las personas se han desligado de su cuerpo y de su alma, dejando de esta manera ser controladas por el sistema capitalista, el cual busca la producción y la satisfacción de algunos con el trabajo corporal de otros. Desde la mirada de Marx hasta las condiciones de los deportes competitivos, vemos como los cuerpos deben funcionar y cumplir con ciertos estándares para lograr aceptación social y de esta manera poder sentirse bien y felices. El cuerpo en una sociedad de consumo va a ser determinante para las personas que se ven atrapadas en los estándares de belleza y de cómo deben lucir los cuerpos para ser aceptados. La práctica del deporte se transforma en la

expresión de la práctica capitalista y por otro lado en el control de cuerpos. Los deportistas a pesar de su gran desempeño corporal, se han desligado de él, dejándolo controlar por el mercado y la competencia. La importancia del cuidado y el respeto es desplazado y el bienestar del individuo va a estar determinado por patrones externos a él, por logros y metas que no tienen relación con cómo se siente la persona, desde un ámbito más espiritual y emocional, entender el cuerpo desde una mirada más consciente hacia lo interno está completamente olvidada. Desde la mirada de la gimnasia artística, se puede ver como los objetivos de mejorar la técnica y lograr llegar a ser el mejor, van, a ser determinante en las lesiones que sufra el cuerpo, y por otro lado, va a dejar de lado la emocionalidad de los gimnastas, que no va a ser importante para quienes enfatizan el buen rendimiento. La danza por otro lado, teniendo otros objetivos y otras metodologías distintas a la gimnasia, y entendiendo que una es de carácter competitivo y otra artístico, aporta otra mirada del cuerpo y del movimiento, que subsana de alguna manera el distanciamiento del cuerpo. Resulta interesante observar el complemento que podría traer la danza contemporánea a la gimnasia artística. La enseñanza de la danza inserta en una disciplina como la gimnasia artística podría aportar una nueva comprensión y concepción del cuerpo en el medio deportivo, abriéndole un nuevo mundo de exploración corporal, desde lo más interno de su cuerpo, no sólo como un objeto o máquina de trabajo, sino también como una nueva herramienta para la conciencia corporal, en el cual el individuo tiene la oportunidad de sentirse bien consigo mismo, sin importar los requisitos que debe cumplir para ser aceptados socialmente.

### 3. Marco metodológico:

Para llevar a cabo esta investigación se utilizará el método cualitativo, ya que ésta tiene el objetivo de comprender y explorar sobre qué concepciones del cuerpo se construyen las disciplinas competitivas a partir de las reflexiones de profesionales que se ocupan de estas disciplinas, así como profesionales de la danza. Muchas de estas concepciones son inconscientemente asumidas y naturalizadas desde ciertos patrones culturales, permitiendo, el enfoque cualitativo, detenerse a descifrarlas. Además, mediante una investigación desde las subjetividades, se podrá involucrar a los individuos en plantearse algún tipo de reflexión respecto al tema, apostando también a un objetivo implícito de esta investigación, que es impulsar –a largo plazo- transformaciones en las disciplinas deportivas, generándoles un cuestionamiento en torno al tema. Luego de ir comprendiendo la importancia de desarrollar una visión más completa del cuerpo, se podrá, describir los cambios que se generan en las personas que trabajan con su cuerpo, y desde la subjetividad de cada individuo entender su concepción de cuerpo. De esta forma se intenta generar un cambio o por lo menos dejar en cuestión a las personas sobre este tema, que consideren la importancia de sentir el cuerpo, de tener mayor conciencia corporal e incorporar una disciplina más integral.

Se abordará el objeto de estudio desde el método experimental y teórico. Es importante indagar en la teoría para comprender las concepciones corporales tanto en la gimnasia artística como en la danza contemporánea. Pero por otro lado la importancia de explorar el tema en los profesores relacionados con la gimnasia artística, va a ser fundamental, ya que probablemente han reflexionado poco sobre la importancia de tener una concepción de cuerpo más integral.

La muestra que será investigada consiste en, profesores de gimnasia artística que no tienen ningún tipo de acercamiento a la danza y profesores que integran ambas disciplinas, ya sea ejerciéndolas o entendiendo la importancia de esta integralidad. De esta manera se podrán contrastar visiones e indagar en las concepciones del cuerpo que hay detrás de los distintos relatos.

Es por esto que la muestra será de tipo intencional, buscando, profesores con las características mencionadas anteriormente y la unidad serán sus discursos, pudiendo recoger e identificar elementos ideológicos que tienen los individuos de las disciplinas competitivas. Además se podrá entender y dejar claro la concepción del cuerpo, para que finalmente las disciplinas competitivas puedan comprender la importancia de una concepción del cuerpo más integral.

Se utilizará la técnica de entrevista semi-estructurada, la cual permite tener un guión pero a la vez es más flexible para poder guiar de una manera más amable al entrevistado en ciertos temas que interesan más para comprender su discurso.

La entrevista es útil para captar el comportamiento físico, sociocultural y la interacción social del sujeto, permitirá profundizar en el tema con la interacción de estos sujetos entendiendo más profundamente cuáles son sus concepciones del cuerpo y si se lo han cuestionado o no, de ésta manera se podrá obtener no sólo lo dicho sino también lo que puede estar detrás de lo dicho, como lo corporal.

Para llevar a cabo la investigación de esta muestra se utilizará la técnica de análisis del contenido, a partir de categorías descriptivas y analíticas que estarán relacionadas tanto con el marco teórico como de las respuestas de los expertos.



De acuerdo con lo anterior, el análisis permite establecer categorías que nos permitirán señalar de mejor manera el poder que se ejerce en el cuerpo hoy en la sociedad moderna. En este sentido permite el análisis de sus discursos con una mirada más crítica, donde lo que se dice no se refleja en el trabajo cotidiano. De esta manera poder cuestionar el trabajo de las disciplinas competitivas como la gimnasia artística y dejar en cuestión su concepción del cuerpo y la posibilidad de indagar e incluir una concepción más integral.

#### 4. Resultados y análisis

Tras haber realizado las entrevistas a profesores de gimnasia artística , se abordará la pregunta de investigación, la cual busca interpretar la concepción de cuerpo que se tiene en la gimnasia artística y de qué manera el aporte de la danza podría entregar una nueva mirada al trabajo corporal. Indagando y comparando las visiones que tienen estas disciplinas, es que podremos comprender como los seres humanos hemos ido construyendo sus posturas influenciados por el contexto social actual. En ambas disciplinas el cuerpo se transforma en la herramienta de trabajo pero lo que diferencia a cada uno del otro hace interesante cuestionar la importancia de mezclar las dos disciplinas.

Para acercarnos a esta temática se establecieron las siguientes categorías, dependiendo en parte por las respuestas de los entrevistados y también para poder generar un cruce con el marco teórico, las categorías iniciales fueron: cuerpo en la gimnasia, entrenamiento y danza. Dentro de ellas se destacan ciertos sub temas que son interesantes de abordar en esta investigación para ir acercándonos a los enfoques que presenta la gimnasia artística en relación al cuerpo y como la pedagogía va a ser fundamental para entregar nuevas herramientas en búsqueda de disciplinas más integrales que no sólo se centren en el trabajo corporal y en los objetivos a cumplir, sino también en la búsqueda por encontrar una relación con el individuo, que permita abrir nuevas experiencias corporales y principalmente volver a escuchar a nuestro cuerpo, unificándolo con la mente y el espíritu.

## 4.1 Cuerpo en la gimnasia

Cuando hablamos de cuerpo con los expertos, surgen distintas consideraciones como: herramienta de trabajo, luego como se entrena el cuerpo en este deporte competitivo y finalmente profundizamos en la apariencia que debe tener este cuerpo para hacer gimnasia.

La gimnasia artística es un deporte que requiere de mucho tiempo y dedicación, en la cual el esfuerzo, el rigor, el límite y el desafío serán piezas claves en la concepción de cuerpo que tengan. Este deporte requiere de un mínimo de 3 horas diarias de entrenamiento, donde se dividen distintas tareas pensadas metodológicamente para el trabajo corporal, y es evidente que la mayor herramienta de trabajo es el cuerpo.

Los expertos en gimnasia usan diferentes formas para referirse al cuerpo, algunos lo describen como su herramienta de trabajo, otros como un templo y por otro lado como una experimentación.

¿Se han cuestionados los expertos que concepción de cuerpo tienen?

X.R, entrenadora de gimnasia artística señala que : *“Así como uno podría considerar que era lo mas importante, uno no tiene ninguna conciencia de que tenía cuerpo.”*

Más allá de entender la gimnasia como un deporte que requiere de ciertas exigencias, nos enfrentamos a una disciplina en la cual el cuerpo será el principal objeto del individuo pero a la vez en algunos casos no se tendrá consciencia de él, sino se manifestará la dualidad entre cuerpo y mente. ¿Cuál es la máxima exigencia del cuerpo?, ¿Hasta que punto podemos desafiar al cuerpo?. Son preguntas que nos hacemos al ir entendiendo que la gimnasia a pesar de necesitar al cien por ciento su cuerpo, no siempre está realmente consiente de él o si realmente hay un interés por sentirlo y cuidarlo. En este mismo sentido X.R dice: *“No había una conciencia de cuidar el cuerpo para nada, entonces mi cuerpo era una herramienta de trabajo, nada más que eso”*. Y afirma que : *“La gimnasia incluye todos los rigores del deporte que son la disciplina del esfuerzo, la potencia muscular, la de llevar el cuerpo a su exigencia máxima unido con una interpretación artística femenina.”* La relación que tendrá el gimnasta con su cuerpo significará el control de éste que será su principal objeto, que al sacarle el máximo rendimiento se sentirá realizado.

Podemos ver cómo hay expertos que para ellos el valor del cuerpo tendrá un sentido distinto al que tiene la danza, la cual por medio del movimiento pretende en primera instancia concientizar al individuo de que tiene un cuerpo y que este será la principal herramienta para conectarlo con su mente y espíritu. El cuerpo en la gimnasia pasará a ser objeto del ser humano individualista, y se verá una vez más el reflejo de la modernidad que inició un nuevo proceso en el cual el sentido de comunidad ya no sería lo más importante y la conexión con la naturaleza también se vería desplaza, trayendo como consecuencia una nueva mirada del cuerpo, una concepción dualista, donde el cuerpo estará alejado del alma y la mente, el

individuo ya no sentirá la misma conexión que el hombre comunitario, sino su cuerpo estará separado tanto del mismo individuo como de los otros y comenzará a disciplinarlo para obtener sus propios beneficios. Este individuo se dará cuenta que trae un cuerpo cuando éste no pueda responderle al punto que se necesita, B.A señala que su cuerpo es su herramienta de trabajo, pero al momento que sufrió una gran lesión se dio cuenta del valor real que tenía éste. Nos encontramos entonces con la trama de la influencia social, la sociedad de tipo individualista que dejará de lado el cuerpo y lo utilizará hasta consumirlo por completo.

Otro matiz que encontramos dentro de los entrevistados, tiene que ver con el cuerpo-templo, y este se refiere completamente a la unión que permite la gimnasia entre cuerpo y espíritu. Donde el ser humano si se hace consciente de que tiene un cuerpo y es agradecido de ello, dándole la oportunidad de aprovecharlo de otra manera. M.T dice: *“El cuerpo es considerado un templo, algo muy especial, es algo muy lindo aprender a conocer su cuerpo”*, y por otro lado afirma:

*“Hay una unión muy especial, por eso se llama gimnasia artística, porque de alguna forma lo espiritual con lo físico está muy ligado, en los movimientos se expresa, se expande una melodía desde adentro. Por eso yo creo que la interpretación del alma de los gimnastas es absoluta es un deporte muy integrado entre espíritu y cuerpo”.*

Recalca que al ser artística tiene esa posibilidad de conexión y de ser así responde de igual manera que la danza, la búsqueda por introducir una mirada más integral, que concuerda con la visión de los orientales, que como vimos anteriormente y como señala Gardner (1994), los orientales buscan la consciencia corporal por medio del movimiento y en esta conexión entre el cuerpo y el espíritu poder conocerse así mismos y entender de que manera se manifiestan en el cuerpo sus sentimientos y emociones.

Es interesante como otros presentan que el hecho de que sea artística tiene que ver con la elegancia basada en el ballet sueco y la coreografía, no con el sentimiento interno de autoconocimiento corporal que cautiva a los gimnastas como señala M.T.

Por otro lado, Interpretando las distintas entrevistas, encontramos uno que hace muchas diferencias en cuanto al enfoque del cuerpo. Encontramos a S.B, que si bien es un experto más en gimnasia a demás es actor, y su manera de llevar la gimnasia tanto como deportista y como entrenador en muchos puntos se diferenciará por su educación artística. Cuando hablamos de cuerpo S.B lo señala como una herramienta de experimentación; *“La herramienta para liberar todas las experiencias que quiero tener, o sea las experiencias físicas y espaciales que yo quiero tener cuando estoy entrenando gimnasia son las que puedo obtener gracias a la movilidad y rendimiento de mi cuerpo.”* Considerando que lo más importante para hacer gimnasia es moverse, podemos entender que este movimiento no sólo implica que el cuerpo sea un objeto sino también un medio de liberación. Hay un entendimiento desde la unión de la mente con el cuerpo, donde tras experimentar el movimiento el individuo se hace consciente de el, es capaz de sentir su satisfacción por medio del cuerpo. S.B a diferencia de otros entrevistados se hace

consciente de la importancia de su cuerpo para poder hacer gimnasia y por ende poder liberar todas las experiencias que quiera. Según Ossona (1998), la danza también es una válvula de liberación que se apodera del movimiento para poder expresar desde lo más interno todas sus emociones. Entonces se podría decir que hay quienes creen en la importancia de vivencias este tipo de experiencia para el bien estar del individuo.

Ahora bien, entendiendo la mirada de cuerpo que tienen los expertos es trascendental estudiar de que manera esta concepción del cuerpo es llevada a la práctica, al analizar la relación de los gimnastas con su cuerpo y entendiendo en que consiste un entrenamiento de gimnasia se cuestiona si realmente su cuerpo es lo más importante, por un lado dependen totalmente de él y por otro lado, el cuerpo debe ser una especie de máquina para siempre estar atento a las exigencias deportivas, pero ¿qué pasa cuando este cuerpo se cansa o se lesiona por causa de estas mismas exigencias?, ¿ hasta que punto el cuerpo de los gimnastas es su verdadero templo, y en que momento se hacen conscientes de él? Generando un diálogo entre su cuerpo y su mente, o ¿La forma de relacionarse con él es simplemente mecanizando ejercicios hasta que ya no haya ningún tipo de consciencia de cómo se genera el movimiento?.

Desde la mirada del cuerpo como forma de experimentación, es muy interesante como la gimnasia se convierte realmente en un medio muy completo para poder controlar el cuerpo y por ende poder conocerlo. Pero al hablar de este tipo de experimentación, se cuestiona si sólo abarca el trabajo físico y espacial, dejando de lado todo un mundo de experimentación, que sería desde lo más

interno de nuestro cuerpo, la unión que nos permita reflexionar que tanto sabe el cuerpo y de que manera puede demostrar nuestras emociones, hacernos conscientes de lo que sentimos corporalmente, siendo esto el reflejo de nuestras mentes. Es aquí donde la gimnasia tiene su principal diferenciación con la danza, el principal objetivo no tendrá que ver con el individuo y la relación interna que puede generar consigo mismo, no será un espacio de meditación o de reflexión, en el cual se respira y se siente el cuerpo para poder entender que nos pasa, sino será la búsqueda por la máxima productividad y eficiencia posible.

#### **4.1.2 El trabajo con el cuerpo**

Independientemente de la concepción de cuerpo que se tenga en la gimnasia, el entrenamiento estará enfocado a entrenar cuerpos a su máxima potencialidad. El entrenamiento espera resultados perfectos para los eventos competitivos que se desarrollarán año a año con exigencia cada vez más altas. La gimnasia día a día se va complejizando y los códigos van cambiando, con ellos también cambian las estructuras de los entrenamientos pero el fin siempre será el mismo. Entramos entonces a estudiar una disciplina de tipo individualista en donde se cuestionará si realmente el desarrollo de este deporte será en pro de un individuo más integral o si tendrá que ver con los patrones sociales modernos que buscan la productividad y el beneficio de algunos.

*“hay que desarrollar una serie de cualidades del gimnasta, que muchas de ellas la traen como genética, pero hay que potenciarlas*



*a su máximo la fuerza, la coordinación la flexibilidad, la coordinación intramuscular para que puedan llegar a realizar ese tipo de ejercicio".(X.R)*

El desarrollo del cuerpo va a ser fundamental para quienes buscan tener grandes gimnastas, la productividad del entrenamiento dará nuevos significados y concepciones, que una vez más incentivarán a los seres humanos a controlar su cuerpo, transformándolo en un objeto alejado de la sensibilidad y emociones.

Los entrenamientos se sustentan sobre principios muy tajantes en la cual, como señala M.T:

*"Los entrenamientos buscan que sean esquemáticos, eso se entiende que sean 6 veces a la semana, se busca en que tenga dos "pics" de exigencia, se busca que cada semana se vaya aumentando alrededor del 6% de la capacidad, esto hasta a semana 6."*

Los entrenamientos son periodos muy exigentes y estresantes, algunos afirman la sobre explotación que sufre el cuerpo en estas etapas, M.T nos cuenta que; *"para el periodo de competencia el cuerpo está expuesto a un nivel de estrés gigante, el periodo competitivo hoy es más largo, son más competencias que tiene el gimnasta para poder lograr la expertis, y eso hace un cuerpo muy estresado".* Y

por otro lado, comprendemos que el cuerpo luego de haber sido expuesto durante meses a entrenamientos de este tipo, sería posible considerar periodos de pausa para la recuperación para que de alguna manera el individuo pueda concientizar toda las experiencias y sensaciones que tuvo. X.R dice:

*“No , porque el entrenamiento debería ser fuerte todo el año, no hay periodos mas suaves de entrenamiento, sino bajar el ritmo en la gimnasia y luego recuperarlo puede ser muy traumático, también eso es parte de la filosofía nueva, antes habían periodos de descanso ahora eso no existe”.*

Estamos hablando entonces de un nivel de exigencia tan alto que no hay tiempo de recuperación. El cuerpo entonces se transforma en una máquina que no debe fallar ni un momento del año y menos aún si hay periodo de competencias. Es interesante cuestionar si el individuo hace gimnasia porque siente un disfrute o simplemente se somete a esta máquina que carga con la historia social en donde los cuerpos son disciplinados y controlados por otros para objetivos tanto individuales como competitivos. Piedra (2004) habla de la importancia de dominar a los cuerpos para obtener mayor productividad, y en éste sentido la gimnasia requiere de una disciplina impecable para poder llevar al máximo de exigencia. Esta disciplina corporal se manifiesta de manera fuerte al ver como los cuerpos de los gimnasta son controlados por sus entrenadores y no se les permite descansar ni un minuto para no perder ni un poco la productividad adquirida en los periodos más estresantes de entrenamiento. El cuerpo como señala el mismo autor se

transforma en un instrumento importante a disciplinar para que después pueda ser transformado y utilizado por el mercado capitalista.

B.A haciendo referencia a los más importante del entrenamiento, expone su punto de vista de la siguiente manera: *“Si tienes mala metodología no vas a poder lograr el objetivo. Por otro lado mucha disciplina, si no tienen esta no logran la concentración o no logras que tu cuerpo este cien porciento enfocado y tolerante a la frustración, al dolor y al miedo.”* Entendemos de esta manera que la gimnasia no sólo tendrá que ver con el cuerpo-objeto que la sociedad utiliza constantemente, sino también como éste se ve expuesto al dolor, el miedo y la frustración. Pero la disciplina hace su trabajo y mantiene a los individuos con la sensación de productividad, dándole valor a esto y de cierta manera el individuo se sentirá a gusto por los logros que vaya adquiriendo no por la experiencia corporal e interna que pueda producir. La gimnasia no busca esta conexión con el individuo, el bienestar de éste llegará a medida que se sienta superior a otros ganando competencias y de esta manera se seguirá reforzando el entrenamiento probando a los más fuertes, a quienes logren superar al máximo todos sus objetivos desafiando al cuerpo, no con el cuerpo.

Este desafío terminará explotándolo a tal punto que hay personas que quedan dañadas durante toda su vida , B.A señala que: *“el alto rendimiento no es saludable al cuerpo, mentira te hace mierda, yo tengo dos lesione, la tendinitis, el codo, tu cuerpo queda hecho mierda”*. Es interesante estudiar que es lo que hace adicto a los deportistas por mantener su cuerpo al máximo aún sabiendo que traerá grandes consecuencias. M.T dice *“es una maravilla poder controlar el cuerpo, la*

*gimnasia es un deporte que uno puedo controlar su cuerpo y los movimientos.”* Y por otro lado señala, haciendo referencia al periodo que estuvo lesionando; *“terrible porque son muchos meses que te para y el organismo es prácticamente una droga que necesita a diario hacer deporte porque el mismo organismo se lo pide”*. Entonces si es una necesidad del organismo el hacer deporte, es porque el individuo logra sentir su cuerpo y determinar su sentimiento, nos cuestionamos porque en la gimnasia hay que sufrir alguna lesión para conectarse con sigo mismo, y darse cuenta que el cuerpo es sobre pasado por tal nivel de exigencia.

A diferencia de la gimnasia, el entrenamiento dancístico apuntará a otros objetivos. Principalmente lo que más diferencia a estas dos disciplinas, es que la danza no es de carácter competitivo, y al pertenecer una disciplina artística la sensibilización del individuo será por sobre todo lo más importante. Osson (1998) explica que la danza nace desde un impulso interno que busca la conexión espiritual por sobre el trabajo físico.

Hoy en día los medios de producción, la sociedad y las disciplinas han educado al individuo para tener otras necesidades, dentro de estas el goce que sintamos será externo y estaremos alejado de lo interno. Eso pasa en la gimnasia y en el deporte competitivo en general, el cual a pesar de predicar un bienestar de la persona sigue alimentando el individualismo de la sociedad. Ahora si bien la gimnasia necesita un cuerpo para poder realizarla, también habrán ciertas especificaciones, ciertas apariencias que deberá traer consigo mismo el individuo para poder ser aceptado en el rubro gimnástico y responder a las exigencias competitivas.

### 4.1.3 Apariencia del cuerpo

Dentro del dominio del cuerpo, comenzarán nuevas reglas, que no sólo tendrá que ver con la producción sino también con la presencia y la forma en que se presenta el cuerpo a la sociedad. Esta será una responsabilidad del individuo, que será el reflejo y la carta de presentación a la nueva sociedad que traerá nuevos significados al cuerpo, a los cuales el individuo deberá responder para ser aceptado por ella. De esta manera se hace evidente una nueva concepción en una sociedad de consumo, en donde la publicidad y el mercado serán los principales encargados de definir el cuerpo ideal para la humanidad. La publicidad y el mercado occidental muestran la importancia del cuerpo desde una mirada absolutamente externa, validando ciertos patrones de belleza que serán válidos para este tipo de sociedad y las personas se verán obligadas a intentar apuntar a estos estándares para poder sentirse a gusto y sentir que calzan con los cánones de belleza. El culto al cuerpo ya no tendrá que ver sólo con el bienestar y la salud sino también identificándolo con lo joven, bello y delgado trayendo esto crudas consecuencias para quienes sienten esta responsabilidad de encontrarse y poder llegar a cumplir las exigencias del mercado y la publicidad. La sociedad se transformará en una sociedad de apariencias que no luchará por la búsqueda de la conexión espiritual y el sentirse bien consigo mismo independientemente de cómo se vea.

A continuación se mostrarán distintas respuestas de nuestros expertos que señalan que si hay un cuerpo ideal para la gimnasia y por lo tanto entendemos que no todos son aptos para este deporte, priorizando la parte física por sobre lo técnico como señala M.T.

*“No es según mi opinión claramente hay un cuerpo ideal para la gimnasia, estudiado científicamente, tiene que ser una gimnasta proporcionada , que no tenga las piernas excesivamente largas, si los brazos largos, un cuello largo, ehh obviamente sin ninguna falla estructural como la escoliosis o debilidades alguna parte del cuerpo”. (X.R)*

Vamos viendo como la gimnasia está llena de especificaciones que el individuo debe responder y hacerse cargo de su apariencia para poder ser aceptado por la disciplina. Si lo vemos a más grandes rasgos la publicidad y el mercado muestran ciertos cuerpos que deben estar a la moda para tener mejor aceptación y por otro lado la gimnasia busca cuerpos perfectos para la ejecución de los ejercicios. Como anteriormente hicimos referencia a Alventoza (2010) quien afirma que hay un cuerpo idealizado en las sociedades modernas que prioriza por la estética y de esta forma los individuos buscarán responder a ésta para ser aceptados por el mercado competitivo.

*“Físicamente que más, obviamente que tenga los brazos rectos, sin hiperlaxitud en los codos o en las rodillas , que si pueda extender las rodillas, que tenga un desarrollo muscular natural eso es mas o menos lo que uno espera como cuerpo”.(X.R)* por otro lado encontramos la respuesta de M.T que confiesa que les enseñan a los entrenadores de alto rendimiento a escoger ciertos cuerpos con ciertas mediciones para poder hacer gimnasia. *Y lo complemente así; “Por ejemplo gimnastas que sean valientes, que tengas condiciones biotípicas diferentes, niñas con brazos largos, delgadas obviamente, caderas angostas y eso a un buen trabajo*

*y a lo que es que se llama un poquito de talento es lo que uno busca". B.A habla de dos tipos de cuerpo ideal:*

*"Está el cuerpo ideal de la rusas que son pura fibra y largas y está el cuerpo ideal de las gringas que es distintos pero para mi es el músculo largo, lo que sí cero grasa, liviandad ojalá piernas largas y cuello largo." Y finalmente comparamos con la respuesta de S.B que afirma:*

*"Si nos guiamos por los cánones estrictos de competencia, claro que hay un biotipo, buscando un equilibrio entre fuerza y elongación para generar una potencia única. Ahora el que quiere puede, yo he visto gente que tiene cero condiciones y que básicamente su objetivo no es hacer un doble mortal en la barra sino una vuelta a tras y lo logra".*

La última mirada nos deja una esperanza de que la apariencia no es lo más importante para hacer gimnasia, pero es interesante hacer referencia a algunas respuestas dadas por los expertos, que muestran cierto desconformismo con sus cuerpos. Podría entenderse que al trabajar el cuerpo de una forma tan exigente el individuo debería tener cierto amor por su propio cuerpo o si bien sentir algún tipo de seguridad al enfrentarse a la sociedad. Al parecer los cánones de belleza seguirán causando ruido incluso en quienes su cuerpo les permite realizar los máximos desafíos.

*“Cuando chica como te digo no tenia ninguna consciencia, cuando uno crece y la madurez obviamente te hace engordar es tremendamente traumático, muy traumático porque eres una persona diferente a los demás tienes los hombros anchos, los brazos enormes mucho mas grandes que tus compañeros porque los hombres se desarrollan mas tarde que la mujeres entonces eres más fuertes que los hombres , tienes la guata con calugas que la gente te mira y te dice que asco, las manos con cayos que también te dicen que asco , entonces claro, nuestra sociedad no esta muy preparada para recibir un gimnasta quizás ahora más pero en mi época uno era un cuerpo diferente, raro, entonces te costaba sentirte a gusto, te generaba inseguridades por la presión social.” (X.R)*

A medida que vamos analizando las entrevistas es evidente que las mujeres tienden a tener más cuestionamientos e inseguridades con el cuerpo. a diferencia de los entrevistados hombres, nunca se sintieron acomplejados con el cuerpo ,podríamos interpretar que la sociedad castiga aún más a las mujeres que a los hombres y esto viene desde una mirada en que las mujeres deben verse bien para ser deseadas por otros. Por algo siempre vemos más mujeres en las publicidades y por otro lado las mujeres aún deben representar esta mujer ideal que es flaca, liviana y a demás dulce. X.R dice: *“Nunca puedes ponerte un vestido y verte como princesita siempre vas a ser una mujer de otro tipo de atractivos, mas ruda , mas musculosa, otro prototipo, que a veces te gusta y a veces te perturba, como cualquier persona”*. Esa perturbación viene por no ser el prototipo de cuerpo que la sociedad requiere, ese prototipo de gimnasta no es el cuerpo publicitado y así vamos viendo como la cultura en vez de generar personas más saludables de mente, nos convierte en individuos acomplejados incapaces de valorar nuestro cuerpo, ni siquiera siendo parte de disciplinas en que el cuerpo va a ser lo más



importante. B.A en este aspecto dice que las mujeres gimnastas tienden a mostrar cierto complejo con sus espaldas anchas pero por otro lado afirma que no es muy importante el sentirse bien o no con su cuerpo. es en este punto donde entendemos que el cuerpo mirado desde una perspectiva más externa no da la posibilidad de relacionarnos con el desde otra mirada. Una mirada que deje de lado la apariencia y nos haga ser conscientes y agradecidos e nuestro cuerpo.

*Yo creo que lo mas jodido pasado la adolescencia es el tema del peso , allí es donde empiezan los mayores problemas con la relación con el cuerpo, las caderas se ensanchan un poco y ahí se sube bastante de peso, que la gimnasia la fuerza es relativa al peso, entonces si tu subes de peso pierdes fuerza o tienes que aumentar tu fuerza por lo tanto aumentar tu musculatura y por ende aumentar tu peso entonces te transformas en un camión. (X.R)*

La gimnasia artística se manifiesta como fiel representante de la sociedad de consumo, como señala Díaz (2005), hablando del culto al cuerpo, es con esa racionalidad de cuerpo que hoy en día el ser humano no se sentirá bien sólo por el hecho de estar saludable, sino tendrá que ver como las personas quieren verse desde una mirada externa. La gimnasia a pesar de mantener un buen organismo aún así busca cuerpo eternamente ideales, dejando de lado a quienes a pesar de tener ganas de realizarla se ven desfavorecidos por sus condiciones genéticas.

## 4.2. Entrenamiento y aprendizaje

Es interesante introducirse en el tema de los deportes competitivos y como algunas disciplinas atrapan a los cuerpos, dejando de lado la importancia del individuo que tiene un cuerpo pero que no es sólo cuerpo. Foucault (2008), explica como las sociedades disciplinadas ven al cuerpo como un objeto de control, sujeto a ciertos poderes y debe generar la máxima eficiencia en sus movimientos para poder llegar a ser más económicos y responder de la mejor manera a las exigencias sociales. En este mismo sentido la gimnasia como disciplina deportiva competitiva tiene que mecanizar y repetir de la manera más eficiente las dificultades acrobáticas que se exigen. Habrá siempre un entrenador que está controlando esta eficiencia hasta lograr tener un resultado perfecto que será exhibido y demostrado en competencia. Este tipo de disciplina enfocará su concepción de cuerpo desde una mirada más externa, el entrenamiento y la competencia se enfocarán en preparar cuerpos simplemente desde la mecanización y la repetición, el cuerpo debe aprender y debe registrar rápidamente toda la información.

### 4.2.1 Mecanización y repetición

Respecto a los largos entrenamientos y a la metodología que se usa hoy en día en la gimnasia artística, los expertos exponen con mucha seguridad la importancia de la repetición y de la mecanización de los ejercicios. B.A señala: *“Es un deporte donde se necesita cien por ciento la mecanización, la repetición y mecanizar, mecanizar y mecanizar hasta que ni lo piensas en hacer el ejercicio buscando siempre la perfección”*. Argumenta la necesidad de mecanizar como la mejor forma

de llegar a la perfección, y de esta manera dejar de ser consciente de lo que estás haciendo simplemente debes hacerlo.

Los entrenadores identifican la cantidad de repeticiones que deben realizar los gimnastas; *“Es un proceso muy muy muy tedioso y largo por ser la gimnasia un deporte de movimientos de gran dificultad requiere de muchas repeticiones, estamos hablando del orden de las 500 repeticiones hacia arriba.”*

M.T destaca la importancia de estas rutinas diarias y muy repetitivas en los entrenamientos de manera que la dificultad vaya progresando día a día hasta llegar al “pic” de exigencia corporal.

S.B destaca la importancia de estas repeticiones como: *“La gimnasia, es un deporte de carácter repetitivo porque lo que hace es capacitar al individuo para poder mecanizar el movimiento y eso lo generas mediante el entrenamiento con repeticiones”.*

Estamos frente a un deporte competitivo que claramente se basa en la mecanización del movimiento, de esta manera el cuerpo debe estar presente y ser una verdadera máquina para ejecutar la cantidad de repeticiones necesarias para lograr la perfección, B.A finalmente afirma:

*“La parte psicológico también es importante pero lo más importante es la mecanización, llegas a un momento que no fallas ni una y ese es el objetivo, cosa que llegas a la competencia y no fallas nada, la perfección”.*

En este sentido podemos interpretar que el trabajo corporal por medio de la mecanización y de la repetición será lo más importante para la gimnasia, sin este mecanismo los objetivos no se lograrán. No hay un tiempo real para el individuo donde se conecte con su cuerpo y por ende pueda tener otro tipo de experiencia, sino el individuo debe estar dispuesto y enfocado a mecanizar y de lograr llegar a las competencias sin cometer ni un error.

La danza invita a los individuos a vivir una experiencia interna, en la cual cada hombre y mujer tendrán la oportunidad de conectarse con ellos mismos y las experiencias serán distintas y auténticas para cada persona, cada uno tiene su propia identidad y a partir de esta se relacionará de la manera que quiera con su cuerpo. Es por eso que se habla en danza contemporánea, de buscar tu propio lenguaje corporal, donde cada persona por medio de una exploración encuentre su manera de moverse y conectarse con sí mismo, no hay una aprensión por la repetición y la mecanización del movimiento porque cada uno encontrará su propia manera de moverse y por ende su propia manera de relacionarse con sí mismo y con el resto. Como bien señala Le Breton (2005), la danza muchas veces por medio de la imitación pretende encontrar la experiencia personal y no la simple repetición.

#### 4.2.2 Competencias

El entrenamiento estará dirigido para cumplir metas competitivas, no para que el individuo experimente esta motivación interna. Como señala Le Breton (2005) haciendo referencia al hombre moderno, el cual rompe con la comunidad para arreglárselas solo, individualmente, lo veremos en las disciplinas que se construyen a partir de la misma sociedad. La gimnasia artística mantendrá al individuo solitario para que se entrene, generándole cierto sentido de superioridad, ya sea por todas las horas que debe rendir entrenando, o por tener que sobre ponerse constantemente al dolor y a la frustración.

*“La gimnasia si fuera más piola quizás estaría en lo mismo pero por el nivel de exigencia, por el riesgo y por la competencia es que es así, si fuera pura exhibición la gente estaría más relajada pero como hay que competir tu tienes que ganar, ese es el objetivo, para eso entrenas.” (B.A)*

En este sentido B.A asegura que el fin de la competencia es ganar y que te salga lo mejor posible, hay una verdadera búsqueda por la perfección y si no la encuentras hay mucha frustración y rabia debido a todo el tiempo que le dedicaste. M.T asegura que las competencias buscan la seguridad y la perfección absoluta del cuerpo y a demás dice:

*“Para el periodo de competencia el cuerpo está expuesto a un nivel de estrés gigante, el periodo competitivo hoy es más largo, son más competencias que tiene el gimnasta para poder lograr la expertis, y eso hace un cuerpo muy estresado”.*

Los entrenadores de gimnasia tienen claro cuanto daño se le hace al cuerpo dentro de los entrenamientos y a demás todo el estrés que generan las competencias. Nos preguntamos entonces que es lo que hace que las personas tengan esta concepción y por que se hace tan adictivo querer ser parte de estas competencias.

S.B nos a demostrado tener otra mirada respecto a varios temas, en el sentido de las competencia nos cuenta:

*“Hacen competencias para poder evaluar la calidad técnica de ejecución y la calidad deportiva del individuo pero no en pro de engrandecer a éste sino para engrandecer al deporte, para que éste cada vez sea más específico, teniendo más complejidad y también lograr desde allí una belleza artística en el deporte. Por algo se llama gimnasia artística”.*

Las competencias han nacido del sistema capitalista, donde la necesidad de competir con el otro se ha transformado en una necesidad de demostrar quien es mejor. Hoy en día las competencias se manifiestan en todas partes, desde las instituciones, el hogar , los medios de comunicación y en las actividades recreativas. La necesidad de probar a la sociedad la grandeza de quienes son competitivos y de quienes aprender a competir es una de las equivocaciones más grandes de nuestra sociedad. Las competencias no garantizan el bien estar del individuo incluso hay veces que los inseguriza y la necesidad de mejorar las debilidades nacerá por la necesidad de fortalecer el ego.

Ahora, si bien es interesante hacer una comparación con las respuestas que nos dan los expertos con respecto a que aportes le dio la gimnasia en sus vidas, y quizás poder entender que es lo que hace que las personas necesiten de este deporte, necesiten de la competencia para validarse. Si bien no hay una preocupación por el individuo, ellos sienten que su forma de ser es gracias a la gimnasia.

*“Lo principal es la autodisciplina , que también es muy propia de uno y por algo uno fue gimnasta, pero si el haber aprendido a superar el dolor , las lesiones , las enfermedades, dejar todo de segundo plano, cosa que la prioridad de la vida sean otras , no preocupación por las debilidades sino del desarrollo de la fortaleza, eso es lo que mas me dio la gimnasia creo yo”. (X.R)*

M.T hace referencia a los mismos puntos que X.R y a demás asegura que los gimnastas son personas más integrales.

*“La alta exigencia nos pone a prueba a diario a una edad temprana incluso, yo diría que uno esta más preparado en la vida, a lo que sea porque todos los días enfrentados al miedo al cansancio al tedio de repetir un ejercicio mil veces, a soportar la frustración, a superarse constantemente, es algo que uno con la vida lo va aprendiendo constantemente entonces es una ventaja por sobre el resto, somos personas más integrales, más preparadas en la vida en general.”*

B.A vuelve a subrayar la importancia de tolerar el miedo y la frustración:

*“La gimnasia te prepara la motricidad, la plasticidad, la coordinación, o sea todo y la parte personal el autoestima, tolerancia al miedo a la frustración, todo lo que hablamos antes, la concentración el enfoque”.*

Finalmente S.B lo ve desde una mirada más metafórica pero haciendo referencia a lo mismo en donde la gimnasia hace que te caigas y muchas veces y de seguro te va a doler pero uno vuelve a ponerse de pie, y ese es el real sentido de la vida para él.



*“El anteponerse a la adversidad, es muy metafórica la gimnasia, la gimnasia si la piensas en una wea de vida, la gimnasia empíricamente hace que tu te caigas y te vuelvas a poner de pie hasta que la wea te sale. Es muy metafórico, en la vida todo el rato hay tropezones y bueno yo después puede entrar en una escuela de teatro donde la mayor herramienta de trabajo era el rigor y yo había afortunadamente desarrollado un rigor por el deporte”.*

Estamos frente a personas que tienen gran seguridad de ellos mismos, algunos dejan la sensación de tener mucho ego al hablar que son personas más integrales que otras o si bien el no preocuparse por las debilidades sino mantener y engrandecer las fortalezas. Ese tipo de pensamiento, podríamos interpretarlo como el sentimiento ideal del sistema capitalista, en el que no existen las debilidades, hay sólo personas fuertes y preparada para todos los desafíos de la vida y por sobre todo anteponerse a la competencia demostrando superioridad ante los demás. Las emociones como el miedo , la frustración deberán ser pasadas por alto porque el cuerpo máquina tiene que seguir adelante produciendo sin importar todas las dificultades de la vida.

### **3. Aporte de una disciplina artística- danza**

Todos los expertos concuerdan con la importancia de incluir la danza como disciplina artística a la gimnasia. Desde esta mirada hay quienes piensan que la

danza tiene un aporte estético muy importante para enriquecer la gimnasia y sólo encontramos a un entrenador que busca más allá de la estética la sensibilización que trae la danza. Si bien estas posturas están muy determinadas por el contexto de la gimnasia que fuimos analizando y por otro lado al ser la gimnasia un deporte que forma parte del contexto social moderno también tendrá una mirada más superficial de los beneficios que podría traer una disciplina artística.

#### 4.3.1 Estético

M.T sostiene que:

*“Se esta dejando un poco de lado la destreza, porque la destreza lesiona mucho, hace gimnastas demasiado toscas por decirlo de alguna manera y se está privilegiando ahora el que sea más plásticas, más elásticas, más armónicas y para eso justamente la danza.”*

La gimnasia al parecer no sólo transforma cuerpos en objetos máquina, sino también por el trabajo muscular hace que no sean cuerpos muy atractivos estéticamente, por lo tanto al insertar la danza como medio para “alargar” la musculatura por el trabajo corporal que tiene. La danza permite un cuerpo muy atractivo para la gimnasia según los expertos, que como se mencionaron en sus entrevistas, la mayoría relaciona la danza sólo con el ballet clásico. Parecido a esta postura X.R recalca: *“el ballet ayudar a la parte de elegancia y flexibilidad y postural que necesita la gimnasia”*.

Si bien la danza pretende mejorar la postura y la flexibilidad, es interesante como los entrenadores al hablar de danza se refieren sólo al ballet clásico como la única forma de enseñanza dancística. Esta mirada habla de una sociedad en la cual la danza aún no es entendida y se sigue relacionando a la vieja escuela en donde si había un cuerpo ideal y donde lo principal era la estética y la ejecución de los elementos. El ballet clásico responde a esa misma competencia que tienen los gimnasistas e incluso muchas veces suele ser más cruda con el tema del cuerpo, es esa exigencia física y técnica la que la hace muy atractiva para complementar la gimnasia, donde se sigue priorizando el alto rendimiento y la perfección del movimiento. Podemos entender que la gimnasia tiene sus inicios del ballet sueco y por lo tanto es evidente que al relacionarlos con alguna danza lo hagan con el ballet. Pero es importante poder cuestionarles si hay otra manera de hacer danza y que beneficios podría traer.

S.B afirma que si no tuvieran la postura de la danza difícilmente podrían lograr movimientos acrobáticos y X.R dice: *“La gimnasia requiere de saltos y bailes que son requisitos en la rutina y que tienen alto puntaje, entonces el ballet tiene que ser un aporte dentro de la parte coreográfica”*.

#### 4.3.2 Sensibilización

Finalmente tenemos las opiniones de los entrevistados que se relacionando de alguna manera con el área artística y logran tener otra perspectiva con respecto al aporte de la danza en la gimnasia. Estos entrevistados están instruido en la danza como disciplina que ha evolucionado y que hoy en día su preocupación por el

estudio del movimiento parte por una conexión absoluta del éste con su cuerpo.

S.B sostiene:

*“Ya al entender cierto grado de arte te hace una persona más sensible y te hace una persona más capaz de entregar y me voy a tirar sólo en el ámbito pedagógico de dar un aprendizaje mayormente significativo y ese aprendizaje significativo es sólo por la característica humana que nosotros como lenguaje artístico ya manejamos con la suerte de manejar que los otros entrenadores por ejemplo que yo trabajo no lo tienen.”*

S.B hace la diferencia hablando desde el individuo que tiene la oportunidad de adquirir un aprendizaje significativo, que no sólo tendrá que ver con los logros corporales o la apariencia al momento de competir, sino también cómo los pedagogos se relacionan con los alumnos teniendo una mirada más sensible, donde no sólo hay un cuerpo máquina sino hay un individuo buscando gozar el hacer gimnasia no buscando la frustración que muchas veces genera este tipo de deportes.

Por otro lado B.A nos cuenta que: *“La danza me dio la herramienta para poder interpretar y disfrutar sintiendo el movimiento”*.

La danza contemporánea por otro lado parte de la base de concientizar al individuo de su cuerpo y de esta manera lo más importante es velar por el bienestar de la persona. El trabajo corporal será siempre en conexión con su mente e intentando mantener una verdadera integralidad del individuo. El cuerpo se transforma en un verdadero templo que hay que cuidar para poder seguir disfrutando de los beneficios que trae a las personas el moverse y el conectarse con uno mismo. La gimnasia artística debe cumplir tantas metas, tanto corporales como competitivas, que el bienestar de la persona se ve en riesgo constantemente y en vez de generar tranquilidad y una cierta satisfacción por el trabajo corporal, muchas veces genera frustración y rechazo a las capacidades que tiene cada uno. La importancia de generar una educación más significativa en torno a nuestro cuerpo será de gran aporte a la gimnasia artística, la pedagogía del arte, en este caso de la danza invita al individuo a tener más consciencia de su cuerpo pero desde otra mirada más integral, no sólo el moverse por moverse sino que este movimiento tenga un real sentido al individuo, ya sea conectándolo consigo mismo o entendiendo la importancia que tiene nuestro cuerpo, siendo esto mucho más que una máquina que debe repetir y repetir para apropiarse de la técnica. Vivimos en una sociedad de muchas inseguridades y el deporte debe ser una herramienta para formar individuos más seguros, no personas con frustraciones o inseguras, la gracia de trabajar con el cuerpo es que podemos conocerlo y de esta manera disfrutar con él las capacidades humanas, que muchas veces se ven desplazadas por la tecnología y los avances de la sociedad dejan de lado la herramienta más significativa y cercana que tiene el ser humano. Todo trabajo corporal debe ser un puente para volver a unir a las personas, no seguir fomentando el desarrollo individual. Cada día nos alejamos más del cuerpo, la tecnología deja de lado el lenguaje corporal o el relacionarnos directamente, cuerpo a cuerpo, y es aquí donde surge la principal dualidad, cuando el hombre se separa de la naturaleza y

empieza la lucha individual. Las disciplinas que trabajan con el cuerpo deben volver a este sentido y al mezclarse disciplinas artísticas con deportivas las concepciones se irán unificando e integrando para apuntar todos al bienestar de las personas.

## 5. Conclusiones

La presente tesis tenía como finalidad comprender cuáles son los aportes de la danza a la formación de niños y niñas en la práctica competitiva de gimnasia artística. Durante su desarrollo fueron surgiendo temáticas muy interesantes que hicieron cuestionar este tipo de disciplina desde la mirada del cuerpo. La concepción que se tiene hoy en día del cuerpo en nuestra sociedad occidental, hace el foco principal de esta investigación, donde la gimnasia a partir de una construcción social tendrá ciertas consideraciones al hablar de cuerpo.

Tras haber entrado en el estudio del cuerpo, podemos ir comprendiendo distintas perspectivas y como los seres humanos a medida que se ha ido desarrollando la sociedad han ido adquiriendo nuevas concepciones y nuevas formas de relacionarse con su cuerpo. En primera instancia nos encontramos con el hombre de la comunidad, en la cual su desarrollo siempre estaría de la mano con la naturaleza y por ende la relación con su cuerpo también tendría un carácter más simbólico, estaría conectado con el cosmos y no sería un objeto aparte del individuo, sino el cuerpo estaría unido al alma y a la naturaleza, siendo este sagrado y respetado por cada individuo. A medida que la modernidad comenzó a instaurarse en las comunidades, el ser humano inició un nuevo proceso en el cual el sentido de comunidad ya no sería lo más importante y la conexión con la naturaleza también se vería desplaza, trayendo como consecuencia el individualismo que generó una nueva mirada del cuerpo, una concepción dualista, donde el cuerpo estará alejado del alma, el individuo ya no sentirá la misma conexión que el hombre comunitario, sino su cuerpo estará separado tanto del mismo individuo como de los otros. Este individualismo, entonces comenzará a disciplinarlo para obtener sus propios beneficios.

La concepción del cuerpo se irá desarrollando según el contexto social y según como se articula una cultura. En la sociedad de consumo, en que su principal objetivo será la producción, el cuerpo será la principal herramienta de trabajo para quienes necesitan beneficiarse de esta producción. Es decir el cuerpo ya no sólo será objeto del individuo sino también servirá para el enriquecimiento de otros y aquí habrá aún más una ruptura del hombre comunitario, donde las clases sociales aparecerán y con ellas unos serán más fuertes, permitiéndoles controlar el cuerpo de otros.

En la lógica del dominio del cuerpo, comenzarán nuevas reglas, que no sólo tendrá que ver con la producción sino también con la presencia y la forma en que se presenta el cuerpo a la sociedad. Esta será una responsabilidad del individuo, que será el reflejo y la carta de presentación a la nueva sociedad que traerá nuevos significados al cuerpo, a las cuales el individuo deberá responder para ser aceptado por ella. De esta manera se entra a una nueva concepción en una sociedad de consumo, en donde la publicidad y el mercado serán los principales encargados de definir el cuerpo ideal para la humanidad. La publicidad y el mercado occidental muestran la importancia del cuerpo desde una mirada absolutamente externa, validando ciertos patrones de belleza que serán válidos para este tipo de sociedad y las personas se verán obligadas a intentar apuntar a estos patrones para poder sentirse a gusto y sentir que calzan con los estándares de belleza. El culto al cuerpo ya no tendrá que ver sólo con el bienestar y la salud sino también identificándolo con lo joven, bello y delgado trayendo esto crudas consecuencias para quienes sienten esta responsabilidad de encontrarse y poder llegar a cumplir las exigencias del mercado y la publicidad. La sociedad se transformará en una sociedad de apariencias que no luchará por la búsqueda de la



conexión espiritual y el sentirse bien consigo mismo independientemente de cómo nos vemos.

Al estar insertos en una sociedad de consumo el cuerpo estará dispuesto a ser disciplinado para responder a todas las exigencias antes expuestas y aparecerán nuevas formas de disciplinarlo, y es aquí donde nuestro estudio, la gimnasia artística, es el claro ejemplo de nuestra sociedad capitalista e individualista. Tras haber realizado el análisis de los resultados, se comprende como la gimnasia es un deporte que alimenta la competencia. Desde sus inicios las competencias han alimentado el sentimiento de superioridad y el ego. Dentro de estos parámetros el cuerpo pasa a ser una herramienta de trabajo en la cual debe responder a las exigencias del individuo, transformándose en una máquina a controlar. El cuerpo máquina no da el tiempo para que las personas se conecten con ellos mismos y por ende no haya una búsqueda por el bienestar de los individuos. La repetición y mecanización del movimiento transforma a los cuerpos en verdaderos productores de perfecta ejecución, dejando de lado otro tipo de trabajo, que como bien se expuso en los capítulos anteriores, las disciplinas artísticas ejecutan un trabajo más sensible con el individuo: La búsqueda por una conexión interna y la exploración del trabajo corporal desde la importancia de volver a conectar a los individuos con algo más allá de lo externo, más allá de los patrones impuestos por las sociedades que buscan por medio del mercado y la publicidad, un prototipo de cuerpo y por otro lado un rendimiento total de éste. La gimnasia artística como deporte competitivo tienen sus estándares de cuerpo bien determinados y su objetivo será siempre ganar y demostrar a otros quienes son mejores. El control de los cuerpos viene de la búsqueda por mejorar la producción y el avance de la modernidad, dándole pie a algunos incluso de controlar los cuerpos de otros. En esta perspectiva la danza contemporánea prioriza el trabajo

por la conexión del individuo, la importancia de sensibilizar a las personas por buscar nuevas formas de vivir y de mantener calidad de vida a partir de la relación que establecemos con nosotros mismos. Hoy en día las exigencias sociales hacen que el individuo se olvide de sí mismo y tenga que entrar en la máquina de producción.

Identificando los efectos de la práctica de la gimnasia artística, podemos ver que los cuerpos se ven expuestos a entrenamientos muy exigentes, donde la mecanización y la repetición serán la prioridad del desarrollo de éste. En este ámbito, como vimos en los resultados, el cuerpo de los gimnastas está arriesgado a un estrés gigante constantemente que muchas veces lleva a lesiones pero más preocupante aún es el sentimiento de frustración y miedo que tienen los gimnastas durante sus entrenamientos y competencias. El cuerpo a pesar de estar con daños físicos debe seguir la producción sin detenerse hasta lograr los objetivos, dejando claro que la preocupación por su bienestar será desplazado por la importancia que tiene superar estas debilidades y sentirse más fuertes tras haber logrado sus metas competitivas.

Es de suma importancia poder incluir disciplinas artísticas en los deportes competitivos para que, de alguna manera poder dar otro tipo de enseñanza, y que al conocer otro tipo de trabajo corporal como el que utiliza la danza, el individuo logre obtener mayor capacidad de escuchar su cuerpo y conectarse con él. La sanidad de las personas no parte sólo del hecho de moverse, como bien vimos en el análisis, la gimnasia artística responde a una cantidad de movimientos tan alta que el individuo no se da el tiempo de parar y poder sentir realmente que le pasa a su cuerpo, si está cansado o si siente alguna molestia. Las personas sentirán sus cuerpos sólo cuando el dolor sea tan alto que les impida seguir haciendo su vida normal. La danza tiene como objetivo sensibilizar a los individuos, y sobre todo en

una sociedad de tanto estrés, que hay que cumplir tantas reglas y formas de ser, las personas no tienen la posibilidad de conocer su cuerpo y sentirse bien con ellos mismos independientemente de cómo nos veamos.

Otro de los objetivos de esta investigación era identificar las concepciones que se tiene en ambas disciplinas. Dentro de estas entendemos que la gimnasia ve al cuerpo como una herramienta de trabajo que debe estar dispuesto a incorporar la mecanización del movimiento lo más eficientemente para poder llegar con la máxima perfección a las competencias. Por otro lado la danza tiene una concepción más integral, donde así igual que las disciplinas orientales prioriza la conexión del cuerpo con la mente, dejando que el individuo a través de una exploración corporal logre sensibilizarse con sus emociones y sentimientos. Es una sensibilización del individuo con su cuerpo para lograr encontrar el goce del movimiento y por otro lado el valor que tiene nuestro cuerpo.

Por todo lo expuesto anteriormente, se concluye que la incorporación de la danza en los entrenamientos de gimnasia artística, podría dar una nueva enseñanza a las generaciones de niños y niñas que practican este deporte. Poder complementar ambas disciplinas, sensibilizando más a la personas en cuanto a como estamos llevando nuestra vida y poder cuestionar que valor le puede dar uno a su propio cuerpo y al de los demás. Intentar conectarlos con los fundamentos de una vida sana a partir de una mente sana y por ende un cuerpo sano, la importancia del cuerpo conectado con la mente vuelva a ser primordial en nuestras vidas, dejando de lado el individualismo y la competencia. Entender que no somos máquinas y que al estar conectados podremos tener una vida más integral, dejando de lado las exigencias de la sociedad y la importancia de la apariencia. La danza invita a todos, no hay mejores ni peores, no es una competencia, todos tienen derecho a moverse y sentirse bien consigo mismos, respetando los tiempos de aprendizaje de cada

uno y por sobre todo cuidando nuestro cuerpo que no sólo será nuestra herramienta de trabajo sino la vía de conexión con nuestra mente y espíritu.

## 6. Bibliografía:

- -Alexander, G. (1998) *La eutonía: un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Editorial Paidós, España, Barcelona.
- Alventosa, J. P., & ValcÁrcel, J. V. (2010). La recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo: Un análisis crítico/Sport & physical recreation and its treatment of the body: A critical analysis. *Apunts.Educació Física i Esports*, (100), 66-72. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1095354518?accountid=8171>
- Barquero, V. (2005). Terapias mente-cuerpo:una reintegración de mente, cuerpo y espíritu. (Spanish). *Revista De Ciencias Sociales* (04825276), 109/110 (3/4), 183-190
- Barberousse, T, (2009). Cuerpo, feminidad y consumo: el sado de jóvenes universitarias. (Spanish). *Revista De Ciencias Sociales* (04825276) 123/124 (1/2), 79-92
- Ball, S.J (1990) *“Faucault y la educación. Dicsiplinas y saber”*. Londres, editorial Morata.
- Brohm, Bourdieu, Dunning, Hargreaves, Toodd& Young (1993). *Materiales de sociología del deporte*.Edición de La Piqueta, Madrid.
- Dolto,F. (1999). *La imagen inconsciente del cuerpo*. Editorial Paidós, España, Barcelona.
- *Gerda, Alexander” La Eutonía un camino hacia la experiencia total del cuerpo”, editorial Paidós, 1998, Barcelona..*
- Foucault, M. (2008). *Vigilar y castigar* . México: Siglo XXI.
- Le Breton (2005), “cuerpo sensible”. EdiciónMetalespesados, Santiago de Chile.

- Le Breton (1992), "La sociología del cuerpo". Ediciones Nueva vision, Buenos Aires
- Molinuevo, J. S., & Martín-Abril, M. B. (2010). Danza, arquitectura del movimiento/Dance, the architecture of movement. *Apunts.Educació Física i Esports*, (101), 99-107. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1086346942?accountid=8171>
- Osona (1998). *La educación por la danza*. Edición Paidós, México.
- Pedraza Gómez, Z. (2008). Experiencia, cuerpo e identidad en la sociedad sensorial de América Latina. (Spanish). *Espacio Abierto. Cuaderno Venezolano De Sociología*, 17(2), 247-266
- Pérez, C. (2008). *Proposiciones en torno a la Historia de la Danza*. LOM Ediciones, Santiago de Chile.
- Pulido, J. (2009). Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad. (Spanish). *Universitas Humanística*, (68), 33-47
- Rosenberg, C. (1993), "Gimnasia y danza". Editorial Paidotribo, Barcelona.
- Ramos, O. (2011). El cuerpo y la afectividad como objetos de estudio en América Latina: intereses temáticos y proceso de institucionalización reciente. (Spanish). *Sociológica*, 26 (74), 33-78
- 
- H.M, García Ruso (1997). "*La danza en la escuela*". Primera edición. Barcelona. INDEPE publicaciones.
- Souzenelle, Annick (1990) "*El simbolismo del cuerpo humano*". Buenos Aires, editorial KIER
- Ukran. M.L, (1997). "*La gimnasia deportiva*". Editorial ACRIBIA. Brasil.
- Vladimir N. Platonov, Marina M. Bulatova (2001), "*La preparación física, deporte y 2*

- Salazar, (1997). *La danza y el ballet*. Edición Fondo de Cultura Económica, Santiago de Chile.
- Sánchez, P. (2010). La contribución del estudio del cuerpo y las emociones a las teorías sociológicas de la acción (vs. los estudios culturales). (Spanish). *Sociológica*, 25 (72), 139-165

## 7. Anexos:

### **Entrevista Barbara Achondo, 31 años, seleccionada nacional de gimnasia artística.**

En que consiste la gimnasia artística?

La gimnasia artística es un deporte competitivo, que consiste en sacar primero segundo y tercer lugar, donde hay puntajes que se rigen por el código FIG por el cual tu te debes regir cien porciento en sus rutinas y ejercicios. Es un deporte acrobático de alto riesgo, donde corres peligro si no eres cuidadoso y ni siquiera si no lo eres, siempre estás al límite. Es un deporte donde se necesita cien porciento la mecanización, la repetición y mecanizar, mecanizar y mecanizar hasta que ni lo piensas en hacer el ejercicio buscando siempre la perfección .

Cómo es un entrenamiento de gimnasia?

Un entrenamiento de gimnasia consiste en muchas horas a diferencias de otros deportes, son entrenamientos de doble jornada, 6 – 8 horas diarias, mínimo 5 horas diarias. Esta el trabajo de la preparación física, el acondicionamiento corporal se podría decir, la técnica, el trabajo coreográfico también de ballet, que no siempre lo hacen pero yo creo que sin eso no hay una gimnasta cien porciento completa y ahí



esta la parte artística en el fondo, por eso gimnasia artística y ya toda la parte de regeneración que tiene que ver con kinesiólogo y flexibilidad.

Cuáles son las consideraciones que hay que tener frente a un entrenamiento de gimnasia?

La metodología siempre es lo fundamental, la gimnasia no es un juego no es un deporte donde tu puedas tirarte y probar, se hace también pero no es lo ideal, sobre todo cuando son gimnastas en formación. Si tienes mala metodología no vas a poder lograr el objetivo. Por otro lado mucha disciplina, si no tienen esta no logran la concentración o no logras que tu cuerpo este cien por ciento enfocado y tolerancia a la frustración, al dolor y al miedo.

¿qué se busca lograr con los entrenamientos?

Lograr la mecanización de los ejercicios, de las rutinas. Tu ves a las rusas o a las gringas y no fallan, y eso es pura mecanización con metodología y con repetición. Repites cien veces hasta que no te caes y para eso hay que tener un buen entrenador, un buen ojo externo y una buena capacidad de tolerancia a la frustración y al cansancio. Van haber entrenamientos que no te van a salir ninguno y hay que ser capaz de irse para la casa bien. La parte psicológico también es importante pero lo más importante es la mecanización, llegas a un momento que no fallas ni una y ese es el objetivo, cosa que llegas a la competencia y no fallas nada, la perfección.

En que se diferencia un buen gimnasta?

Para mi es la elegancia, aparte de su dificultad si no la hace con elegancia no es el gimnasta que a mi más me gusta. Pero mas general un buen gimnasta tiene que ver con su disciplina y el trabajo que le aporta a su entrenamiento. Que no sea flojo, que se dedique cien por ciento y que tenga la pasión por lograr la perfección, no sólo por hacer y ser la primera sino lograr la perfección y conjugar la elegancia, la danza, el arte a pesar de que es muy difícil ligar el arte con el deporte pero ahí está lo lindo de la gimnasia, intentar ligarlos.

¿cuál es la importancia de competir?

Para mi es un tema, porque me encanta la gimnasia pero no la competencia, yo tengo algo ahí como que a veces me hace mal, como que cada vez he logrado desprenderme de eso y he logrado disfrutar porque es muy difícil disfrutar, yo disfruto mi entrenamiento, disfruto mis rutinas pero cuando llega la competencia no puedo disfrutar. El fin de la competencia es ganar, que te salga lo mejor posible y no fallar en tus rutinas, para mi el disfrutar tiene que ver con la danza porque logro aplicarlo en mis rutinas como en suelo y en la viga un poco pero tampoco puedo relajarme mucho porque o sino me caigo pero en la paralela y el salto es muy difícil aplicarlo, a veces pienso que ganas de hacer sólo suelo y dejar los oros aparatos porque es el único que logro disfrutar y aún así me falta, porque en la competencia siempre está el estrés de caerse. Entonces yo he ido intentando disfrutar cada vez más las competencias e integrando cada vez más la danza, porque yo se que se

puede integrar en la viga, intentar danzar sobre ella y sonreír, me encantaría lograr eso. Para mí eso es lo importante ahora , tu le preguntas a otros gimnasta y es ganar y cuando chica también era mi objetivo pero ahora no, es disfrutar. La gimnasia busca mucho la perfección y por ende hay mucho ego.

Qué cosas rescatas de ser gimnasta?

Partiendo por la parte física, la gimnasia te prepara el cuerpo para lo que sea , no sólo tus piernas, no sólo la parte superior, sino tu cuerpo completo está apto para lo que quieras. Si quieres estudiar danza no es necesario haber hecho ballet cuando chica, yo llegué a la danza a los 17 años y estaba lista, me faltaban muchas cosas pero tienes un recorrido hecho que muchos no, entonces tu cuerpo queda formado para lo que tu quieras hacer y eso se diferencia de los otros deportes que te preparan ciertas cosas y la gimnasia te prepara la motricidad, la plasticidad, la coordinación, o sea todo y la parte personal el autoestima, tolerancia al miedo a la frustración, todo lo que hablamos antes, la concentración el enfoque.

¿qué rescatas de ser bailarina?

Todo, la danza es mi pasión, la gimnasia es algo de familia que me encanta y todo pero la danza es lo que más me apasiona.

¿qué hace esa diferencia?

Con la danza puedo expresar realmente desde adentro, puedo ocupar mi cuerpo al máximo, en la gimnasia también pero siempre está ese estrés de ganar y de no fallar. La danza no se preocupa de no fallar es mucho más interno y ahí es donde está el arte, en el arte no estas buscando el no fallar, sino buscas expresar la emoción .

¿qué significa tu cuerpo?

Mi herramienta de trabajo. Yo acabó de sufrir dos lesiones de rodilla, estuve parada un año y ahí me di cuenta del valor del cuerpo, nunca me había tenido que operar y la rodilla que es tan importante, me quedé sin bailar, sin hacer gimnasia y sin dar clases. Para mi estaba inválida.

¿hay un cuerpo ideal para hacer gimnasia?

Yo creo que si, pero cada vez está más versátil, porque está el cuerpo ideal de la rusas que son pura fibra y largas y está el cuerpo ideal de las gringas que es distintos pero para mi es el músculo largo, lo que sí cero grasa, liviandad ojalá piernas largas y cuello largo. En el deporte soy súper categórica, en la danza es importante que uno se pueda el cuerpo pero eso no va a tener que ver con la cantidad de interpretación o la capacidad de expresión, eso viene desde adentro.

¿Hay cuerpos que tienden a lesionarse más que otros?

De todas maneras, eso tiene que ver con la preparación, como trabajas tu cuerpo, después, siempre. Si tu cuerpo no está apto y no está con la musculatura adecuada y te pones a tomar una clase de ballet avanzado o una clase de danza contemporánea te lesionas.

¿te sientes a gusto con tu cuerpo?

Si totalmente, hice gimnasia desde tan chica que mi cuerpo siempre estuvo trabajado, me acostumbré. Tengo una tonicidad innata que quedo incluso el periodo que dejé de entrenar.

¿con la danza te cambió el cuerpo?

Si mucho, me alargué más, la espalda se me desancho, me alargué y me gusta. Ahora que volví a la gimnasia volví a muscular mucho peor mantuve lo "alargada". En la danza sola yo puedo estar pero sólo con la gimnasia no podría.

¿cómo crees que los gimnastas se relacionan psicológicamente con su cuerpo?

En general no les gusta tener la espalda ancha, sobre todo la mujeres, pero yo creo que ya la elite no está preocupada de eso. Que si se sienten bien o no con su cuerpo no es muy importante, están entrenando nomás, incluso yo que no estoy en las grandes mundiales no pienso en mi cuerpo simplemente estoy al máximo. Ahora el alto rendimiento no es saludable al cuerpo, mentira te hace mierda, yo tengo dos lesiones, la tendinitis, el codo, tu cuerpo queda hecho mierda. Pero los gimnastas tienen el medio cuerpo, quizás no flaquito curvilíneo pero tienen cuerpazo, trabajado, a mi me encanta.

¿qué piensas con respecto a las privaciones que uno como gimnasta debe tener?

Creo que la parte de alimentación es algo bueno para la vida, que uno aprenda a comer bien. Yo por ejemplo tengo genes de no subir de peso pero aún así me cuidó, no como harinas blancas, no como carne pero no es por la gimnasia es por toda una onda mía, yo he visto muchas gimnastas que dejan de entrenar y “bua” y claro es porque están pensando sólo en eso. Tampoco es la idea que te obsesiones con la alimentación como también hay gimnastas así que más o menos están mirando que comes pero yo creo que lo importante es ser consciente de lo que comes, de qué te estas metiendo adentro, no sólo por cumplir y no ser gorda. Y en la parte de las relaciones social creo que uno tiene que estar preparado para asumir, por ejemplo yo cuando chica que estaba en pic, me salí de la gimnasia porque quería carretear, quería hacer cosas nuevas, me quedé con la danza pero estudié fotografía, pintura, era mala pero filo lo hice igual porque necesitaba hacer cosas nuevas y yo creo que hay etapas que hay que pasarlas aunque tengas el mejor entrenador hay cosas que si quiere hacer las vas hacer igual. Yo me retiré y estuve fuera como 12 años y ni ahí ni siquiera eche de menos, volví por otras consecuencias.

¿cuál es la diferencia para ti entre danza y gimnasia?

Que una es competitiva y la otra no. La gimnasia busca la perfección, una perfección estándar según lo que dice el código y la danza yo creo que también busca la perfección pero cada uno busca la suya. La gimnasia busca la mecanización pero obligada o sino te puedes matar y la danza no, tu buscas la mecanización pero según tu cuerpo buscándole un sentido. En la danza tu puedes trabajar con muchos cuerpos y en la gimnasia estás sola, y eso hace una gran diferencia, en la danza puedes estar haciendo un unísono de 6 de 10 somos un equipo en cambio en la gimnasia cada uno en lo suyo.

¿en qué se diferencia la relación de un gimnasta con su cuerpo que la del un bailarín?

Son muy distintos pero porque son disciplinas muy distintas, en la gimnasia son muy "tensos" y en la danza son más relajados, fuman más pucho que la mierda no conozco muchas bailarinas que se cuiden el cuerpo a nivel de no comer muchas grasas, de no tomar tanto, en ese sentido es menos cuidado porque también es menos exigente. La gimnasia si fuera más piola quizás estaría en lo mismo pero por el nivel e exigencia, por el riesgo y por la competencia, si fuera pura exhibición la gente estaría más relajada pero como hay que competir tu tienes que ganar, ese es el objetivo, para eso entrenas.

¿crees que las dos disciplinas se pueden complementar?

Si totalmente. Partiendo por la danza, con un cuerpo de gimnasta pues hacer lo que quieras, yo les digo a mis alumnas de Las Américas de primer año, si pueden hacer una rueda o una invertida independientemente que vaya a la obra se van a poder el cuerpo y eso es lo que me interesa, que tengan un cuerpo tónico, no que tengas el medio brazo sino tónico internamente así hay un peso en el escenario. Con un cuerpo preparado gimnásticamente tienes la elongación, la coordinación, la conciencia de la perfección para estirar las rodillas, tienes todo para enfrentarte a la danza. Y la danza a la gimnasia, la plasticidad que se busca y que no hay mucha por ahí las rusas, las rumanas pero en general son toda robots, la musicalidad, la expresión que no te la enseñan en la gimnasia, te dicen “riete, riete” pero no es llegar y reírse, que salga realmente desde e adentro e interpretar, lograr llegar a la gente. La danza me dio la herramienta para poder interpretar y disfrutar sintiendo el movimiento pero aún no puedo lograr al 100 por ciento en la gimnasia porque sigo concentrándome en la diagonal que debo realizar, pero espero poder lograrlo en algún momento. Y sé que llego a la gente porque me lo dicen y ahí está la danza o sino “nica”. El disfrutar el movimiento que te lo dan todas las clases de danza no te lo da la gimnasia.

**Entrevista Marcelo Toledo, 40 años, entrenadora de gimnasia artística Estadio Español.**



- **¿En qué consiste la gimnasia artística?**

La gimnasia artística damas es una disciplina que se derivó de los varones de los tiempos de la antigua Grecia, uno de los primeros deportes olímpicos y fue adaptándose a las mujeres con elementos comunes como el suelo y el salto y además la gimnasia femenina tiene la paralela asimétricas y la viga. Es un deporte donde se miden destrezas, habilidades, sincronización y también muy importante hoy además muy importantes la coreografía, se ha ido codificando saltos y giros y movimientos que no son solo acrobacia.

- ¿Cómo es un entrenamiento de gimnasia?

De alta competencia, es un proceso muy muy muy tedioso y largo por ser la gimnasia un deporte de movimientos de gran dificultad requiere de muchas repeticiones, estamos hablando del orden de las 500 repeticiones hacia arriba, por lo tanto considerando que la gimnasia tiene 500 movimientos diferentes, estamos hablando de una disciplina de alta complejidad donde la repetición es lo que hace complejo este deporte, por lo tanto son entrenamientos muy largos, donde debe estar considerado no sólo el repetir el elemento sino también los trabajos coreográficos, de preparación física general y específica.

- ¿Cuáles son las consideraciones que hay que tener frente a un entrenamiento de gimnasia? (como entrenador)

hay varias escuelas, digamos de entrenamientos, esta la rusa, la de los chinos, la de los americanos es un poco una mezcla, pero principalmente son trabajos orientados muchos en la elongación y fuerza, algunos que hacen más énfasis a la elongación y otros a la fuerza, pero estamos

hablando de fuerza específica, son movimientos muy localizados en donde hay que hacer una sobrecarga una hipertrofia muscular en algunos casos para lograr movimientos perfectos, en general y las metodologías comprenden varios procesos, hay un periodo transitorio, luego otro que es donde principalmente se hace acondicionamiento físico, después a un periodo donde se empiezan a aprender ejercicios nuevos, hay un proceso donde se consolidan esos ejercicios, se mezclan con los ejercicios ya aprendidos, después se arma una serie y después viene un periodo preparatorio para los eventos y después un proceso que dura hoy en día 4 – 5 meses que es el periodo competitivo.

- ¿qué se busca lograr con los entrenamientos?

Los entrenamientos buscan que sean esquemáticos, eso se entiende que sean 6 veces a la semana, se busca que tenga dos “pics” de exigencia, se busca que cada semana se vaya aumentando alrededor del 6% de la capacidad, esto hasta a la semana 6. Después de la semana 6 se baja a la mitad de lo que se subió y se vuelve a subir un 6%, es decir es un mejorar continuo en cuanto a exigencia técnica y exigencia física.

- ¿Qué es lo más importante desarrollar en un gimnasta?

Eso es relativo, depende de la disciplina, en las damas regularmente se prioriza el trabajo físico por sobre el técnico. La destreza y el valor es súper importante en este deporte que la gimnasta sea valiente por los ejercicios de gran dificultad que tiene y en el fondo lograr la seguridad, cuando ella hace un ejercicio en competencia ya de las diez veces que lo hizo anteriormente hizo al menos nueve

bien, o sea lo que se busca es la seguridad, la perfección absoluta de los movimientos.

- ¿en que se diferencia un buen gimnasta?

Simplemente en la cantidad de horas que entrena, hay algunas consideraciones diferentes a eso que hacen la diferencia, por ejemplo gimnastas que sean valientes, que tengas condiciones biotípicas diferentes, niñas con brazos largos, delgadas obviamente, caderas angostas y eso a un buen trabajo y a lo que es que se llama un poquito de talento es lo que uno busca. Ahora el talento no es tan importante cuando uno es gimnasta es extremadamente sacrificada y esta dispuesto a soportar las largas horas de entrenamiento. Esos es lo que principalmente se busca , las cualidades que yo por lo menos trato de conseguir en una deportista

¿qué cosas rescatas de haber sido gimnasta?

Yo hice deporte de alto rendimiento, tuve la suerte de haber ido al extranjero, haber participado en mundiales, el juegos sudamericanos , en panamericanos y rescaté que la vida es más fácil cuando uno a hecho un deporte, la anta exigencia nos pone a prueba a diario a una edad temprana incluso, yo diría que uno esta más preparado en la vida, a lo que sea porque todos los días enfrentados al miedo al cansancio al tedio de repetir un ejercicio mil veces, a soportar la frustración, a superarse constantemente es algo que uno con la vida lo va a prendiendo constantemente entonces es una ventaja por sobre el resto, somos personas más integrales, más preparadas en la vida en general.

- ¿qué cosas negativas viviste como gimnasta?

El ambiente deportivo en Chile, me tocó ver diferencias, no se le da la importancia real que tiene, regularmente con la carrera que yo hice en otros países probablemente habría sido un personaje en la vida deportiva en la historia del país, aquí en Chile no, el deporte es un hobby, que no se valora, que no se le da la importancia que tiene para el desarrollo de la juventud, y eso es un poco frustrante, encontrar en otros países lo que en Chile falta mucho, que era apoyo, políticas del estado de desarrollo para el deporte, el tener que estar constantemente buscando recursos que nunca están en especial para el deporte y a diferencia de otros deportistas que llegaban en las mismas condiciones más pero que hacían más cosas porque ellos tenían las condiciones apropiadas porque sus países estaban adaptados o tenían la conciencia de que el deporte era una actividad muy importante.

- ¿cambiarías algo de tu periodo como gimnasta?

Si, cambiaría muchas cosas, cambiaría el haberme ido más temprano al extranjero y haberme quedado allá. Haber aprovechado las oportunidades que tuve de quedarme afuera. Era muy difícil en el periodo mío, poder consolidar un entrenamiento donde las condiciones no estaban, incluso hoy yo lo veo con mis alumnas lo difícil que es, el mío era más difícil, no había implementación, había que conseguirse todo. Entonces creo que de haber hecho las cosas de nuevo me habría quedado en otros países donde habían más posibilidades de desarrollar lo que a mí me gustaba mucho.

- ¿Qué significaba tu cuerpo cuando eras gimnasta?

Haber uno desarrolla desde muy temprano la capacidad de apreciar su cuerpo, hay una característica muy especial de este deporte que se llama propio percepción,

que es la capacidad que tenemos todos de sentir nuestro cuerpo, saber si estamos sentados, si estamos parados, entonces la gimnasia al tener una cantidad de movimientos muy grandes, uno es capaz de estar por ejemplo girando en el aire de cabeza y uno sabe donde va. Eso lo da la gimnasia y es uno de los pocos deportes que lo da, tal vez saltos ornamentales que es muy parecido y muchas gimnastas derivan de ahí y el cuerpo es considerado un templo, algo muy especial, es algo muy lindo aprender a conocer su cuerpo

- ¿Hay un cuerpo ideal para hacer gimnasia?

Si, hay varios biotipos que incluso se enseñan a los entrenadores e alto rendimiento. Los escogen, hay ciertas mediciones y obviamente nosotros no podemos darnos ese lujo porque si llegan aparecen muy de repente como Tomás González y son estrellas pero en otros países que son más habitantes y que tienen biotipos ideales, cada deporte tiene su biotipo y la gimnasia digamos en Chile a tenido suerte de ser un biotipo "adoc" para los pocos habitantes que hay.

- ¿hay cuerpos que tienden a lesionarse más que otros?

Si, eso está relacionado a la mala alimentación de niño, cuerpos regularmente desmineralizados o que no tuvieron una alimentación adecuada en cuanto a las proteínas que debería consumir una persona, esas son regularmente personas que hacen más lesiones y también hay un tema de la tonicidad muscular que es un asunto hereditario, las personas laxas tienden a lesionarse más.

- Hay algún plan de entrenamiento para prevenir las lesiones?

Absolutamente, el entrenamiento de alto rendimiento por la cantidad de ejercicios que hace, la incidencia de lesiones es muy bajo en la gimnasia, se ven más lesiones porque son mas horas entrenando y hay más gente pero si comparamos con los movimientos que hace un tenista por ejemplo, la ocurrencia de lesión o de un futbolista la gimnasia es muchísimo más baja porque su entrenamiento esta hecho para elongar y fortalecer todas las articulaciones que son las que evitan las lesiones.

- alguna vez te lesionaste haciendo gimnasia? ¿ cómo te sentiste?

Si, tuve una fractura y un corte de ligamento, fui operado. Muy frustrante porque ni siquiera fue haciendo gimnasia , fue haciendo otra actividad caí en un desperfecto que había en el suelo y bueno la fractura fue haciendo gimnasia pero por un aparato que estaba en mal estado y terrible porque son muchos meses que te para y el organismo es prácticamente una droga que necesita a diario hacer deporte porque el mismo organismo se lo pide.

- ¿Te sentías a gusto con tu cuerpo cuando entrenabas?

Absolutamente, es una maravilla poder controlar el cuerpo, la gimnasia es un deporte que uno puedo controlar su cuerpo y los movimientos. Por lo tanto esa lucha extrema contra la gravedad , que no es otra cosa la gimnasia, es una maravilla cuando lo logras superar

- ¿Cómo crees que los y las gimnastas se relacionan psicológicamente con su cuerpo?

Hay una unión muy especial, por eso se llama gimnasia artística, porque de alguna forma lo espiritual con lo físico está muy ligado, en los movimientos se expresa, se expande una melodía desde adentro. Por eso yo creo que la interpretación del alma de los gimnastas es absoluta es un deporte muy integrado entre espíritu y cuerpo.

¿cómo te relacionabas tu con tu cuerpo?

En lo personal me cuidaba mucho, soy un deportista longevo, tenía el cuidado de hacer los calentamientos, trabajos específicos para poder tener la capacidad de soportar los entrenamientos muy fuertes , con cargas muy pesadas, mucho volumen, y en lo personal por eso dure mucho más tiempo que mis colegas gimnastas fue por un cuidado permanente de cuidarme, de elongar bien, eso requiere mucho trabajo trataba de cuidar mucho mi cuerpo.

¿cómo te relacionas hoy con tu cuerpo?

Con los años te pasa un poco la cuenta, el hecho que te quedan lesiones y al perder la musculatura comienzan a aparecer, hay que tratárselos o sea uno nunca deja de hacer gimnasia, hasta el día de hoy hago lo que puedo porque es imposible dejar de hacerlo. Entonces en el fondo eso es, es un cuerpo mas cansado, agotado y de alguna manera si te pasa la cuenta el haber hecho gimnasia, yo hice 15 años gimnasia activa es demasiado para una persona, competitiva me refiero, yo hice gimnasia más años pero competitiva 15 años y eso es mucho para un organismo,

hoy en día los rusos por ejemplo no dura más de 10 años su carrera, porque los revientan antes, su cuerpo no les da más.

- ¿hay diferencia en la relación con el cuerpo durante el periodo de mayor competencia y cuando uno está fuera de ella?

si, para el periodo de competencia el cuerpo está expuesto a un nivel de estrés gigante, el periodo competitivo hoy es más largo, son más competencias que tiene el gimnasta para poder lograr la expertis, y eso hace un cuerpo muy estresado. Los periodos de descanso son justamente, incluso se practican otros deportes para poder relajar la musculatura, para poder darle un poco de descanso al cuerpo tras el periodo tan estresante de competencia.

- El gimnasta tiene que disciplinar su cuerpo, y eso implica diferenciarse del resto y privarse de ciertas cosas que el resto si hace ¿cómo fue tu experiencia con esas privaciones? ¿cómo lo ves desde el rol del entrenador?

En el fondo hay muchos deportes donde les piden o hay exigencias en otros países que pasan por la gimnasia porque es un deporte súper exigente en eso, tiene que estar muy de la mano la forma física con este deporte, por lo tanto el cuidado de dietas y de alimentación sana muy específica y muy cuidada para el cuerpo, porque el sobre peso te produce lesiones, por lo tanto no es raro ver que previo a cualquier deporte hayan pasado por la gimnasia justamente por eso, les da la disciplina para tener un cuerpo adecuado para el deporte que está haciendo.



- ¿Cuál es para ti la diferencia entre danza y gimnasia?

Haber la danza, hoy en día se a incorporado mucho a la gimnasia, hubo un tiempo largo de crítica a la gimnasia porque la gimnasta muy chicas la dejaba muy chicas a pesar de que tenían 18- 20 años, por sacarles más musculatura para que hicieran más dificultad, entonces la federación internacional de gimnasia para que esto no pasara empezó a incorporar la danza, darle más valor a los ejercicios gimnásticos de danza más que a las destrezas. Entonces empezaron a aparecer gimnastas mayores que trabajaban muy lindo con una danza preciosa que con más puntaje le daban más gimnastas mayores aparecían sin ver estas cosas raras que en los países comunistas se dio mucho con gimnastas de 20 años que aparentaban 7 años, y eso fue gracias a la danza.

- ¿En qué se diferencia la relación de un gimnasta con su cuerpo de la de un bailarín?

Es muy parecida, la gimnasia es un poco mas ruda, son destrezas de mayor dificultad pero la plasticidad de la danza lo quisiera un gimnasta. Un gimnasta mientras más destrezas haga lo evalúan mejor mientras mejor la ejecutan, es decir mientras más danza tenga. Hoy en día la danza en Europa es desde niño, incorporado desde niño, es porque son muy diferentes en el sentido de movimiento, la gimnasia es más dificultad más destreza pero están incluyendo mucho la danza porque el movimiento plástico de la danza, un gimnasta nunca la va a poder igualar.

- ¿Crees que las dos disciplinas se pueden complementar? ¿por qué?

Hoy en día no se puede hacer gimnasia sin danza , es un requisito básico, la gimnasia femenina traban con danza y con coreografía, no existe la gimnasia por si sólo. Se esta dejando un poco de lado la destreza, porque la destreza lesiona mucho, hace gimnastas demasiado toscas por decirlo de alguna manera y se está

privilegiando ahora el que sea más plásticas, más elásticas, más armónicas y para eso justamente la danza. Yo en lo personal lo entiendo así y lo ejecuto así, porque estoy trabajando hoy con una profesora de danza que también me hace la parte coreográfica todos los días de los entrenamientos de mis gimnastas.

**Entrevista Ximena Rodríguez, 40 años, entrenadora de gimnasia artística Stadio Italiano.**

- **¿En qué consiste la gimnasia artística?**

La gimnasia artística, es bueno, una disciplina deportiva obviamente, que como bien dice la palabra es artística, entonces incluye todos los rigores del deporte que son la disciplina del esfuerzo, la potencia muscular, la de llevar el cuerpo a su exigencia máxima unido con una interpretación artística femenina, elegante parecido a las bases del ballet sueco, como basado en esa filosofía de enseñanza en sus inicios por eso se llama gimnasia artística.

- **¿Cómo es un entrenamiento de gimnasia?**

La gimnasia tiene muchas formas, tiene sus formas de iniciación de formativo y avanzado. Pero enfocamos el nivel avanzado a la gimnasia de un rigor y disciplina de entrenamiento altísima, que se basa mínimo de 3 horas de entrenamiento mínimo 6 veces a la semana, en que hay que desarrollar una serie de cualidades del gimnasta, que muchas de ellas la traen como genética, pero hay que potenciarlas a su máximo la fuerza, la coordinación la flexibilidad, la coordinación intramuscular para que puedan llegar a realizar ese tipo de ejercicio. El

entrenamiento consiste en rutinas diarias muy repetitivas durante todo el entrenamiento que van progresivamente aumentando dificultad, pero siempre repasando las metodologías básicas, que van a ser fundamentales en cada ejercicio.

- ¿Cuáles son las consideraciones que hay que tener frente a un entrenamiento de gimnasia? (como entrenador)

bueno obviamente contar los conocimientos que uno va hacer, tener una planificación bastante clara en la mente , tener claras las condiciones y limitaciones de tus gimnastas, tener un entrenamiento estructurado que te asegure no solo relacionar condiciones sino que además asegurarte de prevenir lesiones , formar gimnastas fuertes tanto físicas como mentalmente para poder realizar realizar los ejercicios

- ¿Hay cuerpos que tienden a lesionarse más que otros?

bueno hay características físicas que pueden traer un niño como falta de flexibilidad pueden llevar lesiones musculares de desgarro o contracturas musculares debido a la misma tensión que le va producir la falta de flexibilidad que se debería primero uno asegurar de compensar esa falta de elongación antes de llevara hacer ejercicios de mayor dificultad ..mm no, no hay cuerpos más propensos a mi gusto, claramente las niñas con iperlaxitud no son bien predisuestas a la gimnasia porque es un deporte de alto impacto y hay articulaciones que pueden sufrir lesiones pero no es por un tipo de cuerpo sino por un tipo de fisiología.

- ¿Hay algún plan de entrenamiento para prevenir las lesiones? Cómo es?

El entrenamiento de hoy en día está basado en la prevención de lesiones, todo el calentamiento y preparación física está basado en propia percepción y en la fuerza necesaria para que la lesión no se produzca. La propia percepción es muy importante porque muchas de las lesiones se producen por no saber como caer. Si ella tiene una ubicación espacial suficiente como para poder predecir la forma en la que va a caer va a poder evitar lesiones y fortalece musculatura específica propensas a sufrir lesiones, como lo son los tobillos, los hombros, las caderas, ir asegurándolo antes.

- ¿Qué es lo más importante desarrollar en un gimnasta?

todas las cualidades son igual de importantes, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, la concentración, la propia percepción ehh el valor son todas igual de importantes no hay gimnastas no completo

- ¿Cuál es el rol del entrenador?

=entre risas) el rol del entrenador va desde madre a guía espiritual. Las "pasai" por todas. Pero lo principal del rol del entrenador es formar a una persona capaz de hacer gimnasia. Eso implica un desarrollo psicológico muy fuerte de la persona. es crear a un niño capaz de creer en si mismo.

- ¿Qué cosas rescatas de haber sido gimnasta?

Todo, bueno lo principal es la autodisciplina, que también es muy propia de uno y por algo uno fue gimnasta, pero si el haber aprendido a superar el dolor, las

lesiones , las enfermedades, dejar todo de segundo plano, cosa que la prioridad de la vida sean otras , no preocupación por las debilidades sino del desarrollo de la fortaleza, eso es lo que mas me dio la gimnasia creo yo. Uno se lesiona y viene a entrenar igual, Te desarrolla la fortalezas y deja de lado tus debilidades y creo que es las cosas importantes de la formación de los seres humanos.

- ¿Cómo te sentías en los entrenamientos?

Yo creo que a mi me toco una etapa de este país muy compleja, en que había muy poco desarrollo en cuanto a psicología deportiva , conocimiento de técnica, la gimnasia se enseñaba a personas con alto talento que aprendían con harta facilidad pero no necesaria mente con la cantidad de metodología y técnica con que se ensaña hoy en día entonces yo aprendí muchas cosas a la azar porque me salían , entonces uno creaba tremendas inseguridades que así como te salía te podías sacar la mugre. Uno era un gimnasta de muchas más inseguridad que los gimnastas de hoy que vienen con la formación metodológica súper específica, que el ejercicio va a salir por una consecuencia metodológica, no gracias a su talento y a su explosividad. Entonces la gimnasia yo creo que la disfrute mucho menos que mis gimnastas.

- ¿Cambiarías algo de tu periodo de gimnasta?

Todo, haber nacido en otro país (risas) o sea yo tuve la suerte de tener una entrenadora china dos años que ella fue quien me dio toda esta formación un poco filosófica de la gimnasia, de la concentración, del enfoque, del millones de repeticiones, del perfeccionismo, pero aun así ella no era una gran sabidora de técnica. Ella era muy metódica, pero no se sabia mucho de técnica la verdad, todo

bien a lo bruto, hay cosas que ni yo se porque me salían, si pudiera cambiar algo si, haber tenido entrenamientos mas metodológicos y técnicos habría sido una mucho mejor gimnasta.

- ¿Qué significaba tu cuerpo cuando eras gimnasta?

Así como uno podría considerar que era lo mas importante, uno no tiene ninguna conciencia de que tenía cuerpo, cuando te lesionabas o te sacabas la mugre en las rodillas y alguien te decía oye cuando seas vieja te vas arrepentir, pero en ese momento no tenia ninguna conciencia de mi cuerpo, a parte uno a los entrenadores les decía me duele esto y te decían apreté los dientes, no había una conciencia de cuidar el cuerpo para nada, entonces mi cuerpo era una herramienta de trabajo, nada más que eso.

- ¿Hay un cuerpo ideal para hacer gimnasia?

No es según mi opinión claramente hay un cuerpo ideal para la gimnasia, estudiado científicamente, tiene que ser una gimnasta proporcionada , que no tenga las piernas excesivamente largas, si los brazos largos, un cuello largo, ehh obviamente sin ninguna falla estructural como la escoliosis o debilidades alguna parte del cuerpo. Que tenga los hombros más anchos que las caderas, que tenga un desarrollo de madurez tardío o sea que claramente se va a desarrollar tarde en que uno lo puede ver en radiografías, cuando cambian los dientes en periodos de crecimiento que uno espera un pic de crecimiento pasado los 13 años de un gimnasta y no a los 11 o 12 que sería lo normal. Físicamente que mas, obviamente que tenga los brazos rectos, sin hiperlaxitud en los codos o en las rodillas , que si

pueda extender las rodillas, que tenga un desarrollo muscular natural eso es mas o menos lo que uno espera como cuerpo.

- Alguna vez te lesionaste haciendo gimnasia? Cómo te sentiste?

Grave solo una vez, que me perdí en un doble mortal caí de espalda y me esguince la columna , probablemente me fracture el esternón, tuve un esguince de 6 vertebras así que estuve parada mucho tiempo. Momento inicial yo nunca le tome la importancia de que me pude haber fracturado la columna , tome conciencia mucho tiempo después y creo que fue una tremenda irresponsabilidad de mi entrenador más que mía por no haberme tenido preparada para el ejercicio que iba hacer , el tirar ejercicios difíciles por hacerlo, sin conciencia es tremendamente peligroso. Mucha frustración, tenia un entrenador que era bastante bueno para venderte la pomada, el te convencía de que lo que estabas haciendo está bien, como eres chica crees, si lo veo ahora fríamente si perdí mucho tiempo , porque tome muchos miedos y perdí mucho tiempo en ese periodo.

- ¿Te sentías a gusto con tu cuerpo cuando entrenabas?

Cuando chica como te digo no tenia ninguna consciencia, cuando uno crece y la madurez obviamente te hace engordar es tremendamente traumático, muy traumático porque eres una persona diferente a los demás tienes los hombros anchos, los brazos enormes mucho mas grandes que tus compañeros porque los hombres se desarrollan mas tarde que la mujeres entonces eres más fuertes que los hombres , tienes la guata con calugas que la gente te mira y te dice que asco, las manos con cayos que también te dicen que asco , entonces claro, nuestra

sociedad no esta muy preparada para recibir un gimnasta quizás ahora más pero en mi época uno era un cuerpo diferente , raro, entonces te costaba sentirte a gusto, te generaba inseguridades por la presión social.

- ¿Cómo te relacionas ahora?

Si, hay cosas que rescato montones , el poder ser ágil a la edad que tengo ,sigo siendo musculosa, la acumulación de musculatura es tan grande que no se va y no se pierde tanto con los años, pero hay cosas que siempre te van a perturbar, tener los brazos tan anchos que puedes usar ciertas blusas porque las reventái es fome. Nunca pueden ponerte un vestido y verte como princesita siempre vas a ser una mujer de otro tipo de atractivos, mas ruda , mas musculosa, otro prototipo, que a veces te gusta y a veces te perturba, como cualquier persona.

- ¿Cómo crees que los y las gimnastas se relacionan psicológicamente con su cuerpo?

Yo creo que lo mas jodido pasado la adolescencia es el tema del peso , allí es donde empiezan los mayores problemas con la relación con el cuerpo, las caderas se ensanchan un poco y ahí se sube bastante de peso, que la gimnasia la fuerza es relativa al peso, entonces si tu subes de peso pierdes fuerza o tienes que aumentar tu fuerza por lo tanto aumentar tu musculatura y por ende aumentar tu peso entonces te transformas en un camión. Y eso yo creo que es el tema más grave pasado la adolescencia , cuando son chicas no tienen idea si tienen cuerpo de gimnasta o no.



- El gimnasta tiene que disciplinar su cuerpo, y eso implica diferenciarse del resto y privarse de ciertas cosas que el resto si hace ¿cómo fue tu experiencia con esas privaciones? ¿cómo lo ves desde el rol del entrenador?

Yo creo que está en cada uno, y está mucho en la genética, hay niñas que tienden a engordar , hay niñas que no, que tienen la suerte de comer tranquilas y no subir tanto de peso. También los entrenamientos han cambiado mucho hoy en día, las gimnastas no se engruesan tanto, porque los entrenamientos están mejor planeados fisiológicamente para desarrollar una musculatura mas delgada y no aumentarles tanto el peso, entonces es menos dramático ahora y esa misma forma de entrenamiento baja el apetito y es mas quemador de calorías que los antiguos entrenamientos de gimnasia, pero si son personas que no pueden desbandarse comiendo que tienen que tener un peso bastante equilibrado, no tienen que ser flacas como una bailarina pero tampoco pueden tener exceso de grasa en su cuerpo. Pero yo creo que tienen ciertas privaciones sociales, que no pueden salir los viernes porque entrenan el sábado, de repente no poder salir en temporada competitiva o estar toda la tarde en la piscina cuando están en periodos de entrenamiento largo porque se les rompen los cayos hay ciertas limitaciones que ella tienen conciencia de eso.

- ¿Hay diferencia en la relación con el cuerpo durante el periodo de mayor competencia y cuando uno está fuera de ella?

No , porque el entrenamiento debería ser fuerte todo el año, no hay periodos mas suaves de entrenamiento, sino bajar el ritmo en la gimnasia y luego recuperarlo puede ser muy traumático, también eso es parte de la filosofía nueva, antes habían periodos de descanso ahora eso no existe.

- ¿Cuál es para ti la diferencia entre danza y gimnasia?

La danza, partiendo de la parte fisiológica de la musculatura, la danza lo enfoca mucho mas a la flexibilidad que a la explosividad. La gimnasia tiene tal nivel de musculatura que no va a lograr tener mucha flexibilidad por lo tanto la amplitud de los saltos se logra más por potencia que por flexibilidad, desde lo activo más que de lo pasivo. Tampoco nos sirve el exceso de flexibilidad, las posturas también son mucho mas potentes de hombros, de brazos pero la parte coreográfica de la gimnasia debería estar muy basada en el ballet clásico, si debería tener un fundamento de ballet puro que al final lo tiene poco por falta de tiempo.

- ¿En qué se diferencia la relación de un gimnasta con su cuerpo de la de un bailarín?

El ballet es netamente estético, por lo tanto es mucho más alta la preocupación del bailarines por su cuerpo, esto lo digo desde mi ignorancia, yo creo los bailarines son mucho mas conscientes de su cuerpo y de su bella estética , ya que el ballet es netamente estético y no deportivo, aquí esta la parte deportiva que prima por sobre la parte estética y prima por sobre la parte artística, y a parte de dificultad y acrobacia es mucho mas importante y predomina por sobre la parte artística del deporte.

- ¿Crees que las dos disciplinas se pueden complementar? ¿por qué?

Si, se complementan en el sentido que el ballet podría ayudar a la gimnasia como la gimnasia le sirve al ballet, yo no creo que una bailarina clásica pueda ser gimnasta, pero si que ambas cosas pueden ayudarse, una al desarrollo muscular y

por otro lado el ballet ayudar a la parte de elegancia y flexibilidad y postural que necesita la gimnasia.

- ¿Hay lugares en que se incluye la danza a los entrenamientos de gimnasia?  
En nuestro entrenamiento intentamos tener una clase de ballet que sea pequeña, chica y siempre las series de suelo y viga tienen una parte coreográfica, entonces uno en su no saber mucho de ballet tiene que enseñare a la niña a pararse bonita y a parecer elegante a los ojos de la gente y los códigos te lo exigen también.

- ¿Cuál crees que es el aporte de la danza a la gimnasia artística?  
Bueno, el aporte va en sus orígenes, si la gimnasia nace de las técnicas suecas de la danza, de ahí parte esta estructura de movimiento que va mezclando con la antigua gimnasia griega de la disciplina militar, que se van formando en un deporte artístico es la mezcla de las dos, con el ingreso de las mujeres a la gimnasia, yo creo que ahí esta el aporte histórico del ballet y ahora el aporte es técnico, la gimnasia requiere de saltos y bailes que son requisitos en la rutina y que tienen alto puntaje, entonces el ballet tiene que ser un aporte dentro de la parte coreográfica.

**Entrevista Sebastián bañados, 31 años, entrenador del Stadio Italiano.**

En que consiste la gimnasia artística?

Bueno es un deporte que se desarrolla a nivel femenino y masculino, que desde sus comienzos lo que pretende es desafiar la ley de la gravedad con movimientos

acrobáticos de una forma airosa que vamos a determinar airosa que el individuo pueda partir de pie y terminar de pie, si es que así el lo quiere. Creo que eso es la gimnasia artística, básicamente desafiar las posibilidades del cuerpo en un momento determinado y en un espacio determinado desafiando la ley de la gravedad. Es un deporte de aparatos que para el hay que entrenar duro, duro, mucha metodología y mucho rigor.

Cómo es un entrenamiento de gimnasia?

Debe ser o es un entrenamiento de aproximadamente 2 a 3 horas ojalá 3 horas y media, donde existe un momento inicial que es el calentamiento general para activar articulaciones y luego para generar distintas posturas específicas que se necesitan para poder desempeñar el deporte, luego de hacer este calentamiento estático y en movimiento entramos a un momento de elongación y luego entra al trabajo de aparato específico. Luego para cada aparato volvemos a repetir la misma forma, calentamiento específico, preparación física o postura y luego desarrollo de los ejercicios acrobáticos para luego ojalá terminar con una vuelta a la calma que conduzca mucho a la elongación y a la recuperación del tono muscular a través del movimiento y la elongación .

¿qué es lo más importante desarrollar en un gimnasta?

Creo que es el ámbito psicológico del individuo, creo que es más importante que el ámbito físico, siendo el físico fundamental pero no vamos a lograr nada si no hay un individuo preparado psicológicamente para enfrentar todos los desafíos que implica a nivel físico la gimnasia. A nivel psicológico hablo de preparar al individuo en un proceso paulatino y muy orgánico a tolerar la frustración a saber anteponerse ante los problemas tanto internos como externos, a poder asumir de buena forma los triunfos, ser una persona rigurosa, metódica, creo que todo eso tiene que ver con la formación del individuo más que nada. Ahora también como dije no podemos llegar a tener gimnastas si no tenemos un individuo preparado muscularmente a nivel de fuerza y de elongación y preparar al cuerpo para generar movimientos que no son normales dentro del cotidiano humano.

¿cuál es el rol del entrenador?

El rol del entrenador básicamente es ser un facilitador de los movimientos nuevos que se están entregando constantemente al individuo. El debe ser un facilitador tanto en los primeros momentos donde se entregan los distintos gestos técnicos por aislados y ya luego cuando el individuo logra unir estos gestos también el entrenador debe ser un facilitador del movimiento para qué? Para entregar confianza al individuo y para entregar sobre todo seguridad en los movimientos aprendidos. Por sobre todo un motivador, el entrenador debe ser un motivador porque es la mejor manera de llevar al individuo a realizar todas estas cosas.

¿cuál es la importancia de competir?

La importancia de competir creo que no es a nivel humano, creo que cobra un real sentido de importancia cuando vemos que el deporte se tiene que desarrollar a nivel deportivo, válgame la redundancia, creo que es netamente para el desarrollo del deporte no para el desarrollo del individuo. Hacen competencias para poder evaluar la calidad técnica de ejecución y la calidad deportiva del individuo pero no en pro de engrandecer a éste sino para engrandecer al deporte, para que éste cada vez sea más específico, teniendo más complejidad y también lograr desde allí una belleza artística en el deporte, por algo se llama gimnasia artística. si quizás ayuda a trabajar la frustración pero creo que está enfocada weon a engrandecer el deporte mismo.

¿qué cosas rescatas de haber sido gimnasta?

El anteponerse a la adversidad, es muy metafórica la gimnasia, la gimnasia si la piensas en una wea de vida, la gimnasia empíricamente hace que tu te caigas y te vuelvas a poner de pie hasta que la wea te sale. Es muy metafórico, en la vida todo el rato hay tropezones y bueno yo después puede entrar en una escuela de teatro donde la mayor herramienta de trabajo era el rigor y yo había afortunadamente desarrollado un rigor por el deporte al principio con la natación que también fue una muy buena escuela para mi y después básicamente la gimnasia con su disciplina deportiva. Ahora la especificidad que tiene la gimnasia es metafórica con lo de las caídas y del dolor porque esto te duele más que la conche su madre, y luego uno logra entender que todo es entrenable.

¿cambiarías algo de tu periodo de gimnasta?

Solamente el tiempo que empecé hacer gimnasta, debía haber empezado antes, en vez de haber empezado con la natación desde los cinco debí haber empezado con la gimnasia.

¿qué significaba tu cuerpo cuando eras gimnasta?

La herramienta para liberar todas las experiencias que quiero tener, o sea las experiencias físicas y espaciales que yo quiero tener cuando estoy entrenando gimnasia son las que puedo obtener gracias a la movilidad y rendimiento de mi cuerpo. Es la herramienta de concreción de la opción que uno toma.

¿hay un cuerpo ideal para hacer gimnasia?

Si nos guiamos por los cánones estrictos de competencia, claro que hay un biotipo, buscando un equilibrio entre fuerza y elongación para generar una potencia única. Ahora el que quiere puede, yo he visto gente que tiene cero condiciones y que básicamente su objetivo no es hacer un doble mortal en la barra sino una vuelta a tras y lo logra.

¿hay cuerpos que tienden a lesionarse más que otros?

Si de todas formas, cuerpos que no están preparados para enfrentar el impacto físico ni el desafío físico que implica un entrenamiento normal de gimnasia. Un cuerpo sedentario puede caer fácilmente en una lesión grave, cuerpos que genéticamente sean predestinados a ser hipotónicos, esa gente que no puede generar un cierto tono muscular, la gente hiperlaxa, aún que ojo ese es un arma de doble filo la hiperlaxidad. Así también la gente que tiene hipertrofia, que con elongación pueden dañar rápidamente el músculo.

¿en que aporta para la gimnasia artística tener un entrenador que salió de una escuela de teatro?

Mira no tengo como no ligar todo lo que hago en mi vida con la escuela de teatro, básicamente con el actor que soy, no tengo como es ligarlo, no podría. Ahora como llegar a ser un parte, es tomándomelo de otra forma, con otras libertades también. Afortunadamente en la escuela de teatro donde yo fui se preocupan mucho de lo físico, mucho del espacio, mucho del movimiento en el espacio y se preocupan de todos estos aspectos en cierta edad del niño desde los 0 a los 7 años, entonces claro me cambia la óptica, yo ahora llego y puedo generar un personaje para tornar mis clases que me hacen más atractivo para entregar de mejor forma la información que necesito entregar a los individuos para conseguir los objetivos. Pero para mí el máximo objetivo es que la gente esté feliz haciendo gimnasia, que la gente lo pase bien haciendo esto. De repente a uno le ponen techos o pies forzados para desarrollar tales y tales cosas pero igual dentro de el intento hacerlo lo más flexible posible, sobre todo el grupo que yo trabajo que son pre y



adolescentes, donde el nivel de encantamiento que tiene el mundo exterior es 18 veces más encantador que el nivel de encantamiento que tengo yo en un periodo de 3 horas con tres colchonetas, entonces tengo que en esa edad jugármela filete para lograr encantar a las cabras y creo que hago una buena pega en eso.

¿cómo crees que los y las gimnastas se desarrollan psicológicamente?

Yo creo que hoy por hoy el gimnasta lo hace de una forma un poco forzada por el deporte mismo. Ose la relación que tiene el individuo con el deporte creo que un poco forzada por los entrenadores y la disciplina deportiva. En la gimnasia se intenta formar cabros que sean más fríos de cabeza y de pronto mediante un simple conductismo psicológico lo puedes lograr pero creo que ellos se logran conectar con su psicología cuando son más grandes, donde ya los estímulos externos hacen que despabilen un poco y que vean que el pecho adentro y las piernas estiradas no es sólo lo que existe. En el medio deportivo los ayudan un poco a forjar esa relación de individuo y psicología pero creo que no es la mejor forma.

¿cuál es para ti la diferencia entre gimnasia y danza?

La danza es una disciplina artística que funciona y que sirve para el artista lograr comunicar y expresar , como el actor pretende comunicar mediante sus obras para el bailarín la danza es su herramienta de comunicación. Lo cual no es la gimnasia,

es un deporte de carácter repetitivo porque lo que hace es capacitar al individuo para poder mecanizar el movimiento y eso lo generas mediante el entrenamiento con repeticiones y que tiene una veta artística por ahí intenta rescatar mucho más en la vieja escuela que la que vemos hoy, pero no está ni en los talones de ser un arte. Básicamente la diferencia entre la danza y la gimnasia es que la danza es un arte, un medio de comunicación.

¿cuál crees que es el aporte de la danza a la gimnasia artística?

hay varios aportes que podría señalar, como a muy groso modo el aporte postural que tiene a los diferentes movimientos, las primeras personas que empiezan a desafiar la ley de la gravedad en los movimientos fueron los bailarines. Gracias a ellos conocemos los saltos artísticos que hay en la gimnasia y esto se genera bajo una escuela de formación técnica postural. Si no tuviéramos la postura de la danza difícilmente vamos a tener la postura para lograr movimientos acrobáticos más complejos. Ahora en lo artístico es fundamental la danza, la relación que tiene la danza con el espacio y el movimiento a nivel artístico es lo que se debería lograr en la gimnasia, con estos movimientos más toscos y cortados pero que deberían tener la sutileza de la danza. Entrega también, ya al entender cierto grado de arte te hace una persona más sensible y te hace una persona más capaz de entregar y me voy a tirar sólo en el ámbito pedagógico de dar un aprendizaje mayormente significativo y ese aprendizaje significativo es sólo por la característica humana que nosotros como lenguaje artístico ya manejamos con la suerte de manejar que los otros entrenadores por ejemplo que yo trabajo no lo tienen. Hay entrenadores que tienen herramientas pedagógicas pero que igual dentro de él a pesar que manejamos los

mismos cursos de psicología del desarrollo y la cuestión, enfocamos la gimnasia de nivel distinto, y eso es el arte porque hay otro punto de vista del desarrollo integral del individuo.