



**UNIVERSIDAD
ACADEMIA**
DE HUMANISMO CRISTIANO

ESCUELA DE DANZA

UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO, ESCUELA DE DANZA.

“LA DISCIPLINA DEL YOGA COMO HERRAMIENTA EN EL
APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DE LA DANZA EN EL CONTEXTO
UNIVERSITARIO”.

Alumno: Rojas Infante, Sofía Alejandra.

Profesor guía: Campillay Llanos, Marisol.

Memoria para optar al título de Profesor/a Especialista en Danza

Memoria para optar al grado Licenciada/o en Educación

Santiago, 2020

Agradecimientos

A mis compañeras de Pedagogía, por establecer un contexto de apoyo y crecimiento en torno a la creación e investigación de este documento.

A mi compañero de vida, por aconsejarme y estar ahí tanto en los momentos difíciles como victoriosos durante este proceso.

A mi familia, por intentar comprender lo intenso y complejo de una tesis Universitaria, y apoyarme a su manera.

A la profesora Marisol Campillay por guiarme en este proceso, y al profesor Marcelo Garrido, por enseñarme desde la empatía las bases necesarias.

Y finalmente, a cada persona que estuvo ahí apoyándome, aconsejándome y comprendiéndome.

Índice

1. Introducción	5
2. Antecedentes	6
2.1 La importancia de la enseñanza de la danza.....	6
2.2 Contexto actual de las disciplinas del yoga y la danza.....	13
3. Problematicación	20
3.1 Objetivos	23
3.1.1 Objetivo general	23
3.1.2 Objetivos específicos	23
3.2 Justificación	24
4. Marco teórico	28
4.1 Enseñanza de la danza	28
4.2 Aprendizaje de la danza.....	34
4.3 Vinculo de la práctica del yoga y la enseñanza de la danza	38
4.4 Vinculo de la práctica del yoga y el aprendizaje de la danza	43
4.5 Síntesis teórica	48
5. Marco metodológico	51
5.1. Investigación Artística.....	51
5.2 Enfoque cualitativo	51
5.3 Paradigma	52
5.4 Unidad de análisis	53
5.5 Muestra (Criterios de elección y selección de los sujetos de estudio)	53
5.6 Técnicas de recolección.....	54
5.7 Análisis de contenido.	54
6. Análisis de resultados	56
6.1 La danza y su relación o acercamiento con otras disciplinas, entre ellas el yoga.....	56
6.2 Cualidades del yoga como herramientas para la danza.	64
6.3 Cualidades del yoga para el bienestar mental y emocional del bailarín o profesor... ..	71
7. Conclusiones	79
8. Bibliografía	83

9. Anexos	86
------------------------	----

1. Introducción

Esta investigación nace a partir de la inquietud personal sobre aquellas herramientas o disciplinas que podrían complementar o aportar en el aprendizaje y enseñanza de la danza, pensando principalmente en el beneficio de aquellos estudiantes y profesores de la danza formal o universitaria. Esta temática resulta fundamental debido a la escasa consideración que se tiene con respecto a la corporalidad en la formación escolar y en general en el diario vivir de las personas, y como se contrapone a esto el enfrentarse al cuerpo en todas sus facetas al momento de danzar.

Por ende, a causa de una profunda fascinación por la disciplina del yoga, y por el conocimiento de la posibilidad de establecer una posible relación del yoga con la danza, se buscan diversos elementos que podrían ser beneficiosos al momento de integrarse y enfrentarse a las clases como estudiante o profesor en el ajeno mundo universitario de la danza, que puedan ir complementando o facilitando algunos conocimientos teóricos y prácticos que ahí se entregan, para posteriormente ir acompañando la ejecución y enseñanza de la danza a través del tiempo.

Se abordará la investigación en diversos espacios a través del internet, pensando en las relaciones que pueden tener ambas disciplinas en cuestión e indagando sobre los beneficios mentales, físicos y emocionales que puede entregar una práctica de yoga constante y que podrían ser favorables y aplicables a la danza. Se analizarán principalmente las diversas trayectorias de estudiantes y profesores de danza que se han internalizado en la disciplina del yoga.

Pese a que esta temática no sea tan ajena para el mundo del movimiento, aún existen escasas investigaciones sobre la relación entre ambas disciplinas y poca consideración de ello en la mayoría de las instituciones académicas, por ende, es importantísimo seguir investigando y adquirir diversos relatos y vivencias individuales sobre el tema en cuestión.

2. Antecedentes

En los apartados siguientes, con el fin de inducir la temática principal de esta investigación, se abordará la enseñanza de la danza de manera global, particularmente en la educación Chilena, para posteriormente caracterizar dicha práctica y establecer una primera relación de esta con la disciplina del yoga. Consiguientemente, se hará una contextualización de ambas disciplinas, debido a los cambios que han ocurrido en ellas a partir de la realidad actual del país y de una gran parte del mundo.

2.1 La importancia de la enseñanza de la danza

A continuación, se realizará un breve análisis sobre la danza en la educación, pensando primeramente en el ámbito escolar, y posteriormente, de una manera más extensa, en el ámbito universitario, pensando particularmente en el contexto al que se enfrentan los sujetos participantes de esta disciplina y la búsqueda necesaria de herramientas tanto en su formación como en el ámbito profesional. Se caracterizará de una manera general la danza y la disciplina del yoga, pensando en este último como una posible herramienta para estudiantes y pedagogos.

Una temática fundamental en Chile, y por lo que se ha discutido bastante este último tiempo, es la escasa consideración que se tiene sobre las artes escénicas y sobre la danza en particular en los diversos contextos de la población, y más grave aún, en la “formativa” educación escolar. Un ejemplo de ello, es la polémica causada gracias a la reciente publicación de la Ley N°21.175 “Ley de fomento a las artes escénicas”, el 16 de Septiembre del año 2019, que se ha comprometido a fomentar, apoyar y promover el arte en nuestro país, pero ha dado bastante que hablar y debatir, debido a que los detalles y la puesta en marcha de esta tan esperada ley, ha dejado aún bastante que desear entre los artistas de las diferentes disciplinas escénicas. En base al currículum formal y el proyecto cultural establecido por el ministerio de educación, se rige la totalidad de conocimientos a

impartir en cada una de las escuelas, y pese a que a través del tiempo se han hecho ciertas modificaciones en él, aún no se toma real importancia a las artes escénicas y principalmente a la danza, relegándola generalmente a talleres extracurriculares y consecuentemente dejando de lado todo aprendizaje que sea referido al desarrollo humano, a la experiencia y el autoconocimiento de la corporalidad en su conjunto por el alumnado, tema tan fundamental en el diario vivir de las personas. Lamentablemente, la educación escolar está y ha estado inmersa por muchos años en un sistema que considera lo corporal prioritariamente cuando tiene relación con su desarrollo, la creación de este curriculum es un claro ejemplo de ello y de uno de los tantos procesos de moldeado y condicionamiento del ser en general desde su niñez.

En la educación universitaria, un poco más exenta, pero igualmente involucrada que la educación escolar en lo anterior, si ha existido mayor consideración por estas artes. Pensando principalmente en danza, existen 4 universidades que han podido permanecer a través del tiempo con sus ramas artísticas (pese a que no ha sido del todo fácil debido a que algunas han caído en el intento), e imparten actualmente esta carrera: Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Universidad de Chile, Universidad de las Américas y la Universidad de Artes, Ciencias y Comunicación, junto con otros institutos profesionales. Pero si analizamos profundamente esto, ¿No resulta extraño que todas las carreras universitarias tengan al menos una base escolar para un posterior ingreso a la universidad, pero danza y las demás artes escénicas no tengan ningún sustento formal anterior? Luego de muchos años de insistencia de parte de los artistas, recién el año 2019, se han comenzado a incorporar de una manera vaga las artes escénicas en la educación escolar. Danza y Teatro se empezaron a considerar como prácticas electivas en la asignatura de Artes del Plan Común de Formación General, y solamente en tercero y cuarto medio. Por ende, generalmente, si un estudiante desea ingresar a estas carreras artísticas, no tiene ninguna preparación teórica o práctica más que la establecida en “talleres”, porque el conocimiento, la conciencia, la expresión y la sensibilización del cuerpo, aún no se consideran en la actualidad totalmente relevantes para la formación de las personas, siendo que es tan fundamental para el diario vivir pese a que no se vaya a ejercer como artista.

Con respecto a esto, cuando los estudiantes ingresan a estudiar danza y se enfrentan a las complejidades de esta disciplina corporal en un ámbito “más serio”, las universidades, y principalmente los profesores se esmeran por comenzar a entregar a estos cuerpos de entrada diversas herramientas para la exigencia de la danza. Los profesores en sus diferentes cátedras a través de diversos métodos de enseñanza-aprendizaje, empiezan a trabajar el autoconocimiento y realización corporal, mental y emocional que generalmente no se le dio gran importancia a través de los años. Este proceso va ocurriendo de diversas formas, y la enseñanza claramente no se recepciona de igual manera en las distintas corporalidades que ingresan, debido a que cada realidad es un mundo diferente y depende mucho de cuánta oportunidad tuvieron de acercarse previamente a este mundo, sin dejar de lado que “hay también otros muchos procesos - metabólicos, ecológicos, políticos, sociales y psicológicos- que desempeñan papeles clave en relación con las prácticas y las posibilidades corporales” (Harvey, 2003, p.139).

Debido a la complejidad de lo enunciado anteriormente, y en ánimos de ir fortaleciendo, renovando y contribuyendo en el conocimiento de los diversos aspectos de la danza, principalmente en su enseñanza y aprendizaje, ha resultado absolutamente necesario para diversos bailarines e investigadores, indagar sobre las diferentes herramientas que podrían fortalecer la formación y el autocuidado del bailarín durante su constante aprendizaje. Pensando en esto como un acompañamiento durante su proceso y un complemento para su posterior enseñanza si desea ejercer como pedagogo. Además de ello, pensando de una manera más utópica,

Un practicante reflexivo no se contenta con lo que ha aprendido en su formación inicial ni con lo que ha descubierto en sus primeros años de práctica. Revisa constantemente sus objetivos, sus propuestas, sus evidencias y sus conocimientos. Entra en una espiral sin fin de perfeccionamiento, porque él mismo teoriza sobre su práctica, solo o dentro de un equipo pedagógico. Se plantea preguntas, intenta comprender sus fracasos, se proyecta en el futuro; prevé una nueva forma de actuar para la próxima vez, para el próximo año, se concentra en objetivos más definidos y explícita sus expectativas y sus métodos. (Perrenoud, 2007, p.42)

En esta búsqueda constante de la danza y su proceso formativo, el bailarín debería buscar diferentes herramientas que lo mantengan en acción en su práctica de la interpretación y que lo acompañen durante su proceso, como el pedagogo debería estar en constante reflexión sobre su práctica de la enseñanza. Chehaybar (2006) insiste en la necesidad de una constante reflexión del profesor sobre su práctica docente que permita identificar aquellos logros, obstáculos y limitaciones en la enseñanza-aprendizaje, visualizándolos en toda su complejidad y proponiendo constantemente soluciones. El docente debe ser reflexivo, crítico y transformador, y siempre debe pensar en el contexto en cual se encuentra inserto al momento de enseñar.

En la danza se ha accedido a algunas herramientas de ciertas disciplinas a través de los años, entran las cuales entran el pilates, y su acompañamiento en la postura y tonificación corporal, el acondicionamiento físico en el desarrollo muscular, el yoga en su aporte en la concentración y respiración, entre otros. El bailarín ha ido aprendiendo que mientras mayor conocimiento teórico y práctico (considerando también sus posibilidades anatómicas y fisiológicas), control y uso de la corporalidad tenga en sus diferentes particularidades, estará mejor preparado para moverse, para evitar la ocurrencia de algún percance, su cuerpo estará más abierto para aprender y posteriormente para enseñar, y por ende para el profesor podría resultar menos complejo llegar a los estudiantes con su enseñanza y avanzar constantemente en ella pese a la dificultad que siempre tendrá comprender a los diferentes sujetos y corporalidades con las que se está interactuando.

El bailarín o pedagogo autónomamente

Con la motivación de profundizar en sus saberes y conocimientos sobre el cuerpo, busca técnicas fuera de su universo formativo, para educar, entrenar y hacer de su cuerpo un mediador erudito del discurso corporal, con características competentes para la educación corporal que pretende potenciar el correcto alineamiento y bienestar de todo el cuerpo, y la profundización de las diversas posibilidades dinámicas del movimiento corpóreo. (Bastías, Mincel y Valdebenido, 2015, p.6)

En esta búsqueda de complementos para su enseñanza y aprendizaje, algunos estudiantes y profesores han comenzado a integrarse e investigar sobre la disciplina del yoga, pensándola como una posible herramienta para sus prácticas de danza. El yoga es una práctica milenaria que nació en India hace más de 5 mil años y continúa a disposición de los seres humanos. El significado de la palabra yoga es unión, pensando en la unión del cuerpo, la mente y el espíritu con los ritmos del universo y la madre tierra, por ende, tiene un pensamiento y trato sobre la corporalidad y el ser, en general, bastante característico. Sus prácticas se van diferenciando con respecto al énfasis particular de cada una, el cual puede ir mediando entre el plano físico y el espiritual.

Uno de los objetivos principales del yoga es generar un profundo conocimiento, integración y entrega del cuerpo. A través de “Asanas” o posturas, se centra en ámbitos físicos como el alineamiento corporal, la resistencia, estabilidad, fuerza y elasticidad, y a partir de esto, según Calle (2013), actúa sensibilizando la consciencia de los músculos, de los órganos internos, y de los órganos sensoriales. El movimiento siempre es coordinado a través de la respiración, permitiendo por un lado el uso correcto de la energía, y por otro el desarrollo de la atención y concentración durante la práctica. También son utilizados los “Pranayamas”, que se refieren a diversos ejercicios de respiración diseñados específicamente para controlar las ondas mentales y generar un mayor equilibrio interno.

Los investigadores se refieren al yoga como una disciplina en constante búsqueda del bienestar tanto físico como mental. Si existe un trabajo físico, se realiza siempre teniendo en cuenta su posterior restauración a través del descenso de la práctica hasta la relajación final, momento fundamental donde se internalizan los beneficios del trabajo realizado, se distribuye la energía creada y se practica la calma y quietud. A través de la práctica son fundamentales los principios del reconocimiento y aceptación, el yoga busca un desarrollo integral del individuo y como lo describe Iyengar (1988), esto solo ocurre cuando se incluye la integración global del cuerpo, la integración consciente de la respiración, integración de los sentidos, de la mente, de la inteligencia o del conocimiento, para finalmente lograr la integración de sí mismo con toda la existencia.

Por otro lado, la danza es un arte que los individuos han realizado durante siglos, y según Vergara (2016), se podría describir como una manifestación que resulta inherente al ser humano, la cual se ha expresado y desarrollado a lo largo de la historia, conteniendo en su hacer simbolismos y tradiciones que reflejan la forma de pensar, sentir y actuar de las diversas culturas a través del lenguaje corporal. Esta ha ido mutando en sus diferentes contextos a través de los años, y principalmente en Estados Unidos y algunos países de Europa se fijaron y desarrollaron diversas técnicas que han influido en muchísimos otros países, entre ellos Chile, las cuales en conjunto con sus precursores formaron parte de la institucionalización de la danza y la creación de su enseñanza formal.

En el contexto del aprendizaje y enseñanza de esta expresión artística, Vergara (2016) comenta que el ser humano y su conexión con la danza se construye desde prácticas tanto simbólicas y personales, como de la conceptualización universal de contenidos y mayoritariamente desde la sistematización de sus elementos. En conjunto con los conocimientos adquiridos en su práctica, el movimiento del bailarín nace desde su experiencia sensible y subjetiva del cuerpo, generalmente inspirado de lo que desea expresar o comunicar de manera consciente o inconsciente. Debido a ello, ciertas capacidades corporales son fundamentales y son trabajadas constantemente en la danza para el desarrollo de este fin, como el desarrollo muscular, una buena postura, uso y reconocimiento de los centros del cuerpo, el equilibrio y la elasticidad, entre otros. Además de esto, el movimiento se encuentra situado generalmente en el flujo y en constante conexión con un entorno, por lo cual resultan fundamentales otros aspectos en el aprendizaje, tales como: la confianza, un uso correcto de la energía, la orientación espacial, la concentración y el aprender a estar consciente a todo momento mientras ocurre la exploración del movimiento danzado.

Finalmente, la danza es definida como el mundo de las sensaciones, las emociones y las ideas, “apunta a la construcción de una corporalidad que se desarrolla de la mano de un hacer y un conocer sensible, con y desde el cuerpo” (Ayala y Ramírez, 2012, p.14). El

bailarán inherentemente se va desarrollando como un ser sensorial, emocional y mental, por ende, los niveles psicológicos, emocionales y físicos se articulan por necesidad.

Se logra visualizar que en ambas disciplinas en cuestión no se visualiza el cuerpo desde una perspectiva dualista y reduccionista como lo han hecho diferentes autores y prácticas físicas a lo largo de los años, sino que se observa como algo complejo, en permanente dinámica e inter-relación con su entorno. La literatura se refiere a ambas disciplinas principalmente como “prácticas corporales reflexivas”, “en la medida en que se configuran como trabajos corporales en los cuales el agente conscientemente experimenta en y con su cuerpo, modificándolo en tanto objeto, y modificándose en tanto sujeto constituido como corporalidad” (Ayala y Ramírez, 2012, p.4). Por otro lado, visto desde otra perspectiva, también se relacionan como prácticas que atienden a una sensación corporal, lo que significa

Volcar la atención hacia un cuerpo que está en el mundo, abierto siempre a una relación de constitución mutua con su entorno. Atender la propia sensación corporal es a la vez un potencial modo de atender además de a la propia subjetividad a la intersubjetividad que nos rodea y que participa del entorno en el que se gesta el propio sentir. (Ayala y Ramírez, 2012, p.4)

En ambas disciplinas a partir de la observación y la exploración, se vuelca la atención al propio cuerpo desde sus partes más superficiales hasta su interior más sensible y mínimo, pero no se trabaja simplemente de una forma reflexiva en y con el cuerpo respecto de sí, sino que se considera igualmente importante el trabajo del cuerpo respecto de otros debido a que ninguna de ellas es una experiencia compuesta puramente de individualidad.

En conclusión, volviendo a la idea principal del texto, el bailarín y el profesor en danza se han ido nutriendo a través del tiempo de diversas herramientas y conocimientos, entre ellos el yoga. Esto ha surgido por necesidad, o porque debidamente se han ido responsabilizando por su quehacer. Sin embargo, aún sigue siendo rotundamente necesario, continuar y

masificar esta constante búsqueda de elementos favorables para la danza. Mejorando, expandiendo y optimizando cada vez más este quehacer y todo lo que abarca.

2.2 Contexto actual de las disciplinas del yoga y la danza

Por otro lado, resulta fundamental destacar el contexto actual que están viviendo ambas disciplinas en el mundo y principalmente en Chile. Debido a que, desde mediados de marzo del año 2020, su educación formal e informal se ha debido relegar a la virtualidad, junto a toda la demás educación tanto escolar como universitaria. Esto ocurre debido a la pandemia mundial existente, creada gracias al virus causado por la enfermedad COVID-19, que ha resultado mortal para muchísimas personas y ha tenido en cuarentena por meses a gran parte del mundo.

Con respecto a esto, es preciso mencionar, que este ingreso abrupto de la virtualidad en la educación no ha resultado tan ajena para la mayor parte de los individuos, debido a que hace bastante tiempo nos encontramos inmersos en una sociedad digital. Según Bustos y Coll (2010), las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) poco a poco han ido transformando los procesos formativos de la educación formal, provocando un gran cambio en la forma en que se llevan a cabo los procesos de enseñanza y aprendizaje. Por ende, las tecnologías ya se han ido utilizando bastante en la educación, ayudando a promover el aprendizaje, y facilitando el intercambio y la comunicación entre sus miembros. Esto claramente han servido de gran complemento en la enseñanza y el aprendizaje tanto teórico como práctico de la educación formal, incluyendo a la danza y al yoga.

Además, según Bustos y Coll (2010) esta cercanía con lo tecnológico y virtual es algo que ha ido, y va aumentando cada vez más en ámbitos educativos. En algunos sectores, a partir de la interconexión e intercomunicación que ofrecen estas tecnologías, los entornos o espacios virtuales ya se habían comenzado a concebir como espacios determinados para el desarrollo de procesos de enseñanza y aprendizaje. Mucho antes de la pandemia, como está ocurriendo ahora de forma obligatoria debido al contexto mundial. Creando así, un

revolucionario modelo pedagógico-tecnológico, cuyo reto es mantener y elevar la calidad del proceso educativo. Según los autores

Se crea un espacio, lugar o aula virtual donde se produce el encuentro y en donde se llevan a cabo los intercambios comunicativos de profesores y alumnos en torno a los contenidos y tareas de aprendizaje. La interacción cara a cara y el lenguaje oral son sustituidos por la interacción virtual, el lenguaje escrito y las imágenes. Un entorno no presencial o virtual de enseñanza y aprendizaje de este tipo no es una mera réplica de un salón de clases convencional, sino un nuevo espacio de interacción social que plantea demandas diferentes tanto a los estudiantes como a los profesores y que, al mismo tiempo, les proporciona nuevas herramientas, metodologías innovadoras y posibilidades de interacción enriquecida para llevar a cabo el aprendizaje. (Bustos y Coll, 2010, p.175)

Esta posibilidad, claramente se ha evidenciado y ha comenzado a funcionar en procesos de enseñanza-aprendizaje teóricos. Donde se pueden encontrar oportunidades, fortalezas, debilidades y amenazas, que pueden ser manejadas y dominadas en función de potenciar los resultados de la enseñanza-aprendizaje, de una manera mucho más sencilla que en la mayoría de los procesos de formación más prácticos. Esto ocurre, debido a que, en ambientes formales más prácticos, como en los laboratorios para carreras científicas, o en la práctica misma de la danza y el yoga, resulta muchísimo más complejo desenvolverse de esa manera y buscar opciones en la virtualidad, ya que la presencialidad en estos sectores es clave.

Además, pese a lo expuesto recientemente, con respecto a la virtualidad en la enseñanza y aprendizaje más teórico, dentro de los últimos años ha seguido existiendo masivamente una gran preferencia de los establecimientos educativos por las clases presenciales. Al menos hasta el actual contexto pandémico, donde la potencialidad de la virtualidad se ha puesto realmente a prueba. Con respecto a esto, lo que ocurrirá de manera posterior a esta pandemia aún está por verse, pero según Vidal (2008) es ampliamente reconocido que las TICs seguirán su desarrollo de manera acelerada, que llevarán a una vasta integración del

mundo real y el virtual, aumentando su acceso y su utilidad en términos educativos. Las TICs seguirán siendo incorporadas a la formación como contenidos o destrezas que adquirir, como recursos para apoyar los procesos de enseñanza y aprendizaje o para definitivamente relegar gran parte de la educación a la virtualidad.

Debido a ello, resulta fundamental preguntarse ¿qué potencialidad tienen los entornos virtuales para soportar realmente procesos de enseñanza y aprendizaje? ¿Qué tan saludable es relegar todo a ellos, a la virtualidad? ¿Cuál es el límite? ¿Qué sucede con la formación de carreras o disciplinas más prácticas, como el yoga y la danza?

Claramente, como se ha explicado anteriormente, para algunas carreras más teóricas, y de hecho en algunos ramos teóricos de la misma danza, si es que existe un acceso óptimo a internet, no ha resultado tan complejo ingresar a la virtualidad. La cual ha posibilitado una diversidad de medios y recursos para apoyar la enseñanza y proporcionar conocimientos y habilidades. Pese a ello, aún se está experimentando en esta temática debido a lo abrupto de este contexto mundial, y el gran cambio, preparación e investigación continua que amerita relegar la educación presencial a la virtualidad. Además, debido a lo actual que resulta esta temática propiamente tal, y la aún vigencia de la pandemia, no ha permitido evidenciar realmente y de forma particular, los efectos de la virtualidad en cuanto al bienestar del individuo en sus diversos contextos.

Por otro lado, en torno a la formación y el desarrollo de la educación de la danza y el yoga de manera virtual, suceden bastantes particularidades. Entre ellas, inevitablemente, la danza en la virtualidad crea una educación más separatista y discriminatoria que el yoga al tener que desarrollarse en el hogar. Debido a que el yoga es una disciplina generalmente más estática, en donde solo se necesita un espacio en donde se pueda colocar una colchoneta y se puedan mover las extremidades en todos sus planos. En cambio, la danza, está compuesta de mayor movimiento y desplazamiento, lo que perjudica bastante el aprendizaje de aquellas personas que no tienen un espacio y un piso óptimo para moverse con confianza.

En complemento a lo anterior, Le Breton (2005) señala que el aprendizaje de la danza se trata de adquirir gestos, posturas, kinestesis, cenestesis, maneras de respirar, o técnicas diferentes al empleo del cuerpo en la vida cotidiana. Se trata de la reinención de los brazos, de las manos, de las piernas, del tronco, del ritmo, de los gestos, o de los movimientos, de los desplazamientos, pero también del espacio y del tiempo, de la desnudez, de la distancia con el otro y de la relación entre los individuos. Estas y otras características que forman parte del aprendizaje y enseñanza de la danza, son bastante complejas como para llevarlas a cabo de forma plena en la virtualidad.

Por otra parte, las prácticas de la danza y el yoga, necesitan gran concentración de parte de sus practicantes para el desarrollo óptimo de una clase, por ende, las clases se verían bastante perjudicadas si el individuo no tiene un ambiente tranquilo donde aprender y desarrollarse, disminuyendo así la calidad de su aprendizaje. Además, si ambas disciplinas se realizan de forma individual, definitivamente existe un aprendizaje por medio del practicante, pero tampoco de manera completa como lo amerita una enseñanza formal, debido a que también es bastante necesario en ellas, aquel ambiente tan característico y motivante de una clase presencial, el cual influye bastante en el proceso formativo. En ambas es importantísimo la corrección detallada del profesor, la enseñanza y aprendizaje gracias y en torno a los demás, y un sinnúmero de cosas que solo se pueden dar en la presencialidad.

Pese a ello, en estos últimos años en Chile, en algunos sectores de la enseñanza formal del yoga, ya se estaba abriendo la posibilidad de obviar la presencialidad a partir de determinados requisitos. Lo que ha ocurrido también, debido a que se han masificado bastante las escuelas de yoga y el acceso a su aprendizaje. La “Academia Chilena de Yoga”, la “Escuela Integral de Yoga”, el “Centro de Formación Agni Yoga” y la “Escuela Loknath Yoga” son una de las tantas escuelas de formación, donde claramente, la enseñanza de algunas es más validada que en otras, debido a su calidad y apego con las raíces de la disciplina. Por otra parte, en la educación formal de la danza en Chile, jamás se ha considerado relegar las clases a la virtualidad, y menos una clase práctica en donde la presencialidad y todo lo que influye en el aprendizaje de los cuerpos es fundamental. Por

ende, el contexto pandémico actual, como ha resultado difícil para la educación en general, también ha resultado bastante complejo para la formación de la danza. Las carreras de danza en las diferentes universidades se han paralizado por tiempos, debido a la imposibilidad de realizar esta carrera de una forma óptima en donde la presencialidad es fundamental.

El contexto actual, ha dado cuenta que no todos los estudiantes universitarios y las personas, en general, tienen un óptimo acceso a internet y a la información y aprendizaje a través de las redes. Como explica Vidal (2008), se debe tener claridad que en muchos lugares la brecha digital existente no permite disponer de estos entornos para la enseñanza-aprendizaje, por ejemplo, la conectividad, la disponibilidad y acceso a la tecnología requerida, puede convertirse en una desventaja. A partir de esto, ha existido una intención continua de los diferentes actores involucrados en la educación universitaria de la danza, por plasmar una posible solución a esta problemática, y a todo lo que encierra una enseñanza virtual. Se han enfrentado a una continua experimentación, pero ha resultado bastante complejo debido a todo lo que abarca una formación universitaria.

Por otro lado, resulta fundamental destacar también, que la enseñanza y aprendizaje informal de ambas disciplinas al relegarse a la virtualidad, ha tenido bastantes beneficios, y su realización, ha servido realmente a diversos practicantes con sus intereses particulares. Esto es, debido a que ambas disciplinas, y principalmente el yoga, se han masificado con una variedad de clases gratuitas o a muy bajo costo, al alcance de cualquier persona con acceso a internet. Lo cual ha llevado a que muchos individuos, incluyendo bailarines, se han iniciado en la disciplina del yoga y han practicado danza, disciplinas tan benéficas en diversos ámbitos.

El interés masivo por ambas prácticas en este contexto actual, puede estar ocurriendo debido a la búsqueda de movimiento por los individuos al estar encerrados en el hogar, al necesitar calma y bienestar físico, mental y emocional debido a la contingencia, por el tiempo extra que existe en casa debido a ella y la posibilidad de acceso a más información, entre otros motivos. Cual sea la razón, resulta clarísimo, que en un contexto actual en que la inmovilidad es impuesta, el yoga y la danza han ido respondiendo a las necesidades

corporales del confinamiento. Además, esto ha servido para diversos profesores en la obtención, masificación y diversificación de sus aprendices, expandiendo estas disciplinas más allá de lo que se acostumbraba. Según Gracia (2019) pensando principalmente en la danza, añade que enseñarla a partir de la utilización de recursos tecnológicos, inicia un nuevo camino, debido a que las clases de danza ya no se pueden esconder en un espacio cerrado. En esta era, los aprendices abren los brazos a nuevas experiencias que enriquecen su aprendizaje, y los recursos digitales amplían las posibilidades.

Con respecto a esto, gracias a la interconectividad que entrega la virtualidad, se ha masificado también la posibilidad de diversos practicantes de tomar clases de yoga y danza de diversas partes del mundo, en donde ambas disciplinas a veces se encuentran más avanzadas, o simplemente se enseñan desde otras perspectivas. Enriqueciendo de cierta manera al practicante en su aprendizaje y al maestro en la experiencia de la enseñanza. Vidal (2008) explica que el uso, aprovechamiento y el dominio de los aspectos metodológicos que distinguen a la enseñanza en ambientes virtuales, hacen que estas tecnologías ofrezcan oportunidades a la enseñanza, como pueden ser: incrementar su accesibilidad y ampliar su cobertura. Lo que ha proporcionado en el contexto actual, a partir de una adecuada selección y entrega de la información, conocimientos y habilidades con respecto a la danza, el yoga y un sinnúmero de prácticas y disciplinas de todo tipo a amplios sectores de la población.

A modo de conclusión, el contexto pandémico actual, ha llevado a grandes cambios benéficos y limitantes en la educación chilena formal al relegarla totalmente a la virtualidad. Pese a que encontremos insertos en una sociedad digital hace algunos años, y las tecnologías puedan entregarnos bastantes herramientas, la presencialidad aún resulta fundamental para la mayor parte de nuestros quehaceres. Además, pese a que la enseñanza y el aprendizaje virtual e informal del yoga y la danza pueda resultar, y pueda potenciar la disciplina en ciertos aspectos, no resulta completamente así en su enseñanza más formal, en donde ambas disciplinas se deben realizar de manera más completa y profunda. La presencialidad es clave para un proceso formativo completo, debido a que entrega una experimentación real de todo lo que abarcan ambas disciplinas. Por ende, el resultado de la

virtualidad, depende bastante del contexto en el que se ambas prácticas se encuentren inmersas y las expectativas que se tenga con respecto a ellas. Además, el ingreso a la virtualidad de cualquier proceso formativo, requiere de un gran análisis e investigación en los múltiples aspectos que influyen al relegar lo presencial a lo virtual.

3. Problematización

Una temática importantísima en el contexto universitario de la danza y en sus respectivos académicos se sitúa en la manera de poder llegar a los estudiantes en términos de enseñanza y disciplina corporal que requiere la práctica, junto con otras cualidades más internas que son requeridas y necesarias al momento de enfrentarse a ella. La formación en danza, principalmente en sus técnicas, no es una formación realmente fácil, debido a todo el universo que aquellas abarcan requieren de una ardua preparación que consta de una serie de cambios físicos, mentales y emocionales. En el proceso, estos cambios no son del todo sencillos de sobrellevar y canalizar por parte del alumnado, como tampoco es del todo fácil de enseñar y entregar por parte de los profesores debido a que también son personas en constante aprendizaje.

La universidad junto con sus profesores, suelen crear y entregar bastantes herramientas a través de ramos teóricos, prácticos y teórico-prácticos con este fin en particular, pero resulta complejo basar toda esta enseñanza netamente en la malla curricular de la universidad. Como ya se ha señalado más arriba, muchos de estos aprendizajes no son de gran consideración en una etapa previa a la universidad, en la vida escolar de la mayoría de los estudiantes, generalmente, se le tuvo muy poca consideración a temáticas básicas como el autoconocimiento del cuerpo, y por el contrario, se solía fomentar la inhibición e invalidación de la corporalidad, dejando de lado temáticas tan importantes como por ejemplo la conciencia en la respiración, fundamental para un funcionamiento óptimo de nuestro cuerpo. Consecuentemente gran parte del estudiantado suele no llegar con tanta experiencia más que la vivida en talleres extracurriculares o academias y hay muchas cosas que pueden resultar del todo nuevas y abruptas al momento de comenzar a formarse como un estudiante en danza, considerando también que cada corporalidad es un mundo diferente, lo que también influye bastante en el ritmo y la manera en que incorpore cada aprendizaje.

A lo largo de la carrera debido a las diferentes particularidades que esta abarca, algunos estudiantes suelen sufrir lesiones, decaimiento emocional, ansiedad, estrés, entre otras cosas. Esto puede deberse a muchísimos factores, puede ser debido a que las herramientas entregadas no estén siendo realmente suficientes para el estudiante en cuestión, que estén siendo demasiado abruptas o que simplemente no estén siendo percibidas de una manera óptima, junto con muchos otros factores externos que también podrían ser influyentes. Esto es complejo para el estudiante, pero también resulta bastante complejo para el profesor enfrentarse regularmente a estas circunstancias, afrontarlas de una determinada manera dependiendo su particularidad y continuar constantemente con su enseñanza.

En búsqueda de un acompañamiento que sea beneficioso con respecto al aprendizaje y enseñanza de la danza, considerando también la necesidad del bailarín de un constante acompañamiento físico, mental y emocional, principalmente durante su formación, se desea estudiar profundamente la práctica del yoga y su posible relación con ella. Esto nace debido a que muchísimos estudiantes y profesores de esta disciplina han comenzado a aprender y a internarse en el mundo del yoga, implementándolo en su día a día y adquiriendo algunos de sus elementos en la práctica pedagógica. Se busca investigar las particularidades de esta práctica en forma detallada y descubrir las posibles herramientas que podría ser capaz de entregar a la danza, analizando sus cualidades y capacidades que según lo que se logra visualizar, no se limitan netamente a el ámbito físico o al conocimiento motriz del cuerpo, sino que también se abre al mundo del autoconocimiento, sensibilización y conexión con el propio cuerpo, con otro y con todo lo externo que le rodea. Se desea descubrir por qué y cómo estas características del yoga, junto con aquellas que entregará esta investigación, podrían llegar a ser un beneficio para el profesor, para su práctica pedagógica y para la preparación constante del alumnado.

Cabe destacar que esta posibilidad solo ocurriría con la realización de prácticas serias y constantes, debido a que, según Iyengar (2008) el éxito en el yoga solamente acompaña a quien practica, más no así a quien no practica, el único secreto para obtener aquellos conocimientos reside en la práctica constante. El yoga también es una disciplina que requiere un dedicado trabajo en sus diversos ámbitos y que a medida que va avanzando lo

hace también su complejidad, de igual manera que la danza. Se requiere un conocimiento profundo teórico y práctico para utilizar sus conocimientos, debido a que trae consigo una gran filosofía y su estructura no se basa en la aleatoriedad, sino que se establece de una determinada manera por los fundamentos que la sustentan, lo que sería necesario respetar si es que se desea investigar algún resultado fructífero. Además de ello, en esta investigación no se intenta buscar o pensar netamente sobre aquellos elementos similares entre ambas disciplinas que podrían fortalecer algunas capacidades paralelamente, sino también en aquellos elementos que podrían resultar distintos o que la danza no considere en profundidad, y que de igual manera podrían aportar o servir de herramienta.

Por último, resulta fundamental investigar si el yoga pudiese ser realmente una de las tantas herramientas claves que podrían acompañar en el proceso de aprendizaje y enseñanza de la danza, principalmente basándose en la experiencia de diversos bailarines y profesores. Buscar e identificar en diversas fuentes de una manera detallada y extensa aquellos elementos de esta disciplina que podrían aportar y relacionarse con la práctica de la danza, pensando en una enseñanza y aprendizaje cada vez óptimo y fructífero para el estudiante y el profesor. Visualizándolo como un elemento para la práctica pedagógica y como una herramienta para la preparación constante del alumnado, posibilitando corporalidades cada vez más preparadas y dispuestas en muchos aspectos al momento del aprendizaje y enseñanza.

Pregunta investigativa

¿De qué manera una práctica constante de yoga en los estudiantes y profesores de danza, podría servir de herramienta para el aprendizaje y enseñanza de esta disciplina en el contexto universitario?

3.1 Objetivos

3.1.1 Objetivo general

Determinar de qué manera los elementos del yoga podrían aportar en el aprendizaje y enseñanza de la danza en el contexto universitario.

3.1.2 Objetivos específicos

- a. Identificar las herramientas que puede entregar una práctica constante de yoga.
- b. Comprender sobre el aprendizaje y enseñanza de la danza en el contexto universitario.
- c. Analizar las posibles relaciones entre las disciplinas del yoga y la danza.

3.2 Justificación

Considerando lo expuesto anteriormente, es fundamental en el contexto del aprendizaje y enseñanza de la danza buscar herramientas que sean complementarias y que lleven a que este sea un proceso lo más óptimo posible, facilitando el proceso de enseñanza para el pedagogo, el aprendizaje por el estudiante, y que posteriormente estas herramientas sean de gran ayuda si es que el estudiante desea ejercer como profesor. A demás de ello, se señaló la importancia y necesidad de un constante acompañamiento no solo físico, sino que también mental y emocional en el bailarín y profesor en danza durante toda su carrera y principalmente durante su formación. Consecuentemente, en esta investigación se desea apuntar a la disciplina del yoga como posible beneficiaria en muchas de estas necesidades y requerimientos de la danza.

Se piensa en el yoga debido a que tiene una visión muy diferente a otras disciplinas o deportes que se han vinculado a la danza y que se rigen netamente de la preparación física, lo que no deja de ser fundamental para la formación del bailarín, pero, por otro lado, el yoga está compuesto de una visión holística que trae beneficios desde esa arista, pero también desde otras perspectivas mentales y emocionales. Lo cual podría responder a una concepción de la danza un tanto diferente de la que la mayoría de los bailarines están acostumbrados a través del pilates, el acondicionamiento físico, entre otros. A demás de ello, se habla del yoga en general porque que se piensa que todas sus ramificaciones, tengan una perspectiva más dirigida a lo físico o espiritual, son igualmente fundamentales y van siendo utilizadas dependiendo de las diferentes circunstancias, las necesidades particulares de cada ser y por ende el propósito específico de la práctica personal en cada momento.

El yoga se ha ido popularizando bastante, y claramente ha llegado de forma masiva a sitios donde antes no se encontraba como es el caso de las redes sociales, esto sucede debido a que muchísimas personas con sus diferentes quehaceres se han ido dando cuenta de sus beneficios y de lo fundamental que es incluirlo en el diario vivir, por ende, ya no resulta

complejo como hace algunos años acercarse a él y entrar a su mundo y conocimiento. Eso sí, pensando particularmente en la danza, lo ideal sería considerar el yoga en la malla curricular en todos sus establecimientos educacionales, como así se hace por ejemplo con pilates o acondicionamiento físico, y si esto resulta realmente complejo debido a la gran carga académica, las universidades si podrían integrarlo a través de talleres extracurriculares que se pudieran orientar a las diferentes necesidades de cada grupo, pensando también en sus horarios y disponibilidades para realizar la práctica.

Con respecto a la investigación en general, existen ciertas investigaciones que intentan netamente buscar relaciones entre el yoga y la danza, algunas que buscan analizar sus herramientas en beneficio para el estudiante cuando recién comienza a formarse como profesor, otras se basan en un tipo de yoga en particular dejando de lado la importancia de cada uno de ellos, y otras que derechamente complementan a ambas formando una sola práctica. Entre estas investigaciones, Ayala y Ramírez (2012), relacionan el Yoga y la Danza pensándolos como prácticas que contribuyen a un conocer y pensar del cuerpo más allá de una perspectiva reduccionista. Gordillo (2015) desea complementar específicamente la Danza Contemporánea con una rama puntual del yoga, el Hatha Yoga, pensando netamente en su combinación, abriendo la posibilidad a la creación de una nueva práctica.

Por otro lado, Minchel, Bastías y Valdebenito (2015), intentan establecer el yoga como un complemento netamente para la formación inicial de los profesores de danza, sin considerar todo el desarrollo que pueden tener ambas prácticas paralelamente. Esta investigación, sin embargo, intenta pensar en el yoga en general, considerando todas sus ramificaciones, debido a que el estilo de yoga a practicar podría ir variando, dependiendo de las diferentes necesidades de cada individuo a través del tiempo. Esto resulta fundamental, ya que, de igual manera, se piensa como un complemento a través de la constante formación de la persona dedicada a la danza, debido a que ambas disciplinas son un mundo, se les podría llamar infinitas, y se van complejizando cada vez más en sus diferentes aspectos. Por otro lado, no se intenta ver las herramientas del yoga como un beneficio netamente para la vida, la preparación y el aprendizaje del estudiante en danza, sino también se busca que, a consecuencia de estas herramientas adquiridas por el bailarín, la enseñanza por el

profesorado podría verse acompañada y “facilitada” para un aprendizaje más óptimo. Además, este aprendizaje en paralelo por el bailarín también podría servir de complemento en su enseñanza si es que este posteriormente desea ejercer como pedagogo, adquiriendo elementos de la práctica del yoga para su pedagogía.

El mundo de la pedagogía en danza se ha reducido por mucho tiempo netamente a la enseñanza de bailarines, y podríamos decir que recién está comenzando a dar más luces en otros lugares, por ende para que ambas circunstancias funcionen de manera satisfactoria resulta fundamental encontrar todas aquellas herramientas que puedan servir de complemento para sacar a flote y expandir esta enseñanza, la que no es del todo fácil en corporalidades que han sido inhibidas por muchísimo tiempo y que a su vez tienen muchísimo que entregar.

Es fundamental seguir realizando investigaciones que nos permitan crecer como artistas en todas nuestras facetas, tanto en aquellas físicas y mentales, como en aquellas espirituales que puedan resultar potenciables para el crecimiento del arte. Es rotundamente necesario seguir potenciando y difundiendo las riquezas del mundo de la danza y las artes escénicas debido a que el escenario que se encuentran en nuestro país está muy lejos de ser el mejor. A partir del “Proyecto de Ley de Presupuestos año 2020” establecido por el Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, se logra visualizar que los fondos dirigidos hacia el fomento y desarrollo de las artes escénicas son bastante menores a los dirigidos al libro y la lectura, a la música nacional, a lo audiovisual, entre otros, y solo llega a ser similar a lo dirigido a la artesanía. Por otro lado, cabe destacar, que este no es un problema que se establece netamente en nuestro país, debido a que, si observamos a Argentina, nuestro país vecino, en el “Fondo Nacional de Las Artes” publicado el año 2020, también se logra visualizar que los fondos más bajos son los que se dirigen a las artes escénicas, pese a que los presupuestos que ellos dirigen a la cultura en general son mayores a los establecidos en nuestro país.

Pese a esta realidad, claramente a través de los años se ha ido avanzado en el conocimiento y consideración de las artes escénicas y la danza en particular, pero aún falta mucho por

seguir progresando. Por otra parte, es muy importante que el mundo de la danza comience a abrirse más a otros mundos, adquiriendo y desarrollando conocimientos desde otros lugares o desde la misma profundización y/o complemento entre las diferentes disciplinas. Que logre establecer un contacto real con ellas y que esta relación tenga validaciones teóricas, porque pese a que se ha hecho el intento de estos contactos, no existe siempre un gran sustento detrás y por ende su expansión termina limitándose.

4. Marco teórico

4.1 Enseñanza de la danza

La enseñanza de la danza, en sus contextos más formales, como en la educación universitaria, ha deambulado a través de los años entre una educación más tradicional-mecanicista, hasta una educación más integradora. En una educación más tradicional, la formación se ha encontrado dirigida mayormente al entrenamiento físico, a las habilidades motoras del bailarín y a su eficiencia escénica. En cambio, en una educación más integradora se ha deseado trabajar un poco más allá, buscando las conexiones entre el cuerpo y la psiquis, dejando de lado la máxima eficiencia física y pensando también en beneficiar al bailarín como persona por medio del movimiento, tanto en su dimensión afectiva y/o cognitiva. Claramente, ambos pensamientos han ido encontrando diversos puntos de encuentro, y más aún en la preocupación por la educación universitaria, en donde existe un exhaustivo proceso de formación, y metas variadas dirigidas hacia los estudiantes, las cuales en la mayoría de las instituciones se van cuestionando regularmente.

Dentro de esta búsqueda entre ambos pensamientos extremos, van surgiendo diversos puntos de encuentro y diferentes perspectivas. Entre ellos, surgen las autoras Cámara e Islas (2007) las cuales, comenzando con un pensamiento más tradicional, consideran que no se debe olvidar que la danza es una práctica mayoritariamente corporal, ya que son los cuerpos eficientes los que legitiman el estatus de profesionalidad en los bailarines. Por ende, debido a esta particularidad de la danza, comprenden que en las instituciones académicas los profesores consciente o inconscientemente gasten mayor tiempo en el trabajo de las habilidades técnicas que en procesos saludables y de autoconocimiento, que según una mirada más integradora pueden beneficiar al bailarín desde otra perspectiva. Además, señalan que la mayor parte de las y los profesores, no se sienten realmente preparados para trabajar ambas facetas en sus estudiantes, debido al miedo de dejar de lado la eficiencia técnica tan importante en la mayor parte del

mundo profesional. Es por esto que, en cierto sentido, ambas autoras avalan y comprenden una enseñanza más tradicional en la práctica de la danza.

Por otro lado, desde otra perspectiva, ambas autoras también se atreven a afirmar que en base a sus experiencias personales

Aún con la exigencia de una educación dancística especializada en generar cuerpos eficientes y hábiles en ciertos entrenamientos extra-cotidianos, puede haber métodos que propicien, deliberada y sistemáticamente, la vinculación cuerpo-mente en el aprendizaje del movimiento sin sacrificar necesariamente las habilidades técnicas requeridas por el medio profesional. (Cámara e Islas, 2007, p.237)

Cámara e Islas (2007) determinan que, de acuerdo con sus vivencias en la danza, efectivamente sí existe la posibilidad de un mayor equilibrio entre ambos extremos de la enseñanza, añadiendo una educación más integradora a esa parte más tradicional, que de igual manera es necesaria en el desempeño del bailarín. Claramente, esto ocurriría gracias una ardua misión previa de preparar correctamente a cada docente, para que al enseñar puedan buscar otro tipo de conexiones entre la persona y el movimiento, cuidando también el bienestar, la salud física y mental del bailarín sin que este se vuelva ineficiente en su desarrollo profesional escénico.

Otro autor interesado en esta temática es Tame (2007), el cual, desde una perspectiva más tradicional, reconoce también que, en la enseñanza de la danza para obtener un alto grado técnico, necesario en el bailarín, se requiere invertir bastante tiempo y esfuerzo. Por lo cual, inevitablemente ello acapara casi toda la atención de la enseñanza, creando una especie de obsesión por la técnica. Señala que, claramente la ausencia de la técnica nos llevaría a una vaguedad de espíritu sin forma y sin fin, sin medio de expresión. Por ende, no piensa en lo absoluto en una negación de la técnica y en lo que entrega la enseñanza desde una perspectiva más tradicional, porque esta es fundamental en la formación del bailarín.

Sin embargo, Tame (2007) especifica que sí existe una problemática en la técnica, pero no es ella por si sola, sino que es como esta se concibe y se enseña la mayor parte del tiempo, haciendo que tome un papel primordial, como si no existieran otros aspectos fundamentales en la enseñanza de la danza. Explica que, en un proceso de formación, no se debe fragmentar al ser humano, ni se deben ver solo cuerpos físicos separados de la persona y la vida que existe en ellos, ya que el ser humano, es una unidad compleja entre su cuerpo, sus emociones y su mente. Por ende, el autor también piensa en esa parte más integradora en la enseñanza de la danza, debido a que considera que también existen otros aspectos fundamentales en la formación del bailarín, más allá de los considerados netamente en una enseñanza más tradicional.

Un ejemplo de lo expuesto anteriormente es que, bajo la concepción del autor, en la enseñanza de la danza no se debería considerar la expresión como algo implícito y dado por la técnica, sino que la expresión, es algo que se debería incorporar por si sola en el aprendizaje de los estudiantes. Este elemento, se ha dejado muchas veces de lado en la enseñanza de la danza, debido a la priorización constante de la técnica. Muchos profesores a través de los años no la han considerado como una herramienta en su enseñanza, y simplemente la han dejado pasar. Según Tame (2007), quizá las emociones y los sentimientos que nos llevan a la expresividad son demasiado perturbadores para enseñarse, sin embargo, deberían siempre estar incorporados en la enseñanza de la danza, debido a que, si se pasan por alto, la técnica queda desarraigada de su sentido primario, su connotación expresiva, y deja de ser el medio en que el cuerpo se sustenta para expresar sus emociones, sentimientos, sensaciones y experiencias. Darle énfasis a lo expresivo nos llevaría a la diversidad en la formación de la danza, por ende, es absolutamente necesario considerarlo y no asumir que es algo que surgirá naturalmente desde la técnica.

Por otro lado, siguiendo una misma línea de acuerdo a una enseñanza que considera ámbitos más integradores. Cámara e Islas (2007), apoyan esta idea, argumentando que no hay acto humano en que las personas no estén involucradas en su totalidad, porque la acción objetiva y la subjetividad invisible, el movimiento corporal y las representaciones internas, son elementos indisociables de la vida humana. En pleno movimiento dancístico,

además de la inteligencia y los ámbitos físicos del individuo, la afectividad y el inconsciente están involucrándose de igual manera. Por lo tanto, resulta fundamental considerarlos en un proceso formativo y captar la complejidad en la enseñanza de la danza, visualizar lo “invisible” que muchas veces es dejado de lado. Debido a que el cuerpo no es netamente ese instrumento racional al servicio de un pensamiento consciente, el cuerpo está al servicio del inconsciente tanto o más que del consciente.

Con respecto a lo anterior, en términos de enseñanza, para que un proceso formativo sea realmente fructífero, resulta fundamental visualizar la manera en que se enseña, los aspectos que se reconocen, cómo se llega a los alumnos y las herramientas que se utilizan para lograr el aprendizaje esperado. Sin dejar de lado también a quién se está enseñando, tanto en ámbitos psíquicos como socioculturales. Cámara e Islas (2007) señalan que “hay cuestiones psicoafectivas y relacionales que condicionan el aprovechamiento instrumental del cuerpo” (Cámara e Islas, 2007, p.252). Y una clase se encuentra investida de innumerables mensajes afectivos profundos, generalmente desde el profesor, que inundan con su sello todo el ánimo colectivo durante el entrenamiento, y que muchas veces llegan directamente al cuerpo sin pasar por el pensamiento. Esto y una serie de factores afectivos son en alto grado responsables de impedir o sacar a delante un proceso formativo. Por ende, lo “invisible” del profesor, resultaría igual de fundamental que el del alumno en la enseñanza y aprendizaje de la danza. Un ejemplo de ello es que, durante una clase, no se trataría solamente del movimiento que el maestro propone, sino de cómo lo propone. La forma de proponer es su “sí mismo”, el docente inevitablemente inviste con su personalidad el espacio de la clase y sienta las condiciones para que sus alumnos vivan la danza. Por lo tanto, el profesor es un agente fundamental en el aprendizaje del alumno en aspectos más complejos que el simple contenido que enseña.

Siguiendo una misma línea, Le Breton (2005), agrega que la persona del profesor es tan importante como el contenido que transmite. Por lo cual, cualquier contradicción entre la manera de comportarse hacia sus alumnos y la naturaleza de sus palabras neutralizaría el mensaje explícito. Señala que, se aprende mucho más a través de la forma de una enseñanza que a través de su contenido explícito, por ende, el tono personal característico

del profesor, su posibilidad real de enseñar un contenido característico, su postura frente a la danza y su presencia en el mundo, son aspectos que resultan fundamentales en el proceso formativo.

Además de ello, el profesor, al igual que el alumno, va pasando por diversas situaciones durante sus clases, muchas veces impredecibles. Debido a esto, debe buscar constantemente diversas herramientas pedagógicas e ir utilizando sus facultades como persona para lograr identificar estas situaciones y lidiar con ellas en lo posible, así poder avanzar de una manera óptima en su plan de estudios y convertir el periodo de clases en un buen proceso para todos. Como señala Le Breton (2005), la enseñanza

Es el descubrimiento de una nueva evidencia que ofrece al alumno una mayor latitud de pensamiento. Como tal, es un recorrido sobre vías sinuosas donde hay numerosos obstáculos: una situación familiar difícil, una condición demasiado modesta o la estigmatización, por ejemplo, pueden entorpecer el progreso del alumno y condenarlo a una dificultad definitiva para aprender o ejercer su sensibilidad. (Le Breton, 2005, p.30)

Tanto el alumnado como el profesorado se encuentra consigo mismo en un proceso de enseñanza-aprendizaje, y es algo realmente influyente en el proceso de ambos. Por ende, es algo que tampoco se debe dejar de lado en un proceso formativo, debido a que evidentemente, para todos estos autores anteriormente señalados, la danza no se trata simplemente del control del cuerpo y el aprendizaje de sus posibilidades.

Por otra parte, Lynton (2007), insistiendo en esta educación más integradora, recalca sobre la importancia de la creación de un ambiente determinado en clases, gracias a la persona contenida en el profesor. Indica que para el alumno el “poder correr riesgos y sentirse en confianza con el maestro o la maestra, y los compañeros o compañeras en un clima de seguridad, es un factor imprescindible para fomentar el proceso creativo y el pensamiento original” (Lynton, 2007, p.298). Un clima de confianza a través de principios didácticos y contenidos adecuados es fundamental para que el alumno logre ir cada vez más allá con su danza. Para que el estudiante logre desarrollar su creatividad, su pensamiento analítico e

intuitivo sobre la danza, su actitud crítica y su espíritu de indagación, sin sentir la mayor parte del tiempo que está sometido a una escala de valores.

Por último, Lynton (2007) también valora la importancia de una mirada más holística del profesor en la enseñanza de la danza. Señalando que, al enfocarnos en la unidad cuerpo/mente/espíritu, necesaria para danzar (y para vivir), estamos ayudando al estudiante a integrar todos los elementos de su ser, abriendo la puerta al vivir creativo. El cual resulta ser una fuerza transformadora para el individuo en su totalidad, y también un gran aporte para su danza, potenciándola en todos sus aspectos.

A modo de conclusión, las y los autores plantean que la danza promueve una enseñanza más integral. Es por ello que resulta necesario volver a una parte de la pregunta principal de esta investigación: ¿De qué manera una práctica constante de yoga en los estudiantes y profesores de danza, podría servir de herramienta para la enseñanza de esta disciplina en el contexto universitario?

4.2 Aprendizaje de la danza

Resulta evidente que, a la disciplina de la danza, ingresan un sinnúmero de corporalidades distintas, ya sea por sus diversos contextos sociales, culturales, por cada historia personal, entre otras singularidades. Cada alumno ingresa con esquemas de movimiento que adquirió por diferentes razones en su cuerpo a lo largo de su vida, por lo cual, el aprendizaje de cada cuerpo, lo que irá confrontando durante su formación, las acciones que irán generando un aprendizaje en él, sus experiencias sensoriales y el sinnúmero de particularidades que todo el proceso de la danza abarca, también irán surgiendo de una manera distinta en cada individuo.

Con respecto a esto, Tame (2007), señala que el cuerpo del ser humano es la única realidad tangible, ineludible y siempre presente que nos puede mostrar las huellas de nuestras experiencias fundamentales, las cuales se han ido conformando desde que nacemos. Además, cada individualidad está conformada de una estructura psíquica y corporal particular que marca a cada ser humano de una manera distinta. Cada individuo resulta ser una complejidad diferente, con un sinnúmero de características bastante particulares, y según el autor, el movimiento humano es algo que inevitablemente lo involucra en su totalidad. A partir de ello, si pensamos particularmente en la danza y en su aprendizaje, Aragón (2007), indica que el alumno, durante su formación académica, inevitablemente irá confrontando esta corporalidad que ha ido adquiriendo través de su vida. La cual irá identificando poco a poco a través de su estilo personal de ejecutar la danza y la manera de construir su aprendizaje.

Por otra parte, el alumno también durante su formación irá adquiriendo una reorganización de sus esquemas mentales y corporales que se relacionan con el movimiento, que quizás antes de internarse en la disciplina de la danza eran totalmente diferentes. Además, el estudiante irá construyendo su lenguaje e irá aprendiendo diferentes cosas a través del tiempo, que según Aragón (2007) no dependerá solo de sus características físicas y aptitudes, sino también de aquellos aspectos afectivos e intelectuales que lo conforman y

definitivamente repercutirán en él. La construcción del aprendizaje de cada alumno irá dependiendo del desarrollo cognitivo, afectivo, psicomotor, técnico y expresivo que el alumno vaya adquiriendo, sumándole a esto, su disposición, inteligencia, aptitudes físicas y su salud. Por ende, el aprendizaje de la danza, el cual se va complejizando y va trabajando al alumno en variados aspectos durante el proceso formativo, no resulta ser una labor netamente dancística por parte del profesor, sino que las diferentes características que conforman al estudiante tienen gran relevancia en su aprendizaje, y este deberá ir responsabilizándose cada vez más por ello.

Un ejemplo de lo anterior es la importancia de la motivación en el alumno, la cual, según el autor, resulta fundamental en el proceso dancístico. La motivación podría estar dada por múltiples factores, como, por ejemplo: “las experiencias previas del alumno, por las que el docente establezca en el aula, por las establecidas por la institución o por las externas, como puede ser una figura dancística dada” (Aragón, 2007, p.330). Cualquier figura que cumpla un papel determinante en el proceso de adquisición y construcción de los saberes puede ser una motivación para el alumno. Por lo tanto, sin importar de donde nazca, la motivación es una condición que favorece (o retrasa si existe una carencia de ella) los procesos de enseñanza y aprendizaje de la danza.

Siguiendo una misma línea, Le Breton (2010) añade que efectivamente el aprendizaje del alumno no surge solamente desde la enseñanza del profesor, sino desde su propia integración en el cuerpo acerca de lo vivenciado. Además, el aprendizaje es una elaboración mutua entre ambos agentes en cuestión, por ende, los alumnos tienen bastante responsabilidad en su aprendizaje, e inevitablemente se van encontrando con ellos mismos durante este proceso. El proceso de aprendizaje en los alumnos puede variar bastante, y, según el autor “En un grupo, las disponibilidades no son las mismas, ni tampoco las exigencias, ni incluso la atención a la palabra y a las instrucciones del profesor. Difiere el nivel, las expectativas, el grado de compromiso” (Le Bretón, 2010, p.32). Además, puede que el aprendizaje que desean o buscan todos los estudiantes inmersos en esta disciplina no sea el mismo (pese a que cuando se constituye un grupo de trabajo, inevitablemente se van a asemejando). Puede que los estudiantes hayan decidido internarse en la danza para

“Adentrarse en la filosofía y en las técnicas del cuerpo propias de la danza, en el deseo de creación y de originalidad, o en la pura repetición de un modelo” (Le Breton, 2010, p.32). Puede ser también que, hasta algunos alumnos, deseen entregarse totalmente a su cuerpo en búsqueda de una transformación más profunda. Pero realmente, el aprendizaje es en gran parte, responsabilidad del propio alumno, y va dependiendo también de la historia de cada individuo y de las circunstancias que lo llevaron a una iniciación y a un proceso en la disciplina de la danza.

Por otra parte, para el autor, el aprendizaje de la danza inevitablemente requiere un cambio de actitud del estudiante frente a la vida, requiere la expansión del mundo y del pensamiento de cada uno. La danza para Le Bretón (2010) debería encarnar en el aprendiz el renacimiento del espíritu de niño, libre en el espacio e indiferente al juicio de los otros, estableciendo una relación con el mundo sensible a través del movimiento. Para el autor, es rotundamente necesario que el bailarín, en el aprendizaje de la danza, viva su cuerpo dentro de todas sus posibilidades, que tome consciencia de este a través del sentir, para finalmente poder conocerse y reconocerse. Es necesario que en la formación dancística se transforme la existencia a partir de un constante trabajo interior, desarrollando una inteligencia más práctica, pero también una inteligencia sensitiva. Para Le Bretón (2010) la danza es una exploración exhaustiva y sin fin del continente corporal, y es necesario que el alumno dentro de su aprendizaje descubra lo que es, descubra lo que lo constituye y su relación con todo lo que lo rodea.

Finalmente, Tame (2007) señala que, debido a que el aprendizaje de la danza en su mayoría, surge a partir de la recepción de la experiencia no verbal, enfrenta al alumno a un mundo que puede parecer desconocido, donde la intuición, la imaginación, la expresión y la subjetividad en el aprendizaje del movimiento creativo resultan ser fundamentales. El autor señala que, para el aprendizaje, el alumno, sobre todo en una primera etapa, no debería reflexionar demasiado sobre el movimiento, sino que debería experimentarlo en su totalidad y vivirlo íntegramente, para posteriormente establecer un análisis y afinar el movimiento a través de repeticiones, desmenuzando e internalizando la técnica. Esto iría logrando que poco a poco, el alumno vaya percibiendo el movimiento de una manera más consciente y

pueda vivirlo nuevamente en una experiencia integradora, pero ya con un trabajo más extenso de afinamiento e interiorización corporal. Tame (2007) señala que, un proceso así se debería experimentar a lo largo del aprendizaje de una manera continua y sin un orden establecido, mediante constantes ensayos y errores, que permitan desarrollar y mantener la plasticidad en el movimiento, sin dejar de lado la importancia en el aprendizaje de la danza de imaginar, pensar, sentir y dejar que suceda.

Con respecto a esto, y a las particularidades del aprendizaje de la danza anteriormente señaladas a partir de los autores, es importante volver nuevamente a una parte de la pregunta de investigación: ¿De qué manera una práctica constante de yoga en los estudiantes y profesores de danza, podría servir de herramienta para el aprendizaje de esta disciplina en el contexto universitario?

4.3 Vinculo de la práctica del yoga y la enseñanza de la danza

En el mundo del yoga, existen variados estilos que subyacen de él, en donde cada estilo tiene sus características particulares y una práctica con un fin en especial. Debido a ello, es posible que la misma práctica no sea la indicada o la óptima para todos, por ende, cada persona mediante su experiencia personal, debería encontrar un estilo indicado de acuerdo con sus necesidades y requerimientos específicos. Buscando así el desarrollo de una práctica lo más correcta y consciente posible. Además, de acuerdo con lo necesario en cada momento del día, la práctica específica también puede variar en cada persona, concurriendo, por ejemplo, a sesiones para estimular el cuerpo por la mañana, o para relajarse, descargar tensiones y mejorar la calidad del sueño por la noche.

Con respecto al yoga en general, los fundamentos que lo componen son en su mayoría fisiológicos, como también ocurre en la danza, por ende, su práctica se suele relacionar mayoritariamente con una práctica de técnicas o de posturas físicas, las cuales son llamadas “asanas”. Los diferentes “asanas” en el yoga, se dividen en varias categorías según sus diferentes efectos, “están las posturas de pie, con flexión, extensión, estiramientos laterales, rotaciones, inversiones, de meditación y de relajación” (McCall, 2019, p.12), las cuales van siendo seleccionadas por el profesor, estableciendo una secuencia según el propósito de cada práctica.

Pese a que el yoga abarque mucho más que solo posturas físicas, el trabajo y la enseñanza de “asanas” si podrían complementar bastante el trabajo físico de la danza. Según McCall (2019) El asana constituye un modo sistemático de que el cuerpo alcance su pleno rango de movimiento, y a medida que va aumentando la libertad del movimiento, se va creando flexibilidad, fuerza y equilibrio en todas las partes del cuerpo. Las cuales son características fundamentales para posibilitar el movimiento dancístico. Por otro lado, algunas posturas del yoga pueden ser bastante similares o complementarias a las utilizadas en la danza, como también lo es el trabajo con algunas características del movimiento, donde existe de igual

manera un juego entre sus matices lentos o más rápidos, fluidos o más estáticos, coordinados paso a paso con la respiración o a partir de su flujo, entre otras características.

Según McCall (2019), cada “asana”, debido a la visión del yoga en general, está dirigida principalmente a reducir la tensión muscular en el practicante, y junto con ello, las tensiones emocionales, pero claramente, cada “asana” tiene también otros fines en específico. Existen “asanas” que entregan directamente un trabajo muscular en el cuerpo, y también existen posturas o contra posturas específicas, dirigidas totalmente hacia la restauración de él, las cuales se van realizando al instante luego de su trabajo, o en días en que el practicante necesite recuperarse totalmente. Considerando así, tiempo para aquellos ejercicios activos y enérgicos, pero también para la recuperación del cuerpo, algo tan fundamental y dejado de lado a veces en la práctica de la danza.

Otras posturas también, desean preparar el escenario o aportar directamente en el practicante la sensación de relajación profunda, como “Savasana”, la cual ayuda a asimilar lo realizado durante la práctica y a la recuperación tanto mental como física, algo muy necesario y fundamental en el bailarín para comenzar lo más restaurado posible en su quehacer al día siguiente. “Savasana”, generalmente es la última postura en una clase de yoga, y “los yoghis insisten en que la savasana es la postura más difícil de realizar correctamente –y la más importante” (McCall, 2019, p.52). Su fin no es evadirse, sino asimilar la práctica realizada y sintonizar profundamente con lo que está pasando, para llegar a un estado mental y físico más equilibrado.

Por otro lado, generalmente en la práctica yoga se comienza con un proceso de “atención”, donde el profesor invita a cada practicante a habitar el momento presente, a ser testigo de su cuerpo y a viajar por él paso a paso. Las indicaciones verbales del maestro facilitan un recorrido que va progresivamente habitando el cuerpo, tomando atención y comprobando así su parte física, la mente, los pensamientos, las sensaciones y las emociones. Algo tan fundamental también para inducir la danza de una manera más consciente y profunda, enriqueciéndola y contribuyendo a habitar el momento presente, dejando de lado todos los pensamientos y preocupaciones, para dirigir toda la atención en el aprendizaje. Además, a

veces al final de cada práctica, se realiza una meditación final, donde según Fajardo (2009), al igual que en el proceso de “atención” se bloquea la estimulación exógena, de la cual está colapsada la realidad cotidiana, y se da mayor prioridad a la experiencia interna, al mundo endógeno, estimulándolo positivamente y actuando en los niveles químicos, psicológicos, fisiológicos y de conducta. Ayudando a la relajación, a la desensibilización ante estímulos que previamente generaban estrés, a la agudización de la percepción, a los factores cognoscitivos y a las habilidades del control de la conducta. Lo cual también es realmente fundamental en una óptima realización del quehacer del profesor y del bailarín.

Algo muy relevante también, es el énfasis que esta disciplina adjudica a la importancia de la respiración, la cual es fundamental para el desarrollo del movimiento en la danza, pero también lo es para la vida de las personas en general. La respiración en el yoga se trabaja a partir de los “Pranayamas”, los cuales buscan el control de la respiración desde la mente, y no desde el cuerpo y su fuerza muscular como a veces se acostumbra. En el yoga a través de ejercicios respiratorios, se conduce al control del “prana”, la energía contenida en la respiración dentro del organismo. Esto es fundamental y beneficioso en muchos aspectos, por ejemplo, McCall (2019) indica que el control de la respiración al realizar “asanas” podría aumentar la “capacidad umbral” de las personas al respirar, elevando la duración de las distintas fases de la respiración como la inspiración, la espiración y las pausas entre ellas, estimulando así la función inmune. Además, una respiración constante y no automatizada, es un gran puente entre el cuerpo y la mente, y es una gran herramienta para la concentración, tan importante en la práctica de la danza.

Por otro lado, McCall (2019), señala que al igual que en la danza, la “práctica creativa” en el yoga es fundamental. La práctica grupal y dirigida por un maestro en ambas prácticas es importante, ya que es el lugar donde el profesor explica y realiza cada movimiento, mientras los alumnos siguen atentamente sus explicaciones físicas y verbales. El sentido de comunidad, junto con la ardua práctica y enseñanza de la disciplina que se desarrolla en ese contexto es fundamental, pero también resulta importantísimo inducir a la práctica e investigación individual del alumno, la cual ofrece un trabajo mucho más profundo, permitiendo llegar al interior de cada uno e ir a un ritmo personal. Además, sobre todo en la

danza, en esta “práctica individual”, es posible que el practicante archive lo más fundamental de su investigación corporal y sensitiva en sus memorias corporales, las cuales consciente o inconscientemente, son retomadas como material o como un aprendizaje integrado en algún momento que puede resultar necesario y beneficioso sacarlo a flote.

En otro orden de ideas, en la enseñanza del yoga, también se busca inducir a un cambio de pensamiento frente a la vida y la disciplina. Algunas ramas del yoga enfatizan en combatir el derrotismo con pensamientos opuestos, pensando en que las cosas se logran con fe, práctica y en la dirección adecuada, aunque a veces ocurra muy lentamente. Tratando al cuerpo desde el amor, aceptando sus tiempos y nutriéndolo de una forma correcta. Con respecto a esto, claramente hay maneras de enseñar y abordar la danza que no se apegan mucho a esta filosofía, pero como fue señalado en párrafos anteriores, los mensajes afectivos si pueden influir bastante en el aprendizaje corporal, por ende, sería un gran aporte pensar más en ello en la enseñanza de la danza. Según Fajardo (2009) en la práctica de yoga, el instructor, suele utilizar palabras para alentar a sus alumnos, «con alegría», «lo que buscamos es más armonía, más conciencia», «centro», y otras frases que además de motivar, buscan conectar el ejercicio físico y la respiración, con ciertas actitudes mentales cotidianas que influyen en cada aspecto de la vida, como la ansiedad, la tensión o la impaciencia. Tratándolas con la relajación, y buscando una forma diferente de enfrentarse a tales circunstancias. Lo cual es fundamental para el bienestar de cualquier individuo.

Con respecto al bienestar, la enseñanza del yoga apunta también, a que sus practicantes se encuentren en “permanente construcción en diferentes planos, material, emocional, mental y espiritual; transformando su visión del mundo, sus hábitos relacionales y sus hábitos de consumo” (Fajardo, 2009, p.45). Debido a ello, en determinadas ocasiones al final de la práctica, el profesor comparte directamente con sus alumnos, buscando en ellos una auto reflexión tanto de los beneficios de la práctica realizada, como también sobre temas que giran en torno al bienestar, el materialismo, la alimentación, el consumo, la salud, entre otros. Temas tan influyentes directa o indirectamente tanto en la práctica del yoga como en la danza, siendo fundamental reflexionar en torno a ellos para una formación integral de ambas disciplinas. Además, Fajardo (2009) indica que más allá de este discurso del

profesor para que los alumnos reflexionen desde la emoción, y se reconstruyan, se encuentra el cuerpo de cada uno como campo de experimentación, como campo de exploración de los límites, el cuerpo como el testimonio vivo del creer. En el yoga y en la danza no se trata solo de creer, sino de experimentar, a través de la experimentación nos reconocemos, reconocemos nuestro cuerpo, y lo que nos rodea.

Siguiendo una misma línea, según Fajardo (2009) algunos instructores de yoga personifican en sí mismos y promueven en sus alumnos desde su propia experiencia y corporeidad, un cuerpo creado para ser contra discursivo. En el sentido de presentar resistencia ante la hegemonía cultural, hegemonía de consumo occidental impulsada por la economía de mercado neoliberal, que impulsa y solo ve el cuerpo-imagen, cuerpo-máquina, el cuerpo hecho consumidor. El cuerpo enseñado en el yoga y la danza muestra que es mucho más que eso, mucho más de lo que se ha impuesto a cada ser humano principalmente en esta parte occidental del mundo. Además, el cuerpo visto y construido particularmente desde el yoga, a partir de su trabajo físico, mental, espiritual y meditativo, demuestra una decisión existencial de bienestar fuera de aquellos cánones establecidos, buscando la curación y/o la mantención del cuerpo, desde su cuidado y desde una alimentación que lo nutra y lo beneficie, sin necesidad de un exceso de agentes químicos tan consumidos hoy en día. Esta concepción de vida y de cuerpo, sano y vital naturalmente, demuestra por si solo este discurso antineoliberal, bastante liberado y crítico al consumo y al condicionamiento.

Finalmente, pensándolo desde esa perspectiva, este mensaje, la noción de salud y su relación con el cuerpo y la enfermedad establecida y enseñada en el yoga y en otras prácticas relacionadas, es fundamental en el bienestar del bailarín y sus diferentes quehaceres. Pese a que a veces esto no se mencione tan explícitamente, si el bailarín trabaja principalmente con su cuerpo en la danza, se le debe enseñar que debe ser realmente consciente de sus cuidados. Además, la danza a través de los años también ha tomado un papel clave en contra de las construcciones establecidas sobre lo corporal, en donde la lucha es necesaria acompañarla de un buen ejemplo hacia los mismos seres en formación y hacia el mundo en general.

4.4 Vinculo de la práctica del yoga y el aprendizaje de la danza

A través del tiempo, ha existido un gran crecimiento en el interés de la población mundial por aprender la disciplina del yoga, debido a sus conocidas aplicaciones en la salud física, mental y emocional. Las personas se han acercado al yoga deseando sanación y bienestar en todas sus facetas, buscando respuestas en él que no han sido totalmente resueltas en otros lugares, como por ejemplo en la medicina occidental. Además, de una forma más profunda, sus practicantes también se han acercado a él en búsqueda de ese algo que rasgue lo cotidiano, en la necesidad de satisfacer cuestionamientos profundos o vacíos existenciales propios del ser humano.

Según Fajardo (2009) el yoga es una práctica con una visión muy particular del cuerpo, la cual establece sus límites más allá de la visión corporal anatomizada e institucionalizada por la medicina biomédica occidental. El yoga contiene principios fundamentales de la espiritualidad oriental, y, por lo tanto, promueve una forma de existencia co-implicante, holística y totalizante del individuo. De donde surge una concepción recíproca de salud y enfermedad, que apunta a nuevas formas de experimentar cada una de ellas. Buscando el bienestar del individuo a través del aprendizaje y práctica de sus múltiples posturas corporales, ejercicios respiratorios, meditaciones, limpiezas y purificaciones internas y externas, entre otras cosas. El autor indica que “con el desarrollo de estas prácticas, al parecer las personas suelen encontrar una sensación de bienestar (...), seguridad y sentido a su existencia” (Fajardo, 2009, p.14).

En complemento a lo anterior, según McCall (2019), el yoga es una metodología sistemática, que, a partir de su aprendizaje y práctica regular, es de gran ayuda para curar el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu, teniendo un gran potencial para cambiar la vida de las personas. A través del aprendizaje de sus posturas específicas, técnicas respiratorias, meditación, entre otras herramientas, puede tener efectos fisiológicos y generar una mejor salud en los individuos. El yoga se ha utilizado para aliviar síntomas, lograr mejor calidad y tiempo de vida en personas enfermas, y para prevenir o curar enfermedades a través de su práctica terapéutica, como la artritis, la fatiga crónica,

enfermedades cardiacas, la obesidad, entre otras. Además, puede ayudar a combatir problemáticas como la depresión, la ansiedad, el dolor de espalda, el dolor de cabeza por tensión muscular, el cansancio, entre otras cosas. Y, por último, y no menos importante, puede ayudar a generar un mayor bienestar, estado de ánimo o satisfacción de vida en los individuos. Forjando en ellos nuevos surcos de pensamiento y acción, y logrando cambios conductuales que ayuden a superar los malos hábitos adquiridos con el tiempo. No olvidando que lo que ocurre en el cuerpo también ocurre en la vida.

Claramente, todo lo anterior, solo puede ser posible a través de diferentes procesos, rutinas, posturas y un tipo de yoga específico para cada condición. Reconociendo de forma específica, como se manifiestan en el cuerpo y en la mente las diferentes enfermedades o situaciones en las personas, y teniendo presente, que el trato que se tiene hacia el cuerpo influye directamente en el estado de la mente. Para el autor, “El yoga es simplemente el sistema más poderoso de salud y bienestar en general” (McCall, 2019, p.3)., pensándolo también como medicina preventiva.

En términos de salud, el yoga podría ser una gran herramienta, por ejemplo, en aquellos problemas que van pasando los estudiantes, profesores y profesionales de la danza a través del tiempo. Una de las situaciones más comunes entre ellos, es el verse superados por el estrés y/o la ansiedad. Esto puede surgir debido a que, por ejemplo el estrés, según McCall(2019), tanto como puede causar espasmos musculares, también puede ocurrir lo contrario, que los músculos tensos, tan recurrentes en los bailarines, eleven los niveles de estrés. Por lo cual, a través de la utilización de programas de asanas variadas y respiraciones específicas, el yoga podría ser una gran solución para esta problemática. Pudiendo reducir gradual y eficazmente el origen crónico del estrés y/o la ansiedad en las personas dedicadas a la danza, y cambiando o mejorando su relación con la respiración, la relajación y su ser en general.

En otra dirección, Fajardo (2009) indica que el yoga, al igual que la danza, es una técnica eminentemente corpórea. Donde el trabajo y el aprendizaje del cuerpo, también es un acto disciplinado, consciente, autónomo y voluntario, y además, se constituye como un inicio

para el descubrimiento. Para el yoga es el reconocimiento del cuerpo lo que posibilita llegar a ese sí mismo, secreto y misterioso, y reintegrarse en él. Por ende, la práctica del yoga y sus meditaciones, buscan un auténtico entrenamiento del practicante para que obtenga una visión de sí mismo, y logre generar un mayor nivel de control sobre sus emociones y acciones. Volviendo al cuerpo un instrumento más seguro y acabado para “conquistar la mente”, lo cual es realmente fundamental y complementario en el individuo dedicado a la danza. Además, el autor añade que por medio de la técnica del yoga “(como sus practicantes mismos expresan) se «fortalecen internamente», (...) en cierto sentido de autoafirmación individual y sobre todo adaptación al mundo circunstancial, social y cultural del cual forman parte” (Fajardo, 2009, p.4)

En otro orden de ideas, pensando en herramientas mucho más directas que el aprendizaje y la práctica constante del yoga, pueden propiciar en el bailarín y su disciplina. McCall (2019) explica que el yoga, además de los beneficios nombrados anteriormente, puede entregar flexibilidad, aportar resistencia para retrasar la aparición de la fatiga, perfeccionar el equilibrio, la postura y alineación, disminuir el sobrepeso, fortalecer los huesos, los músculos, evitar lesiones, mejorar el humor, optimizar la función inmune, cambiar el equilibrio del sistema nervioso, aumentar el aporte de oxígeno a los tejidos, favorecer la integridad psicológica y promover el bienestar espiritual. Y esto sólo es una lista parcial, debido a que el yoga podría ser un gran complemento en general para que el bailarín se ponga en contacto con su cuerpo y desarrolle la conciencia corporal desde otra disciplina y visión.

En complemento con lo anterior, Fajardo (2009) añade que la práctica del yoga también es complementaria a la danza en el aprendizaje de la coordinación, la armonía y el desarrollo de la concentración. Sin dejar de lado tampoco, el énfasis que coloca en llevar la atención al ritmo respiratorio, tan fundamental también en la práctica del bailarín. Ayudándolo a encontrar la calma cuando su respiración se encuentre acelerada, aprendiendo a habitar la incomodidad desde la respiración, y también utilizándola para una mayor atención, anclaje al momento presente y para el desarrollo del movimiento.

Por otro lado, algo imprescindible también en el trabajo y el aprendizaje del yoga, es la experiencia, y no simplemente la del momento, como una práctica ocasional; sino que, como la danza, es un entrenamiento que requiere de mucho tiempo y constancia. Abarcando tanto aspectos físicos, como aspectos emocionales, filosóficos y espirituales. Según Ayala y Ramírez (2012) ambas son prácticas corporales reflexivas, pues en el hacer del practicante de yoga y danza, todos los niveles analíticos -psicológico, emocional, físico y mental- se articulan por necesidad. Por ende, ambas son prácticas en donde un arduo trabajo y una constante transformación en estos ámbitos, resulta fundamental para su aprendizaje.

Por otra parte, siguiendo una misma línea, Ayala y Ramírez (2012) indican que, en el aprendizaje del yoga y la danza, a pesar del énfasis que se le da a la exploración y el trabajo de la anatomía y fisiología del organismo, no se trata simplemente de la ejecución de un saber técnico. Sino que también se trata de la ejercitación de una disposición general y consciente del practicante hacia aquello que brota desde la corporalidad total. En ambas prácticas corporales la experiencia subjetiva, pero también vivida y sensible del cuerpo del ser humano es reconocida, visualizándolo más allá de su condición de objeto pasivo y estático. Las autoras expresan que, “ambas son experiencias idóneas para desplegar y explorar las potencialidades sensibles de la propia corporalidad” (Ayala y Ramírez, 2012, p.13) Resultando ser prácticas reflexivas encarnadas en donde se busca el dominio del cuerpo individual, y el aprendizaje no reside netamente en lo físico, sino que en la construcción de una corporalidad particular cuya disposición trasciende de ello. Aprendiendo, integrando, explorando y desarrollando un hacer y un conocer sensible con y desde el cuerpo. Evidenciando una experiencia sensible de todo lo que lo constituye, desde sus partes más superficiales hacia su interioridad más sensible.

Esto demuestra, la complejidad de la constitución del cuerpo y de la propia corporalidad, y, por ende, lo complejo de la experiencia y el aprendizaje corporal en dichas prácticas. En ambas existe un tránsito marcado por cambios y transformaciones en el cuerpo y en la corporalidad cotidiana, que no se reduce netamente al espacio-tiempo formal en que se realizan. Además, como cuerpos en búsqueda de un conocimiento sensible a partir de un

proceso personal de auto-exploración, se vuelca la consciencia y sus procesos de atención hacia el propio cuerpo, pero no resulta ser una experiencia de pura individualidad, debido a que también, se considera un cuerpo en permanente dinámica e inter-relación con su entorno, en donde lo subjetivo y lo intersubjetivo se entrelaza.

Los practicantes aprenden a reconocer, a través de un saber sensible, partes cada vez más sutiles del cuerpo, desarrollando una corporalidad que finalmente se despegaba del cuerpo material y biológico y se establece como una posibilidad sensible de ser en el mundo con otros. (Ayala y Ramírez, 2012, p.8)

En ambas prácticas no solo se desarrolla una disposición sensible hacia la propia corporalidad, sino que también se desarrolla un cuerpo abierto hacia la existencia incorporada de los otros, una sensibilidad comunicada con su entorno. A partir de ello, en los espacios de práctica y aprendizaje del yoga y la danza, se desarrolla una experiencia de inter corporalidad. Donde los cuerpos al compartir, relacionarse y encontrarse con otros, si se encuentran disponibles en general a afectar y ser afectados, transmiten más allá de saberes particulares y pueden afectarse sensorialmente. Según las autoras, a través de esta salida de lo habitual, se pone al cuerpo en nuevas perspectivas sensibles e (inter)subjetivas, desarrollando así la atención y escucha del acto perceptivo del cuerpo, con el propio cuerpo respecto de sí y de otros.

Por lo tanto, ambas disciplinas pueden establecer vínculos más profundos de lo que se podría creer comúnmente. Sus relaciones y herramientas pueden sobrepasar la barrera de lo físico y se pueden situar también en aspectos mucho más internos, imprescindibles en ambas, e importantísimos para considerar en el aprendizaje y en la enseñanza tanto del yoga como de la danza.

4.5 Síntesis teórica

Gracias a la información entregada en los apartados anteriores, se puede afirmar que el yoga y la danza, logran establecer vínculos desde diferentes perspectivas que envuelven a cada disciplina. Además, con respecto a esto, el yoga también podría complementar o enriquecer a la danza es distintos ámbitos valiosos para su práctica, aportando de igual manera, nuevas miradas en base a temáticas similares partícipes tanto en el yoga como en la danza.

Entre algunos aspectos donde el yoga podría servir de gran herramienta y aporte para la enseñanza y el aprendizaje de la danza, se encuentra: el aporte hacia el trabajo físico del bailarín y todo lo que este involucra, el fortalecimiento de sus aspectos fisiológicos, la restauración del cuerpo y la mente luego de su práctica. La consciencia del bailarín respecto de sí mismo y hacia su respiración, tan fundamental para el desarrollo del movimiento, entre otros aspectos importantísimos para la práctica de la danza, lo cual se abordará a continuación.

Con respecto a la enseñanza y aprendizaje de la formación en danza, según McCall (2019) el yoga podría aportar en el trabajo más físico del bailarín. Este trabajo físico se identifica en las diferentes “asanas”, que, según el autor, constituyen un modo sistemático de que el cuerpo alcance su pleno rango de movimiento, y a medida que va aumentando la libertad del movimiento, se va creando flexibilidad, fuerza y equilibrio en todas las partes del cuerpo, tan fundamental en la práctica física de la danza.

Por otra parte, McCall (2019) indica que el yoga, a partir de su práctica constante, trabaja también ámbitos complejos de la enseñanza de la danza y ámbitos fisiológicos. Sobre la enseñanza de la danza, el autor indica a la postura, la alineación y la conciencia corporal. Y en ámbitos fisiológicos, puede aportar en el bailarín resistencia para retrasar la aparición de la fatiga, optimizar la función inmune, aumentar el aporte de oxígeno a los tejidos, fortalecer los huesos y ayudar a evitar lesiones, tan concurrentes la práctica de la danza.

Además, según Fajardo (2009) la práctica constante del yoga puede ayudar en el trabajo de la coordinación, de la armonía del movimiento y en el desarrollo de la concentración.

En complemento a lo anterior, el yoga podría ser una gran herramienta en la restauración del cuerpo y en la reducción de la tensión muscular del bailarín y/o profesor. McCall (2019) explica, que cada “asana” está dirigida principalmente a reducir la tensión muscular en el practicante, y existen posturas o contra posturas específicas dirigidas totalmente hacia la restauración. Además, a partir de “Savasana”, el yoga puede aportar una relajación profunda en el practicante, asimilando lo aprendido en la práctica y ayudando a una recuperación y un equilibrio tanto mental como físico, tan fundamental para los individuos participes en la formación de la danza.

Siguiendo una misma línea, en la práctica del yoga también se trabaja el desarrollo de la atención y la consciencia del individuo respecto de sí mismo, tan importante para la iniciación y realización de la danza. Esto se hace a través de trabajos de concientización al comienzo y en algunos momentos de la práctica del yoga, o gracias a elementos más complejos como la “meditación”. Donde según Fajardo (2009) se bloquea la estimulación exógena, de la cual está colapsada la realidad cotidiana, y se da mayor prioridad a la experiencia interna, al mundo endógeno, estimulándolo positivamente y actuando en los niveles químicos, psicológicos, fisiológicos y de conducta. Esto también produce varios efectos secundarios que puede ser de gran complemento para la práctica de la danza, como la relajación, la desensibilización ante estímulos que previamente generaban estrés, la agudización de la percepción, los factores cognoscitivos y las habilidades del control de la conducta.

Por otra parte, un aspecto tan fundamental en el yoga, y una herramienta valiosísima y a veces implícita en el desarrollo de la danza, es el trabajo de la respiración que entrega la práctica del yoga a través de los “Pranayamas”. Los cuales son ejercicios respiratorios que buscan el control de la respiración desde la mente, conduciendo a la concentración y el control del “prana”, la energía contenida en la respiración dentro del organismo. McCall (2019) explica que este control de la respiración puede aumentar la “capacidad umbral” de

las practicantes al respirar, elevando la duración de las distintas fases de la respiración como la inspiración, la espiración y las pausas entre ellas. Además, este trabajo potencia la unión de la respiración con el movimiento, tan importante en la realización del yoga y la danza, lo que ayuda también a habitar la incomodidad y buscar la calma en medio del movimiento, a partir del control de la respiración.

Finalmente, y no menos importante, el yoga puede inducir a un gran cambio de pensamiento acerca de la disciplina y de la vida en general, que podría ser una gran herramienta personal para los estudiantes y profesores de la danza, y un gran complemento para el proceso formativo de esta disciplina. En el yoga se busca tratar al cuerpo desde el amor, aceptando sus tiempos, nutriéndolo de una forma correcta, y siendo consciente de sus cuidados para su funcionamiento y bienestar, sobre todo si se trabaja constantemente con él. Además, en su práctica se suele enfatizar en combatir el derrotismo con pensamientos opuestos, lo cual es bastante valioso para incentivar un aprendizaje óptimo de la danza. Según Fajardo (2009) en la práctica de yoga, el instructor, suele utilizar palabras y frases para alentar a sus alumnos. Las cuales además de motivar, buscan conectar el ejercicio físico y la respiración con ciertas actitudes mentales cotidianas que influyen en cada aspecto de la vida, como la ansiedad, el estrés, la tensión o la impaciencia. Tratándolas con la relajación, y buscando una forma diferente de enfrentarse a tales situaciones, favoreciendo así, la integridad psicológica y promoviendo el bienestar espiritual, lo que es bastante fundamental en una formación óptima de la danza, en donde influye tanto el estado personal del profesor como el del alumno.

Con respecto a los argumentos expuestos recientemente, se logra dar cuenta de ciertas herramientas que realmente podría entregar una práctica de yoga constante, y que podrían servir de gran ayuda para la formación de la danza referida al contexto universitario. Por ende, gracias a ello, nos podemos acercar bastante a la pregunta principal de esta investigación: ¿De qué manera una práctica constante de yoga en los estudiantes y profesores de danza, podría servir de herramienta para el aprendizaje y enseñanza de esta disciplina en el contexto universitario?

5. Marco metodológico

5.1. Investigación Artística

La presente investigación artística, intenta mirar desde la disciplina de la danza a la disciplina del yoga, como herramienta para el proceso o fenómeno educativo de la danza. A través de elementos propios de la danza, se detendrá en la disciplina del yoga para observar un fenómeno pedagógico, por ende, la danza otorgará la posibilidad de conocer el fenómeno educativo. Además, según el análisis de Borgdorff (2010) la presente investigación correspondería a una investigación para el arte, o en este caso, para la danza y su fenómeno educativo. Aquí, la danza y su pedagogía es el objetivo de la investigación, por ende, es un estudio al servicio de la práctica artística.

En este estudio se busca entregar descubrimientos e instrumentos que puedan aportar a los bailarines, a los profesores, y a la misma práctica pedagógica de la danza y su realización. Entregando herramientas y conocimientos de materiales que puedan ser utilizados como un aporte para la danza y sus procesos, en un contexto en particular.

5.2 Enfoque cualitativo

El enfoque de esta investigación, debido a su intencionalidad particular y el tipo de realidad que pretende abordar, es de tipo cualitativo. Su objetivo principal es determinar de qué manera los elementos de una disciplina, podrían aportar a las y los profesores y alumnos involucrados en el aprendizaje y enseñanza de la danza en un contexto en particular. El enfoque cualitativo, según Sandoval (2002), es aquel que abarca un abanico diverso de formas de entender y conocer las realidades que configuran lo humano, apuntando principalmente a un esfuerzo por comprender la realidad social, desde sus aspectos más particulares y con una óptica más interna. Este tipo de enfoque pone de relieve el carácter

único, multifacético y dinámico de las realidades humanas, con una lectura de la realidad principalmente holística. Por otro lado, el enfoque cuantitativo, intenta abordar de manera prioritaria, la explicación y la predicción de una realidad social vista desde una perspectiva más externa, considerando sus aspectos más universales a través de una lectura analítica de la realidad. En la presente investigación, se desea observar un problema desde una óptica más interna y dar cuenta de la realidad particular de ciertos sujetos, asumiendo que no es una realidad manipulable e imponiendo un contexto determinado de descubrimiento y exploración. Además, se busca construir un conocimiento puntual a partir de la práctica artística, en ningún momento comprobar, responder con exactitud a ciertas cosas, ni medir ni cuantificar algo, como ocurre regularmente en el enfoque cuantitativo.

5.3 Paradigma

El paradigma de la presente investigación corresponde al “Interaccionismo simbólico”, el cual, según Sandoval (2002) se refiere a los significados sociales que las personas le asignan al mundo que les rodea. Este paradigma investiga la dinámica de producción de significación por parte de los actores sociales, creando una realidad social dotada de un significado en particular. Por lo cual, según esta perspectiva, todas las organizaciones, culturas y grupos se encuentran conformados por actores que están en un proceso permanente de significación e interpretación del mundo que les rodea.

Con respecto a lo anterior, el yoga y la danza, visto como dos prácticas o grupos diferentes, en sus orígenes tuvieron una gran relación con respecto a una visión del mundo en particular, pero al parecer esto se ha ido distanciando a través del tiempo. Los actores sociales de ambas disciplinas, si comparamos el yoga y la danza en su contexto formal, han ido diferenciando sus concepciones con respecto a ciertas temáticas comunes, como también hay otras en que es inevitable su convergencia. Esta comparación entre ambos grupos es válida, debido a que al trabajar aspectos similares, se pueden evidenciar ciertas divergencias y convergencias con respecto a sus significaciones y perspectivas, como por ejemplo con respecto a su visión del cuerpo, la forma de trabajarlo, entre otras cosas.

Claramente ambas disciplinas y los actores presentes en ellas tienen perspectivas particulares de algo similar, que en ciertos contextos pueden ser hasta opuestas y que visualizarlo en esta investigación podría ser un beneficio para el crecimiento de la danza.

Por otra parte, el presente estudio sigue una tendencia fenomenológica, ya que como explica Sandoval (2002), desea conducir la investigación a través de la descripción y el análisis de conceptos y razonamientos, que en este caso surgirían al visualizar ambas disciplinas.

5.4 Unidad de análisis

En este trabajo se analizará el discurso y la experiencia de bailarines y profesores de danza que son o han sido parte de su contexto universitario, y que, a la vez, también se encuentran inmersos en la disciplina del yoga. Se determinarán los beneficios físicos, mentales y emocionales que puede entregar la práctica de esta disciplina al realizarla paralelamente a la danza, como también aspectos particulares en beneficio para esta disciplina, como la respiración, el trabajo físico y todo lo que involucra, el fortalecimiento de los aspectos fisiológicos, la restauración del cuerpo y la mente luego de la práctica, la consciencia de sí mismo, entre otras cosas fundamentales en el desarrollo de la danza. Además, también se analizarán testimonios sobre qué aspectos de la práctica del yoga se pueden o se podrían incluir en la misma práctica pedagógica de la danza.

5.5 Muestra (Criterios de elección y selección de los sujetos de estudio)

Para la muestra de esta investigación, se seleccionará dentro del universo de:

- Estudiantes y profesores de danza en el contexto universitario actual.
- Bailarines y pedagogos que se han situado en el contexto universitario.
- Profesores de yoga que ejercen en el contexto universitario de la danza.

Considerando dentro de este universo, aquellos actores que tienen una práctica regular de yoga de al menos una vez a la semana, y que lleven practicando al menos 6 meses, pensando en este como un tiempo mínimo para observar cambios y adquirir herramientas de una forma adecuada.

5.6 Técnicas de recolección.

Con respecto a las técnicas de recolección de la muestra, en el presente estudio se cree pertinente utilizar la observación participante, la cual según Sandoval (2002) realiza su tarea desde “adentro” de las realidades humanas que pretende abordar, y la entrevista exploratoria, la cual según Campenhoudt (2005) desea abrir pistas de reflexión, ampliar los horizontes de lectura, tomar conciencia de las dimensiones y los aspectos de un problema, no validando las ideas preconcebidas, sino que imaginando otras nuevas. Se piensa en ambos métodos cómo los más propicios para recolectar información que aporte al presente estudio.

5.7 Análisis de contenido.

En la presente investigación, se realizará un análisis de contenido cualitativo, el cual según Andreú (2002), es definido como un marco de aproximación empírica, como un método de análisis controlado del proceso de comunicación entre el texto y el contexto, estableciendo un conjunto de reglas de análisis, paso a paso, que les separe de ciertas precipitaciones cuantificadoras. Un contenido leído e interpretado adecuadamente nos abre las puertas a conocimientos de diversos aspectos y fenómenos de la vida social.

Además, según Andreú (2002), desde la perspectiva del análisis del contenido cualitativo es central el interés por el desarrollo de categorías tan cerca como sea posible del material a interpretar. Este análisis se realizará a partir de un encuentro entre categorías teóricas y emergentes que se irán desarrollando paso a paso. Definiendo las teóricas, según Andreú

(2002) como aquellas categorías que brotan del análisis sistemático de los datos, de forma que responden a la vez que ayudan a elaborar marcos teóricos. Sin negarnos a la aparición de nuevas categorías en el proceso de recolección de la información, las cuales corresponderían a ciertas “Categorías emergentes”.

6. Análisis de resultados

En el siguiente análisis, se abordarán tres temáticas principales que fueron recogidas en la presente investigación. Por lo cual, la primera, irá dirigida hacia la danza y su relación o acercamiento con otras disciplinas, entre las cuales aparece principalmente el yoga. Luego, en la segunda, se abordarán diversas cualidades del yoga, pensándolas como herramientas para la danza, principalmente en su formación y ejecución. Y, por último, en la tercera, se visualizarán características del yoga para el bienestar mental y emocional del bailarín o profesor, lo cual puede ser un gran aporte para su diario vivir, pero también puede influir indirectamente en su práctica de la danza.

6.1 La danza y su relación o acercamiento con otras disciplinas, entre ellas el yoga.

Pensando en el cuerpo como una herramienta para la comprensión de diversos saberes, las y los entrevistados indican lo valioso que puede ser para la danza, recibir herramientas desde otras disciplinas. Estas son pensadas principalmente como complemento y ampliación del espectro del movimiento del bailarín. Además, indican que puede ser bastante beneficioso que los y las intérpretes y profesores en danza, se nutran en general de diferentes áreas artísticas y/o corporales, pensando en beneficios creativos y hacia la corporalidad, pero también en los diferentes aspectos que pueden ser complementados o enriquecidos en esta disciplina. Al respecto, un entrevistado señala que, como persona dedicada a la danza, reconocer otras disciplinas:

Te amplía el espectro, no es limitante, todo lo contrario, mientras más recorrido tengas como bailarín, entre acrobacia, circo, contemporáneo, yoga, pilates, natación, tai chi, todo, es mucho mejor, te ayuda a comprender. Siento que todo es tan macro, uno dice “la danza, la danza”, pero la danza es mucho más que la danza en sí, como

el concepto, es el movimiento, es la cosa más primitiva, entonces ¿cómo llegar a explicar la danza si no entiendes todos los tipos de movimiento, todos los tipos de arte? Mientras más lenguaje a tu haber con el cuerpo tengas, todo va a servir (...) nada es ajeno a la danza, nada quita, todo aporta. (E 1.10)

Claramente, las y los entrevistados abarcan principalmente la búsqueda constante del bailarín hacia su desarrollo corporal, debido a la necesidad que surge en la disciplina de la danza de un cuerpo presto para el movimiento. Ya que como indican Cámara e Islas (2007), no se debe olvidar que la danza es una práctica mayoritariamente corporal, pues, son los cuerpos eficientes los que legitiman el estatus de profesionalidad en los bailarines.

Por lo cual, las y los entrevistados indican que el cuerpo puede ser trabajado y cultivado a través de diversas maneras complementarias, sin dejar de lado que cada disciplina contiene un enfoque en particular, y existen diversas maneras de abordar el aprendizaje y la enseñanza corporal. Con respecto a lo anterior, si pensamos en el movimiento como lo esencial a toda práctica corpórea, y la inteligencia corporal como un aspecto que se puede ir formando a partir de diferentes saberes, una entrevistada nos indica:

Hice un tiempo gimnasia, capoeira, aikido, yoga... yo creo que es fundamental complementar desde otras áreas, sobre todo la danza contemporánea. Y bueno, el ballet también, porque igual necesitas ejercicios de fortalecimiento, como pilates... pero la danza contemporánea desde su base es una mezcla de muchas cosas, entonces ¿Cómo vas a bailar danza contemporánea que es del momento contemporáneo, de este momento actual, si no has bailado ningún estilo urbano, o no has hecho algún arte marcial? Y yo creo que es eso... vas encontrando lo que más te gusta y lo vas sumando a tu danza. (E 3.12)

Aportando a esta temática, un aspecto fundamental señalado por la entrevistada es que la danza, principalmente contemporánea, es una mezcla de herramientas corporales, donde surge la necesidad de reconocer continuamente diferentes técnicas relacionadas con el cuerpo, y, entre ellas, diversas danzas de la actualidad. Esto ocurre, debido a que, según la

entrevistada, la danza de cada individuo es un complemento de técnicas y movimientos corporales de fascinación personal, y, por ende, como bailarín es necesario estar continuamente conociendo y ampliando la gama de posibilidades de movimiento.

Con respecto a lo anterior, pensando en la danza en general como una aspiración a la comprensión y utilidad del movimiento en su máxima expresión, un entrevistado define la danza como lo transversal a todo movimiento:

Siento que la danza es la que envuelve todo, es la más transversal, es el área transversal. Porque según mi maestro todo lo que se mueve es danza, desde la célula hasta los árboles moviéndose, los astros moviéndose en el espacio, el agua moviéndose en el océano, la gente moviéndose en las ciudades, entonces todo el movimiento es danza, en general. (E 1.13)

A partir de esta visión de la danza, compartida por la mayoría de los entrevistados, comienzan a aparecer luces de una posible relación entre ella y la disciplina del yoga. Claramente reconociendo al yoga como un amplio mundo con diferentes ramificaciones, vertientes, estilos y técnicas por descubrir y aprender, donde el fin del yoga en cada persona puede depender bastante de su objetivo personal. Sin embargo, los entrevistados se basan principalmente en la relación del movimiento del yoga con la danza: “Para mi principalmente el yoga es una danza única, es tuya, es tu tiempo, tu ritmo... entonces si lo ves desde ese lugar la danza se transforma en yoga y el yoga en una danza propia” (E 2.13).

Si lo visualizamos así, pensando en el yoga particularmente desde el movimiento, su práctica corporal puede pertenecer efectivamente al inmenso mundo de la danza y sus infinitas posibilidades. Por ende, en la práctica de la danza como tal, pueden existir diversos elementos propios de la práctica de movimiento del yoga. Al respecto, una entrevistada indica:

Te digo que empecé a practicar yoga a la mitad de mi carrera... entonces empecé a estudiar danza y no había yo practicado yoga antes, eh... y cuando salí fue cuando empecé a hacer más cotidiano el yoga. Y fue cómo: ¡Ah, sí! Yo había practicado

esta cosa en la clase de danza. Desde luego el acercamiento a esas posturas de yoga no era desde yoga, era desde la danza... pero eran posturas de yoga. (E 3.13)

Claramente, algunas posturas del yoga son utilizadas tal cual, en algunos momentos de la danza, como también otras son modificadas e integradas consciente o inconscientemente en el movimiento dancístico. Al respecto, los entrevistados indican que además de posturas o asanas, y secuencias para calentar, estirar o energizar el cuerpo, se pueden utilizar herramientas o elementos del yoga de forma aún más completa en la práctica de la danza:

Mi maestra de ballet de la Universidad es instructora de Kundalini yoga, entonces todas sus clases, por ejemplo, el training de la clase es yoga, hacemos una mini clase de yoga de ella que nos prepara el cuerpo totalmente desde otra perspectiva al ballet pero nos ayuda bastante (...) Preparar estas clases de danza con yoga es entrete porque es muy de la calma cachay, no es como vamos con todo, ni sobre exigente full ni nada de eso cachay, se trata desde el amor y desde la compasión al cuerpo. Aparte no sé po', en primero a veces llegan personas que nunca han hecho ballet antes, y el yoga les ayuda mucho a manejar la frustración también, siempre nos ayudaba a eso, a no frustrarnos... porque es complejo, hay gente que empezó a los 8 años y tú recién estay empezando a los veinte años, entonces tiene que ser más compasivo, a nosotros nos resultaba muy bien y creo que dio muy buenos resultados. (E 4.12)

Como indica la entrevistada, el yoga, como recurso pedagógico, puede ser una manera mucho más amable y menos exigente de entrar al cuerpo, y puede aportar bastante en la formación del bailarín, sobre todo en sus comienzos. Con respecto a esto, es necesario citar a Cámara e Islas (2007) las cuales señalan que:

Aún con la exigencia de una educación dancística especializada en generar cuerpos eficientes y hábiles en ciertos entrenamientos extra-cotidianos, puede haber métodos que propicien, deliberada y sistemáticamente, la vinculación cuerpo-mente en el

aprendizaje del movimiento sin sacrificar necesariamente las habilidades técnicas requeridas por el medio profesional. (Cámara e Islas, 2007, p.237)

Al integrar la disciplina del yoga, se visualiza otra forma positiva para la danza de abordar el cuerpo y la mente. Debido a que la idea fundamental del trabajo corporal del yoga es dirigir el movimiento desde el sentir y la calma, sin buscar principalmente el perfeccionismo en él, sino que entregarle un momento real, entrando al cuerpo desde la tranquilidad. Al respecto, una entrevistada complementa:

El yoga te entrega muchas herramientas personales también, emocionales, mentales, físicas, espirituales, y complementar el yoga con otras cosas como la danza ha sido muy hermoso, te ayuda a ver más allá... el disfrutar el movimiento, el respetar las pausas, ha sido un hermoso proceso la verdad. (E 4.3)

Por otro lado, continuando con los beneficios que puede entregar complementar la disciplina del yoga hacia la danza, una entrevistada señala:

Yo siento que la técnica de la danza en general es muy completa a mi parecer, y complementarla con el yoga en base a mi visión, te enseña a aprender que no es solo una meta, te enseña a aprender sobre ese proceso que tienes que vivir para lograr una asana concreta. No es solo el objetivo, es el proceso, es el camino de cómo llegar a eso, para mí lo que más importa es ese proceso (...) Creo que pasar por el proceso, el cual nos enseña más el yoga, nos ayudaría mucho más en el aprendizaje y en la integración de la técnica de la danza. (E 4.13)

Como señala la entrevistada, el yoga puede ser una gran enseñanza hacia la valoración del proceso más que a la meta, de la cual generalmente están muchísimo más pendientes los bailarines y profesores de la danza. Indica que, un enfoque en el proceso individual dancístico, podría ser una gran herramienta para potenciar e integrar de una manera mucho más provechosa el aprendizaje de la danza.

Siguiendo una misma línea, otro entrevistado nos indica el valor que le ha ido entregando al yoga a través de los años, debido a su propia evolución y crecimiento corporal:

Yo antes de descubrir el yoga iba al gimnasio y levantaba pesas porque sentía una necesidad, yo tenía el cuerpo atrofiado y veía que todas mis compañeras saltaban y coordinaban super lindo, y yo no podía, entonces me sobre exigía, me iba mis tardes al gimnasio, lo cual me ayudaba, pero cuando llegué al yoga fue un trampolín y años luz. (E 1.12)

Estos beneficios pueden ocurrir, debido a los diferentes cruces y similitudes que existen entre ambas disciplinas. Según los entrevistados, ambas están relacionadas desde diversos ámbitos, como, por ejemplo, desde la anatomía, debido a que tanto el yoga como la danza, trabajan con el cuerpo como un conjunto, y contienen diferentes secuencias, niveles y opciones de movimiento con diversas dificultades. Además, en ambas está presente de diversas maneras la meditación, la observación, la respiración conectada al movimiento, la conexión con uno mismo, entre otras cosas. Al respecto los entrevistados señalan:

Pensándolo emocional y espiritualmente siento que ambas disciplinas te mantienen en un presente constante, siento que en ellas es fundamental despejarte del exterior, de lo que está fuera del lugar y el estar enfocado en el aquí y el ahora (...) Además siento que ambas te ayudan observar, a volver a conectarte con tu interior, con tu yo interno. (E 4.14)

Con respecto a ello, pensando más allá y situándonos en la unión cuerpo, mente y alma en la cual está basada el yoga, otro entrevistado indica que:

Tal vez es un ámbito más creativo, la conexión mente, cuerpo y alma igual sucede en la danza desde otro nivel, cuando ya estás creando tal vez un pequeño extracto coreográfico. Ahí no es sólo el movimiento, no solo tú respiración, sino que igual estás poniendo un poco más de ti en tu creación. Un poco de tus experiencias, de tus sentimientos, de tus pasiones. Y lo mismo, digo el yoga tal vez busca más bien

calmarlo, y en la danza podría verse como medio catártico, pero igual conjuga a todo el humano como el yoga. (E 3.15)

En ambas disciplinas la mente, el cuerpo, las emociones y el espíritu son importantes, aunque surjan y se utilicen de una manera diferente. Por lo cual, Tame (2007) explica que, en un proceso de formación, no se debe fragmentar al ser humano, ni se deben ver solo cuerpos físicos separados de la persona y la vida que existe en ellos, ya que el ser humano, es una unidad compleja entre su cuerpo, sus emociones y su mente. Al respecto, Lynton (2007) complementa, valorando la importancia de una mirada más holística del profesor en la enseñanza de la danza. Señalando que, al enfocarnos en la unidad cuerpo/mente/espíritu, necesaria para bailar (y para vivir), estamos ayudando al estudiante a integrar todos los elementos de su ser, abriendo la puerta al vivir creativo. Por ende, ambas son prácticas en donde una visión integrada de los profesores y practicantes es realmente necesaria en diferentes aspectos de su formación y realización.

En otro orden de ideas, pese a las similitudes entre ambas disciplinas indicadas por los entrevistados, y la posible utilización de elementos del yoga como complemento para la danza y viceversa, podemos notar también la existencia de bastantes diferencias entre ambas disciplinas, principalmente debido a sus diferentes contextos. Según un entrevistado:

Lo que pasa es que lo que cambia, yo siento que es la intención y el flujo. En la danza hay flujo, en el yoga también, pero hay que entenderlos de una manera distinta, son contextos distintos. El yoga es una filosofía, un estado filosófico, y la danza es arte, el yoga no es arte. Yo no puedo transmitir emociones a través del yoga, yo las canalizo a través del yoga. (...) En el yoga yo intento neutralizarme para ir hacia mi mundo interior, es un trabajo interno, que obviamente es un trabajo importante para que este personaje, este instrumento corporal esté templado, pero en la danza yo necesito exteriorizar, aunque esté enseñando yo necesito exteriorizarme, volverme hermético, necesito ser un instrumento, necesito transformarme, (...) El yoga es distinto, tiene otra naturaleza, que como complemento es magnífico, pero no son lo mismo. (E 1.14)

Además de esta distinción principal entre ambas disciplinas, los entrevistados también agregan que la danza, a diferencia del yoga, puede ser una exploración infinita del movimiento, donde suele involucrarse muchísimo más la mente, sobre todo cuando la práctica está dirigida hacia la creación. En cambio, en el yoga, la mente se intenta dejar a un lado la mayor parte del tiempo para lograr su fin principal, que es sumergirse y vivenciar cada postura, las cuales en general ya se encuentran establecidas.

Pese a estas diferencias, de igual manera las relaciones entre el yoga, la danza, y el complemento que el yoga puede brindar como herramienta para esta última, han causado que las y los participantes del estudio practiquen o hayan practicado yoga por diversos motivos durante su etapa formativa Universitaria. Con respecto a las personas dedicadas a la danza que ya se encuentran egresadas, continúen realizando cotidianamente esta práctica, debido a los beneficios que serán nombrados más específicamente en los apartados siguientes. Además, también es fundamental rescatar los aspectos pedagógicos que han sido señalados de la disciplina del yoga y que pueden ser un gran aporte para la disciplina de la danza. Enriqueciendo así, las herramientas de enseñanza del profesorado y fortaleciendo también el aprendizaje del estudiante.

6.2 Cualidades del yoga como herramientas para la danza.

Según el público entrevistado, y de acuerdo con lo indicado en el apartado anterior, el yoga puede presentar características que contribuyen en diferentes aspectos a la formación y ejecución de la danza. Aportando también, como se verá específicamente más adelante, de diversas maneras al crecimiento y el bienestar del bailarín y el profesor. Al respecto, un entrevistado nos señala que el yoga:

Llegó por una bailarina también, una amiga, conversando en el día a día sobre entrenamiento, sobre cómo nos sentíamos con nuestro cuerpo, sobre las lesiones y todo eso. Y ella me comentaba y me hace referencia, me decía: a ti te vendría bien hacer yoga, y... te gustaría, deberías probar. Yo le pregunté ¿qué es eso? (E 1.3)

El entrevistado señala que luego de este descubrimiento, y un primer acercamiento a esta nueva disciplina, la cual tiene una filosofía y una mirada del cuerpo bastante particular, estableció una valoración positiva hacia ella, lo cual explica a continuación:

Me gustó mucho esa experiencia que tuve con esta otra forma de abordar el cuerpo, que no era danza, que no era ese el lenguaje que yo ya llevaba como 3 años practicando. Era el cuerpo, pero otra cosa novedosa que yo no tenía idea que existía. Y noté que me hizo muy bien en muchos planos, físico, mental... mi cuerpo cambió notablemente y lo adopté inmediatamente, nunca más dejé de hacer yoga. Te juro que fui el primer día y hasta ahora nunca más he dejado de practicar. (E 1.3)

El descubrimiento del yoga, sobre todo como bailarín principiante, puede llegar a ser una gran experiencia y posibilidad de desarrollo corporal, paralela a la formación de la danza. Al respecto, un entrevistado señala que al comenzar a practicar yoga en los primeros años de Universidad:

Mi nivel corporal aumentó, o sea estamos hablando de una persona, yo, una persona que nunca se movió en la vida antes de estudiar danza, entonces tenía un cuerpo muy atrofiado y limitado, tenía un cuerpo, así como bien rígido por cosas mentales y posturales (...) Y yo noté ese aporte que me daba este entrenamiento paralelo, y por años lo tuve como mi secreto mejor guardado, porque te juro que me hacía excelente. (E 1.4)

Complementando a esto, señala que, a medida que fue practicando yoga de manera regular a lo largo de los años, además de un trabajo principiante hacia el cuerpo y hacia la mente acorde a la disciplina de la danza, también logró visualizar un gran desarrollo en determinadas capacidades corporales:

Logré hacer cosas que yo nunca pensé que podía hacer, como saltar mucho, el yoga me llevó a que evolucionara hasta cierto punto en la danza. Sin yoga no hubiese evolucionado tan rápido, siento que evolucioné en muy corto tiempo por el complemento de esta otra área. Fue como adquirir una tecnología nueva en mi cuerpo, entonces fue notable ese cambio, saltaba más, mi cuerpo se abrió, no podía abrir la cadera, era apretadito de la cadera, y después tuve un “En dehors” que ni si quiera lo tenía que pensar, fue un complemento increíble durante mi proceso de formación y también durante todo el proceso de bailar. (E 1.12)

Debido a lo anterior, y de acuerdo con lo señalado por el total de entrevistados, el yoga gracias a sus beneficios puede formar parte de la intimidad profesional del bailarín, y puede pertenecer a la base de su desarrollo profesional constante, siendo un complemento paralelo hacia su danza. Con respecto a esto, según la siguiente entrevistada, algunos beneficios netamente físicos que puede entregar el yoga hacia la danza, los cuales son fundamentales en el desarrollo del bailarín, pueden ser:

Beneficios plenamente físicos pueden ser de desarrollar más elasticidad, más fuerza, más soltura, más coordinación. Otro objetivo puede ser aumentar el rango de movilidad, porque yo creo que eso es algo muy claro, que el yoga permite vincular

varias secuencias que están orientadas desde luego desde un lado a la fuerza, pero también a la movilidad, a la flexibilidad y a la elasticidad. (E 3.7)

Con respecto a estos beneficios plenamente físicos del yoga hacia la danza, McCall (2019) establece también que el asana o las posturas del yoga, constituyen un modo sistemático de que el cuerpo alcance su pleno rango de movimiento, y a medida que va aumentando la libertad del movimiento, se va creando flexibilidad, fuerza y equilibrio en todas las partes del cuerpo. Las cuales son características fundamentales para posibilitar el movimiento dancístico. Además, el yoga puede aportar resistencia para retrasar la aparición de la fatiga, perfeccionar el equilibrio, la postura y alineación, disminuir el sobrepeso, aumentar el aporte de oxígeno a los tejidos, optimizar la función inmune, fortalecer los huesos, los músculos, y evitar lesiones. A lo que otros autores, como Fajardo (2009) añaden que la práctica de yoga también puede entregar coordinación, armonía en el movimiento y algo fundamental para que el movimiento físico se despliegue, el desarrollo de la concentración. Y esto es solo una lista parcial, debido a que el yoga podría ser un gran aporte en general para que el bailarín se ponga en contacto con su cuerpo y desarrolle aspectos como el control y la conciencia corporal desde otra disciplina y visión.

A partir de lo anterior, otros entrevistados continúan afirmando lo expuesto por los autores, añadiendo su experiencia personal sobre los beneficios principalmente físicos del yoga hacia la danza. Un entrevistado señala:

Me mejoró la percepción de mi postura. Eso es en mí, porque hay personas que son muy inteligentes posturalmente, que no es mi caso, si mis compañeras necesitaban dos clases, yo necesitaba ocho clases para poder alcanzarlas porque no tenía un cuerpo presto para el movimiento. Fue un complemento que me ayudo a percibir mi postura, me mejoró la postura. (E 1.15)

Claramente, los aprendizajes son bastante diferentes de persona en persona, de bailarín en bailarín, y las características corporales entre ellos también van difiriendo de manera particular. Por lo tanto, sus apreciaciones pueden ir cambiando en relación con las

necesidades primordiales que estos tienen o tenían al momento de practicar yoga. Al respecto, una entrevistada señala:

Físicamente siento que lo que más me ha servido del yoga en la danza es en el equilibrio, creo que es mi gran... no quiero ser debilidad, pero es lo que más me cuesta. Ser consciente de mi centro del cuerpo y fortalecerlo, eso lo he trabajado gracias al yoga full y me ha servido bastante en la danza. Y también la fuerza y elasticidad me han mejorado mucho. (E 4.16)

Según las y los entrevistados, gracias a estos beneficios personales que han recibido del yoga, este puede ser resultar para ellos como un training constante, y como un complemento o instrumento físico para la danza durante su formación y ejecución. Al respecto, señalan que el yoga, es un gran aporte para la performance y el desarrollo psicomotriz del intérprete, gracias a que, además, ambas disciplinas pueden ser un complemento mutuo en ciertos aspectos físicos. Al respecto, un entrevistado finalmente señala:

Si lo hablamos como entrenamiento físico la fuerza, la flexibilidad, la potencia, la resistencia... todo eso lo tiene el yoga y también la danza. También tiene mucho la escucha del cuerpo, saber cuáles son tus límites, reconocerlos, el estar atento. (E 2.15)

Al practicar ambas disciplinas, puede ir surgiendo en el practicante un crecimiento paralelo tanto en el yoga como en la danza, debido a que pese a que sean disciplinas con enfoques diferentes, pueden resultar bastante complementarias al ser técnicas dirigidas principalmente hacia ciertos aspectos de la corporalidad. En ambas, según Fajardo (2009) el trabajo y el aprendizaje del cuerpo, es un acto disciplinado, consciente, autónomo y voluntario.

En otro orden de ideas, algo fundamental que señala una entrevistada, es que entre el yoga y la danza:

Otra área que se vincula desde luego es la de la respiración, que es permitirte ser más consciente de tu cuerpo, de qué brazo es el que va primero, cuáles son tus caderas, dónde están tus hombros, si están alineados... entonces esa conciencia corporal se puede llevar hacia la respiración, y vincular con el movimiento. (E 3.7)

El trabajo de la respiración es considerado en ambas disciplinas, y se utiliza principalmente al vincularla con el movimiento, con la consciencia de este, con su amplitud y también como una ayuda para habitar la incomodidad en ciertas posturas y volver a la calma. Sin embargo, en el yoga la respiración se trabaja de manera más puntual, debido a que tener consciencia de esta y llevar la atención al ritmo respiratorio, además de ser vinculado con aspectos del movimiento, fundamental para la práctica del bailarín y de otras disciplinas, es también algo vital y complementario en muchos aspectos de nuestro bienestar. La respiración es importantísima en el anclaje al momento presente, en el desarrollo de la atención, en la búsqueda de calma mental, entre otras cosas. Con respecto a esto, McCall (2019) indica que el control de la respiración al realizar "asanas" o posturas de yoga, podría aumentar la "capacidad umbral" de las personas al respirar, elevando la duración de las distintas fases de la respiración como la inspiración, la espiración y las pausas entre ellas. Además, una respiración constante y no automatizada, es un gran puente entre el cuerpo y la mente, y es una gran herramienta para la concentración, tan importante en la práctica de la danza.

Por otro lado, el yoga también puede ser de gran ayuda en la necesidad del bailarín de autocuidado y protección corporal. En la prevención y recuperación de lesiones o dolencias, y también como un movimiento calmo o de alivio mientras el cuerpo se encuentra inhabilitado en ciertos aspectos. En estos términos, y pensando también en la restauración del cuerpo, un entrevistado indica que personalmente con el yoga:

Se me terminaban los dolores físicos que tenía por la danza, eh... me recuperaba más luego, no me maltrataba tanto, no me lesionaba. Entonces lo adjudiqué a eso y

me lo apropié como parte de un training paralelo a la danza, entonces comencé a ir periódicamente. (E 1.4)

Con respecto a este beneficio de la práctica del yoga, McCall (2019) indica que cada “asana” o postura de él, está dirigida principalmente a reducir la tensión muscular en el practicante, y junto con ello, las tensiones emocionales. Existen “asanas” que entregan directamente un trabajo muscular en el cuerpo, y también existen posturas o contra posturas específicas, dirigidas totalmente hacia la restauración de él, las cuales se van realizando al instante luego de su trabajo, o en días en que el practicante necesite recuperarse totalmente. Por lo tanto, la utilización del yoga definitivamente puede ser un gran beneficio para la restauración corporal necesaria para la danza.

Estos beneficios del yoga, según la mayoría de los entrevistados, han sido la motivación para continuar su práctica, apreciando así, la utilización diaria de sus herramientas como un aporte para el bienestar:

Fue muy notorio cuando tuve una lesión de espalda que empecé a practicar yoga a diario. Entonces si bien el yoga no me ha permitido ser más creativa en la danza, pero sí en el yoga, sí es algo que te digo que es esencial, que me ayudó a estar mejor para bailar. Me preparaba en mi día bailarinezco. (E 3.17)

Con respecto a esto, el yoga, a partir de sus diferentes niveles, es una buena manera para comenzar y prepararse para el día a día y sus actividades, por lo cual, puede ser una gran herramienta de preparación mental y corporal para la práctica diaria de la danza. A partir de ello, un entrevistado aclara que utiliza el yoga:

Principalmente como preparación del cuerpo, ya sea para una clase, ya sea para el día... eh... preparación para una función, para entrar en estado de calma, tranquilidad. Y también como cierre, como restauración del cuerpo por ejemplo con el Savasana, ese momento de quietud y mucha respiración consciente es como un

cierre. Ese cierre a veces no se da en la danza, en la danza a veces hay muchos cierres abruptos, sobre todo entre clase y clase... que heavy. (E 2.14)

El yoga, a partir de lo anterior, junto con lo analizado a lo largo de este apartado, se comienza a ver en los entrevistados como una práctica cotidiana, surgiendo la necesidad de practicarla cada vez de forma más regular, como una necesidad diaria más que una obligación:

Era como ya, tengo que ensayar esto, ir a esto, entrenar, ¿Qué hago antes de hacer todo esto? ¡Ah sí, voy a hacer yoga!, para estar tranquila, sentirme mejor con mi cuerpo, que no tengo dolencias de la noche anterior que bailé mucho, porque no hice nada, porque tuve función. Como un borrón y cuenta nueva es el yoga. (E 3.17)

Finalmente, aportando a esta temática de la preparación corporal del yoga, un entrevistado visualiza su práctica como una solución personal y como una posible solución para otros bailarines, frente a una necesidad que surge muchísimas veces al presentar danza en nuestro país:

En Chile donde no hay lugares idóneos para ir a bailar, incontables gimnasios sin ventanas, sin pisos, sin puerta, con clavos, en cemento, con asfalto, en loza, he bailado en incontables lugares así. Porque Chile no tiene infraestructura de ningún tipo para ir a bailar, o sea todas las veces que te invitan a bailar es en cuestiones que da miedo, pero uno tiene tanto amor al arte que la hace igual, pero pensando en cuidarse. Y ¿cómo me cuidaba yo? Me hacía mis saludos al sol, me hacía mi práctica de yoga. (E 1.12)

A partir de este, y cada relato rescatado de las entrevistas realizadas, se logran evidenciar diversas perspectivas y realidades en donde el yoga puede resultar una gran herramienta para la formación y ejecución de la danza, sobre todo de manera física y corporal. Además, los autores analizados a lo largo de este apartado también logran encontrar bastantes puntos en común en el análisis de esta temática. Por lo tanto, realmente existen y son reconocidas

diferentes cualidades del yoga que pueden ser una gran herramienta de manera directa o indirecta para la disciplina de la danza.

6.3 Cualidades del yoga para el bienestar mental y emocional del bailarín o profesor.

En los apartados anteriores, se ha especificado de qué maneras el yoga puede resultar directa o indirectamente una gran herramienta, puntualmente para la formación y ejecución de la danza. Sin embargo, las y los entrevistados, como se ha mencionado anteriormente, también establecen una valoración positiva hacia el yoga para el diario vivir del bailarín y el profesor, pensándolo principalmente en términos mentales y emocionales, pero también en lo que esto indirectamente puede influir en su práctica estudiantil o profesional.

Con respecto a esto último, según Aragón (2007) el lenguaje que irá construyendo el bailarín, y las cosas que irá aprendiendo a través del tiempo, no dependerán solo de sus características físicas y aptitudes, sino también de aquellos aspectos afectivos e intelectuales que lo conforman y definitivamente repercutirán en él. La construcción del aprendizaje de cada alumno irá dependiendo del desarrollo cognitivo, afectivo, psicomotor, técnico y expresivo que el alumno vaya adquiriendo, sumándole a esto, su disposición, inteligencia, aptitudes físicas y su salud. Por lo cual, es necesario cuidar y trabajar aspectos que van más allá de lo corporal si se desea un desarrollo real en la práctica de la danza.

Al respecto, se piensa en la visión integral del yoga, la cual visualiza permanentemente lo físico, mental y espiritual como una unión. La enseñanza del yoga se encuentra dirigida a que sus practicantes estén en permanente construcción y búsqueda del bienestar en estos diferentes planos. Por lo cual, el yoga puede entregar notables beneficios mentales y emocionales para el bailarín y el profesor, en ámbitos profesionales, humanos o en su día a día. Al respecto, una entrevistada indica:

Cada vez empecé a hacerlo de forma más constante, porque me atrapó ese bienestar que provoca, en todo aspecto, en todo plano. Eso es lo que me motiva, creo que tiene demasiados beneficios, es como mi vía de escape y mi cable a tierra igual, bueno a tierra y también hacia arriba, es lo que me conecta, entonces eso es lo que más me llama... el bienestar, el bienestar en general. (E 4.4)

Este desarrollo del bienestar en diferentes planos propiciado por el yoga puede resultar realmente beneficioso para el bailarín, debido a que según Le Breton (2005) el aprendizaje de la danza es un recorrido sobre vías sinuosas donde hay numerosos obstáculos: una situación familiar difícil, una condición demasiado modesta o la estigmatización, por ejemplo, lo cual puede entorpecer el progreso del alumno y condenarlo a una dificultad definitiva para aprender o ejercer su sensibilidad. Por lo tanto, la herramienta del yoga hacia el bienestar puede ser una gran solución para estas problemáticas recurrentes en la danza.

El yoga es reconocido por los entrevistados, bailarines y/o profesores de danza, como un gran sustento emocional, y una herramienta para el bienestar y la calma mental. Otro entrevistado, en términos más concretos indica:

Yo creo que, en ámbito general, el yoga ayuda al autoconocimiento del cuerpo, a conectarte y relacionarte con tu cuerpo. (...) El reconocer tu cuerpo, te ayuda a tener un sentido propio de la autoestima, de aceptación, pero también de saber cómo eres tú en el entorno, o sea de auto seguridad. Uno cambia energéticamente después que aprende a reconocer su cuerpo físico, siento que cambia un aspecto mental, cómo uno se para en la vida. Ya sea como que uno anda más tranquilo, anda más Zen, pero también lo podría adjudicar a una persona que anda más empoderada, que piensa mejor de sí misma, entonces puede tomar mejores decisiones, puede andar más cariñosa, puede demostrar mejor sus emociones, y mejorar su entorno también. (E 1.6)

Con respecto a lo señalado por el entrevistado, Fajardo (2009) complementa, indicando que para el yoga es el reconocimiento del cuerpo lo que posibilita llegar a ese sí mismo, secreto y misterioso, y reintegrarse en él. Por ende, su práctica, busca un auténtico entrenamiento del practicante para que obtenga una visión de sí mismo, y logre generar un mayor nivel de control sobre sus emociones y acciones. Además, continuando en la misma línea del entrevistado, también indica que, con el desarrollo de estas prácticas, al parecer las personas suelen fortalecerse internamente, en cierto sentido de autoafirmación individual y sobre todo adaptación al mundo circunstancial, social y cultural del cual forman parte. Logrando encontrar también una sensación de bienestar, seguridad y sentido a su existencia.

Por lo tanto, es realmente importante y beneficioso para el bailarín, ya sea como profesional o como persona, el relacionarse, conectarse, reconocerse y tener un mayor control sobre sí mismo y sobre su propio cuerpo. Siendo fundamental, además, la aceptación, seguridad y amor hacia sí mismo que esto puede entregar, ayudando a desarrollar aspectos que se pueden creer vedados por completo, y que pueden ser herramientas realmente importantes para la actividad profesional de la danza. Al respecto, Le Bretón (2010) finaliza esta idea agregando que la danza es una exploración exhaustiva y sin fin del continente corporal, y es completamente necesario que el alumno dentro de su aprendizaje descubra lo que es, descubra lo que lo constituye y su relación con todo lo que lo rodea.

Por otra parte, esta conexión y aprendizaje sobre sí mismo que puede posibilitar la práctica del yoga, también se encuentra totalmente relacionada con la conexión y el entendimiento de un otro, lo cual, según la siguiente entrevistada, es un aspecto fundamental para la práctica de la danza. Al respecto, indica:

Siento que algo muy importante es la comunicación en cuanto a nuestros pares. El sentirnos como un conjunto, siento que eso nos falta, el dejar de lado la competencia, dejar de compararnos con el de al lado y potenciarnos como individuales y también como conjunto (...) Saber comprenderse, saber ponerse en el lugar del otro igual, siento que la empatía falta mucho (...) De los profes igual pasa

a veces esa falta de empatía, como que está mucho el recalcar lo que está mal, y se entiende porque desean que nos esforcemos más... pero a veces hace falta esa motivación cachay, esa motivación que uno necesita para continuar. (E 4.10)

Con respecto a lo anterior, Lynton (2007) indica la importancia de establecer un ambiente y una relación adecuada entre alumnos/as y profesores/as en una clase de danza, debido a que para el alumno y la alumna “poder correr riesgos y sentirse en confianza con el maestro o la maestra, y los compañeros o compañeras en un clima de seguridad, es un factor imprescindible para fomentar el proceso creativo y el pensamiento original” (Lynton, 2007, p.298). La importancia de una educación y un trato entre los compañeros y compañeras desde la motivación, preocupación, amabilidad, generosidad y el compartir, según los entrevistados, puede fomentar un notable crecimiento y favorecimiento en la danza, y en la vida en general del bailarín. Lo cual según Fajardo (2009) se enseña y se utiliza bastante en la práctica de yoga, donde el instructor, suele utilizar palabras para alentar a sus alumnos, «con alegría», «lo que buscamos es más armonía, más conciencia», «centro», y otras frases que además de motivar, buscan conectar el ejercicio físico y la respiración, con ciertas actitudes mentales cotidianas que influyen en cada aspecto de la vida, como la ansiedad, la tensión o la impaciencia. Por lo cual, este, según los entrevistados, es otro aspecto donde el yoga puede ser una gran herramienta para la danza, tanto para las personas involucradas en ella, como también para los tipos de relaciones o tratos que ahí se establecen.

En otro orden de ideas, analizando más beneficios mentales y emocionales que ha entregado la práctica del yoga a los entrevistados, uno de ellos señala que además de la aceptación y entendimiento hacia sí mismo y hacia a un otro, añade que gracias al yoga:

Ando más tranquilo, ando con más energía, disfruto más del día, que aprovecho el sol desde más temprano porque en general practico más en la mañana... me siento más positivo, ando más alegre (...), me siento más sensitivo también, más atento, tomando mucha atención a las cosas, puedo mirar y observar con más detalle interna y externamente. (E 2.5)

Además de la posibilidad de cambio o mejora de la actitud frente al día a día, algo clave del yoga, es que puede ser una gran herramienta para el potenciamiento de la energía del bailarín, el cual a veces lo necesita bastante para realizar su práctica diaria de la danza.

Por otra parte, los entrevistados señalan que, un aspecto que también ha vuelto al yoga como un hábito valioso, es lo que entrega en base a la herramienta de la meditación. Donde el practicante detiene los pensamientos, se envuelve en su respiración, baja las revoluciones, desarrolla su capacidad de escucha, de concentración y de observación, fundamentales también para el bailarín y profesor en danza. El yoga, como se ha señalado anteriormente, no es solo una restauración y relajación corporal o física, sino que también mental. A lo que una entrevistada añade:

Mentalmente me ha ayudado a habitar el presente, habitar el aquí y el ahora como te decía denantes, como que eso es con lo que más me conecta y me beneficia para la danza. Conectarme conmigo misma cachay, reconocer y hacer lo que yo necesito (...) Gracias al yoga me he conectado con el amor propio, hacer las cosas porque yo necesito hacerlas, como meditar... porque yo necesito desconectarme, porque yo necesito disfrutar del proceso, y eso me ha servido bastante como persona para conectarlo y aplicarlo a la danza, en la cual según mi visión es tan necesario. (E 4.17)

El yoga a partir de su meditación durante la práctica, puede ser un gran elemento para habitar el presente, para poner una pausa al día, desconectarse del exterior, concentrarse, enfocarse y estar con uno mismo. Lo cual es bastante benéfico en aspectos como encontrar la calma y tranquilidad, pero también como bailarín para dejar todo a un lado y conectarse realmente con la práctica de la danza. En la meditación, según Fajardo (2009), se bloquea la estimulación exógena, de la cual está colapsada la realidad cotidiana, y se da mayor prioridad a la experiencia interna, al mundo endógeno, estimulándolo positivamente y actuando en los niveles químicos, psicológicos, fisiológicos y de conducta. Ayudando a la relajación, a la desensibilización ante estímulos que previamente generaban estrés, a la agudización de la percepción, a los factores cognoscitivos y a las habilidades del control de

la conducta. Lo cual es realmente fundamental en la búsqueda de una óptima realización del quehacer del profesor y del bailarín.

Siguiendo una misma línea, los entrevistados enfatizan en un aspecto fundamental del yoga, relacionado con la temática expuesta recientemente, y que también puede ser bastante benéfico para la danza:

El yoga nos ayuda en el autocontrol en todo aspecto (...) En cómo afrontar las cosas, en como sobrellevarlas, como por ejemplo en esta pandemia... entonces creo que la mejor herramienta que te entrega el yoga es el autocontrol, el cual creo que es transversal a todo lo demás. (E 4.6)

Este autocontrol personal, puede ser transversal a diversos aspectos y actitudes del individuo entorno a la danza, como bailarín/a o como profesor/a. Un ejemplo de esto es lo que indica Le Breton (2005), el cual señala que el profesor o la profesora y su persona, son tan importantes como el contenido que transmiten. Por lo cual, cualquier contradicción entre la manera de comportarse hacia sus alumnos y la naturaleza de sus palabras neutralizaría el mensaje explícito. El profesor y la profesora, al igual que el alumno o la alumna, necesitan desarrollar en ellos autocontrol y bienestar, para que la realización de su clase desde la vereda en la que se encuentren ocurra de la manera más óptima posible.

En otro orden de ideas, si visualizamos puntualmente el porqué de la necesidad de bienestar del bailarín, con respecto a situaciones puntuales que ocurren en el terreno dancístico, un entrevistado señala:

Cuando uno está como bailarín, está expuesto a mucho desgaste energético por el solo hecho de la exposición. (...) Como que siempre estás sobreexpuesto, y siempre estás en evaluación constante, ya sea por tu jefe, por el coreógrafo, por tus pares, por los mismos bailarines y por el público, todos todos quieren algo de ti, entonces eso también estresa bastante. Tuve un periodo en que yo también pasé por mucho

estrés laboral, y el yoga era como mi refugio, era como mi instante donde yo me encontraba conmigo mismo, y era como un poquito más sanador para mí. (E 1.7)

Al respecto, y dirigiéndose más específicamente al proceso Universitario de la danza, una entrevistada comenta:

Creo que es enriquecedor, pero igual yo creo que es complejo, porque a diferencia de otras carreras, cuando te equivocas, no te equivocaste en tu ensayo o en tu trabajo, sino que tú lo hiciste mal o tú pesas más, o tú no subiste la pierna tanto, entonces hacer esa disociación es lo más complejo, porque uno como estudiante no puede separar su desempeño de su persona, y entonces todo lo tomas personal. (E 3.8)

El proceso Universitario de la danza es señalado por los entrevistados como bueno, reconfortante y liberador, pero también como un proceso frustrante en donde se trabaja y se lucha constantemente contra tus propios fantasmas y tus propias capacidades personales. Con respecto a esto, sumándole el training a veces excesivo, y la presión constante de la danza de entregar todo de sí a todo momento, el bailarín necesita recurrentemente momentos de calma y tranquilidad. Para los cuales el yoga, según lo señalado por los entrevistados en párrafos anteriores, puede ser una gran herramienta para encontrar estos momentos y prevenir o manejar el estrés y/o la ansiedad que puede suceder en la práctica de esta disciplina.

A partir de lo anterior, McCall (2019) explica que el estrés, tanto como puede causar espasmos musculares, también puede ocurrir lo contrario, que los músculos tensos, tan recurrentes en los bailarines, eleven los niveles de estrés. Por lo cual, a través de la utilización de programas de asanas variadas y respiraciones específicas, el yoga podría ser una gran solución para esta problemática. Pudiendo reducir gradual y eficazmente el origen crónico del estrés en las personas dedicadas a la danza, y cambiando o mejorando su relación con la respiración, la relajación y su ser en general. Además, el yoga puede ayudar a combatir problemáticas como la depresión, el cansancio, la ansiedad, entre otras cosas.

Problemáticas que pueden ocurrir en el bailarín o profesor de la danza, y que el yoga tiene las herramientas para combatirlas, ayudando a generar un mayor bienestar, estado de ánimo y satisfacción de vida.

Por último, y no menos importante, una entrevistada añade que el yoga es para ella:

La decisión de tomar una pausa y ocupar un momento solamente para tranquilizarte, estirar a tu ritmo, que creo que es algo que a veces en la danza no se da, porque es como: es momento estirar y darlo todo, tienes que estirar hasta la pestaña. (...) En cambio, siento que tal vez el enfoque de yoga hacia el movimiento permite darle como un momento, su momento a cada cosa, entonces estas en tus 15-20 minutos de yoga o de estiramiento y no tienes nada más que hacer, más que hacer eso, así que como que habitas ese momento pleno. (E 3.5)

El yoga puede ser una gran instancia para el bailarín de tomar una pausa, de ocuparse de sí mismo, sin una presión constante de realizar un trabajo arduo o de establecer expectativas y exigencias corporales. El yoga puede ser una manera de entrar a la calma a través del movimiento, dejando de lado la presión personal que suele surgir generalmente en otras disciplinas corporales como la danza. Por lo tanto, su práctica puede ser una gran posibilidad de crecer como bailarín desde otra visión y perspectiva corporal.

Finalmente, a partir de lo expuesto en estos párrafos, el yoga, además de ser una posible herramienta para la ejecución de la danza de manera puntual, también puede ser un gran instrumento para el crecimiento y el bienestar físico, mental y emocional del bailarín o profesor, aportando tanto en sus problemáticas personales, como también en aquellas que van surgiendo día a día en esta disciplina. Además, estos aportes del yoga, así como pueden influir en el bailarín en su desempeño, también influyen en el profesor y su práctica pedagógica.

7. Conclusiones

La presente investigación, logra dar cuenta de su objetivo general, debido a que, a lo largo del trabajo, se puede determinar y descubrir finalmente de qué manera los diversos elementos del yoga, pueden ser un gran aporte en el aprendizaje y enseñanza de la danza en el contexto Universitario. Pensando en las y los estudiantes, bailarines y profesores, pero también en la práctica pedagógica de la danza.

Las y los entrevistados en el primer apartado del presente análisis, afirman lo valioso que puede ser para la danza recibir herramientas y enriquecerse en diversos aspectos desde otras disciplinas, lo cual, a partir de sus vivencias personales, han logrado comprobar puntualmente con la disciplina del yoga. A partir de esto, indican que, en primera instancia, el yoga se relaciona con la danza, a partir del movimiento y los aspectos relacionados con él. Añadiendo que, debido a ello, inevitablemente se logran reconocer elementos propios de la práctica del yoga en la práctica de la danza, los cuales son utilizados consciente o inconscientemente como una herramienta para su realización. Por lo tanto, las y los entrevistados reconocen posturas, secuencias para calentar, estirar o energizar el cuerpo, y también trainings completos del yoga en una clase de danza. Lo cual, nos lleva a reconocer recursos o aspectos pedagógicos que el yoga puede entregar a la práctica pedagógica de la danza, y que pueden enriquecer las herramientas de enseñanza del profesorado y aportar bastante a la formación del bailarín. Por otro lado, en este primer apartado se comienzan a reconocer los primeros beneficios de la utilización del yoga como práctica personal, debido a que además de las diferencias y los distintos contextos de ambas disciplinas, también existen diferentes cruces y similitudes entre ellas. Al respecto, algunos beneficios nombrados del yoga hacia la danza en primera instancia pueden ser: la valoración del proceso, la evolución y el crecimiento corporal, y la visión integrada del ser, los cuales son aspectos necesarios en la formación y ejecución de la danza. Por lo tanto, en este apartado se establece, que las relaciones entre el yoga y la danza y el complemento que el yoga puede brindar como herramienta para esta última, ha causado que las y los participantes de

este estudio, profesores, universitarios y bailarines egresados, practiquen yoga de forma regular y cotidiana según sus necesidades particulares.

Con respecto a lo anterior y situándonos en el segundo apartado, se logra concluir que el yoga presenta características que pueden contribuir en diferentes aspectos a la formación y ejecución de la danza, principalmente en términos físicos y corporales. Las y los entrevistados caracterizan al yoga como una manera diferente de abordar el cuerpo, y una gran experiencia y posibilidad de desarrollo corporal, sobre todo en el bailarín principiante. Por ende, el yoga es asumido como parte de la intimidad profesional del bailarín, y como un complemento o un training paralelo a la danza durante su formación y ejecución. Debido a que entrega beneficios como la flexibilidad, fuerza, coordinación, soltura, rango de movilidad, equilibrio, coordinación, concentración, armonía, potencia, resistencia, postura, alineación, fortalecimiento de huesos y músculos, etc. Siendo esta solo una lista parcial, debido a que puede ser un gran aporte en general para que el bailarín se ponga en contacto con su cuerpo, y desarrolle aspectos como el control y la consciencia corporal desde otra disciplina y visión. Además, el yoga puede aportar a la danza en el trabajo de la respiración, fundamental en aspectos como el desarrollo del movimiento del bailarín, y también puede ser un gran aporte en el bienestar corporal de este, abarcando su necesidad de protección y autocuidado a partir de herramientas como la preparación y la restauración corporal. Por lo tanto, con respecto a lo enunciado, se logran evidenciar diversas perspectivas y realidades en donde las cualidades del yoga pueden resultar de manera directa o indirecta una gran herramienta para la formación y ejecución de la danza propiamente tal, sobre todo de manera física y corporal. Claramente, asumiendo que los aprendizajes y las necesidades son diferentes en cada individuo.

Por último, en el tercer apartado, se establece una valoración positiva hacia el yoga para el diario vivir del bailarín y el profesor, pensándolo principalmente en términos mentales y emocionales, lo cual puede influir indirectamente en su práctica estudiantil o profesional. Al respecto, pensando en las problemáticas personales o pertenecientes a la disciplina de la danza que pueden surgir en los individuos dedicados a ella, el yoga, a partir de su visión integral, permite reconocer los diversos aspectos del individuo, entregando bienestar y beneficios físicos, pero también mentales y emocionales. Siendo además una herramienta

puntual para prevenir o manejar aspectos como el estrés, la ansiedad, la depresión o el cansancio. Por otro lado, el yoga puede ser también una gran herramienta para las y los profesores y bailarines en su autoconocimiento, y además en aspectos dirigidos principalmente a relacionarse, reconocerse y conectarse con ellos mismos, posibilitando también, un sentido propio de autoestima, de aceptación y de seguridad, lo cual puede ser bastante benéfico y potenciador para la actividad de la danza. Junto con ello, esta conexión individual que propicia el yoga también posibilita la conexión y el entendimiento de un otro, lo cual es fundamental, en términos de que puede facilitar un ambiente y una relación adecuada entre los agentes involucrados en la danza, tanto en su formación como en su desarrollo profesional, siendo una gran manera de potenciar el crecimiento dancístico. Finalmente, el yoga a partir de sus herramientas como la meditación y atención al momento presente, puede ayudar en ámbitos como la tranquilidad, la capacidad de escucha, el autocontrol, la atención, la observación, la restauración y la relajación mental, siendo también una ayuda para conectarse con la misma danza. Es clave indicar, que estos son aspectos que pueden beneficiar al estudiante y al bailarín en su desempeño, pero también al profesor y a su práctica pedagógica. Por lo tanto, el yoga puede ser una gran herramienta para el crecimiento del bailarín y el profesor, pero también para su bienestar mental y emocional necesario tanto para su práctica diaria, como para su vida.

Por otra parte, la presente investigación, continuando con los aportes teóricos de algunos autores señalados a lo largo de ella, como McCall (2019) y Lynton (2007). Se suma y avanza en la temática de los beneficios del yoga hacia el individuo, y se focaliza principalmente en los beneficios de esta disciplina de manera particular hacia la práctica de la danza. Esto es posible gracias a los puntos en común encontrados entre las y los entrevistados y autores, y las conclusiones relevadas en este análisis, lo cual desarrolla un universo amplio, en donde no solo se abarcan aspectos de la danza como la formación y ejecución corporal, sino que, también deambula en el bienestar físico, mental y emocional de los y las profesores y estudiantes, considerando también la práctica pedagógica de la danza.

Finalmente, luego de este trabajo, continúan surgiendo un sinnúmero de cuestionamientos en torno a la disciplina de la danza y las maneras de seguir potenciando su enseñanza y aprendizaje en el contexto Universitario. Entre estas interrogantes se pueden destacar preguntas como ¿Existirán maneras más propicias de llegar a los estudiantes y lograr un mayor aprendizaje en ellos, pensando en un proceso lo más ameno posible? ¿Qué tanto debe preocuparse el estudiante y el maestro por su bienestar, para que sus prácticas realmente se vean potenciadas y no disminuidas? ¿Será posible que la práctica del yoga pueda instaurarse en la formación de la danza, al menos como una herramienta a utilizar en base a las necesidades personales de cada estudiante? y ¿El yoga podría ser una herramienta más a enseñar a los estudiantes de pedagogía para la realización de sus clases? Estos y otros cuestionamientos resultan claves para seguir avanzando y potenciando la disciplina de la danza, sobre todo en nuestro país que aún tiene mucho por crecer en esta área artística.

8. Bibliografía

Andréu, J. (2002). *Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada*. Sevilla, España: Fundación Centro de Estudios Andaluces.

Ayala, B. & Ramírez, N. (2012). *Experiencias de yoga y danza: Exploraciones teórico-metodológicas en la investigación del (propio) cuerpo*. Recuperado de http://red.antropologiadelcuerpo.com/wp-content/uploads/GT12_AyalaBarbara_RamirezNatalia.pdf

Bastías, C., Minchel, V. & Valdebenito, M. (2015). *El yoga como herramienta para la formación inicial de profesores de danza* (Tesis de pregrado). Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Santiago, Chile.

Bustos, A. & Coll, C. (2010). Los entornos virtuales como espacios de enseñanza y aprendizaje. Una perspectiva psicoeducativa para su caracterización y análisis. *Revista mexicana de investigación educativa*, 15(44), 163-184. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662010000100009

Calle, R. (2013). *La sabiduría de los grandes Yoguis*. Barcelona, España: Ediciones B, S.A

Cámara, E. & Islas, H. (2007). *La enseñanza de la danza contemporánea. Una experiencia de investigación colectiva*. Ciudad de México, México: Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Cámara, E. & Islas, H. (2007). *Pensamiento y acción. El Método Ledeer de la Escuela Alemana*. Ciudad de México, México: Instituto Tecnológico de Monterrey.

Campehouth, L. & Quivy, R. (2005). *Manual de investigación en Ciencias Sociales*. Ciudad de México, México: Editorial Limusa.

Chehaybar, E. (2006). La percepción que tienen los profesores de educación media superior y superior sobre su formación y su práctica docente. *Revista Latinoamericana de estudios educativos*, XXXVI(3-4), 219-259. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/270/27036410.pdf>

Fajardo, J. (2009). Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad. *Universitas Humanística*, 68(68), 33-47. Recuperado de

<http://www.scielo.org.co/pdf/unih/n68/n68a04.pdf>

Gordillo, A. (2015). *Yoga-Danza. Encuentro entre el Yoga y la Danza Contemporánea* (Monografía de pregrado). Universidad Distrital Francisco Jose de Caldas, Bogotá, Colombia.

Gracia, D. (2019). *¿Cómo enseñar danzas en una era digital?* (Tesis de maestría). Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá, Colombia.

Iyengar, B. (1988). *Yoga Vriksa, El árbol del Yoga*. Barcelona, España: Kairós.

Iyengar, B. (2008). *Luz sobre la vida: viaje hacia la plenitud, la paz interior y la libertad*. Barcelona, España: Kairós.

Le Bretón, D. (2005). *Cuerpo sensible*. Santiago, Chile: Metales Pesados.

McCall, T. (2019). *Yoga & medicina. Prescripción del yoga para la salud*. Barcelona, España: Paidotribo.

Ministerio de Cultura de la Nación. (2020). *Transparencia presupuesto 2019*. Recuperado de

<https://archivos.fnartes.gob.ar/transparencia-activa/Transparencia%20Presupuesto%202019.pdf>

Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio. (2020). *Proyecto de ley de presupuestos año 2020*. Recuperado de

https://www.senado.cl/appsenado/index.php?mo=presupuesto&ac=Get_doctoPartida&numpartida=29&proyid=13495&tipodoc=2

Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2018). *Estudio comparativo de cultura y desarrollo en Iberoamérica*. Recuperado de

https://oibc.oei.es/otros_documentos/Estudio_CD_OEI.pdf

Pérez, V. & Sánchez, J. (2010). *Cairon 13, Revista de estudios de danza*. Madrid, España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Alcalá.

Perrenoud, P. (2007). *Desarrollar la práctica reflexiva en el oficio de enseñar*. Ciudad de México, México: Colofón.

Sandoval, C. (2002). *Investigación Cualitativa*. Bogotá, Colombia: ARFO Editores e Impresores Ltda.

Vergara, Y. (2016). Apuntes tesis doctoral. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Santiago.

Vidal, M., Llanusa, S., Diego, F. & Vialart, N. (2008). Entornos virtuales de enseñanza-aprendizaje. *Educación Médica Superior*, 22(1), 1-9. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412008000100010&lng=es&tlng=es.

9. Anexos

Entrevista 1

Hora: 21:00

Fecha: 08/12/2020

Código	Preguntas entrevistas
E.1.1	<p>1. ¿Cuál es tú nombre?</p> <p>Gonzalo Andrés Venegas Vargas.</p>
E.1.2	<p>2. ¿Cuál es tú trayectoria en la danza?</p> <p>Ok, yo estudié danza en el “Humanismo Cristiano” también, soy de la generación del 98’, salí el 2003/2002, y, bueno me licencié de intérprete en danza. Luego audicioné en esa temporada en el BANCH, y ahí estuve bailando durante una década, del 2003 al 2013. Y me he desempeñado... antes de eso, mientras estudiaba danza trabajaba en proyectos independientes. Y luego... bueno, igual en el periodo del ballet como que trabajaba paralelamente, pero igual el ballet como que te absorbe totalmente el tiempo, entonces no tenía tanto tiempo libre como para hacer proyectos independientes, es bastante absorbente. Y, eh... luego he continuado bailando, pero volví a la danza independiente el 2013, y he continuado bailando independientemente en compañías, proyectos puntuales más que nada.</p>
E.1.3	<p>3. ¿Has practicado yoga? ¿Cómo ha sido tu experiencia como practicante de yoga?</p> <p>Bueno, llegar a practicar yoga surgió de una necesidad personal dentro de mí desarrollo cómo bailarín. Mientras estaba en el proceso de formación, creo que</p>

estaba como en el tercer año aproximadamente cuando llegó a mí esa información de tomar clases de yoga que yo no conocía, no sabía de qué se trataba. Llegó por una bailarina también, una amiga, conversando en el día a día sobre entrenamiento, sobre cómo nos sentíamos con nuestro cuerpo, sobre las lesiones y todo eso. Y ella me comentaba y me hacía referencia, me decía: a ti te vendría bien hacer yoga, y... te gustaría, deberías probar. Yo le pregunté ¿qué es eso? Y ella me explicó a grandes rasgos y me invitó al lugar donde ella ya creo que estaba a punto de empezar a hacer clases, porque ella practicaba de mucho antes. Y nada... fui a este lugar, a esta escuela de yoga donde ella me llevó, y nada nunca más dejé de practicar, porque me hizo bien. De hecho, hasta el día de hoy, hasta el día de hoy practico. Y bueno, me gustó mucho esa experiencia que tuve con esta otra forma de abordar el cuerpo, que no era danza, que no era el lenguaje que yo ya llevaba como 3 años practicando. Era el cuerpo, pero otra cosa novedosa que yo no tenía idea que existía. Y noté que me hizo muy bien en muchos planos, físico, mental... mi cuerpo cambió notablemente y lo adopté inmediatamente, nunca más dejé de hacer yoga. Te juro que fui el primer día y hasta ahora nunca más he dejado de practicar.

E.1.4

4. ¿Qué te incitó a comenzar a practicar yoga de forma constante?

Porque me sentí tan bien, que yo creo que esa primera noche dormí excelente, se me terminaban los dolores físicos que tenía por la danza, eh... me recuperaba más luego, no me maltrataba tanto, no me lesionaba. Entonces lo adjudiqué a eso y me lo apropié como parte de un training paralelo a la danza, entonces comencé a ir periódicamente. Al comienzo dos veces a la semana, después fueron 3 veces a la semana, después 5 veces a la semana, después era toda la semana y luego era sin parar. Yo pasaba temporadas completas distintas muchos años, por lo menos pasé como 5 o 6 años en la etapa principiante y me encantaba, me encantaba porque no quería, no necesitaba avanzar más... por ahí alguien me decía: pero oye, llevai como 5 años haciendo y todavía vay con las mamás de la mañana, y yo les decía: oye a mí me encanta. Aparte que no pretendía ser yogui, yo quería bailar y para lo que

necesitaba me lo otorgaba este método... lo que era ir a las clases de las 7:00 de la mañana y después venir acá a la espiral a tomar mi clase de ballet con la Ximena Pino, y después tomar con la Yasna Vergara moderno, entonces yo llegaba filete. Eran las 9:00 de la mañana y yo estaba con la Vero tomando desayuno y estaba filete, yo ya tenía mi cuerpo trabajado, así que entraba a la clase como avión. Mi nivel corporal aumentó, o sea estamos hablando de una persona, yo, una persona que nunca se movió en la vida antes de estudiar danza, entonces tenía un cuerpo muy atrofiado y muy limitado, tenía un cuerpo, así como bien rígido por cosas mentales y posturales... se me salía la cola para afuera (bueno todavía un poco jaja pero no tanto). Y yo noté ese aporte que me daba este entrenamiento paralelo, y por años lo tuve como mi secreto mejor guardado, porque te juro que me hacía excelente, ni si quiera lo comentaba. Después lo compartí obviamente, era mi proceso, era cómo: ¡Oye! ¿dónde vay? Quédate a carretear... y yo como: noo, voy a mis clases de yoga. Se fue amalgamando en mi proceso de formación para bailar, y entonces yo estaba en tercero, cuarto, quinto, ese fue el último año, y yo era puro bailar y tomaba mis clases de yoga permanentemente, ahí ya a ese nivel eran como tres años y ya era diario. Y después me hizo sentido en el avance que yo percibía en lo fisiológico, y en la transformación del cuerpo que se me había estado dando paulatinamente. Estamos hablando de un proceso de 3, 4 años paralelamente en que yo veía muchos avances en la danza, que era lo que a mí me interesaba.

E.1.5

5. ¿Qué cosas o qué cambios has notado en ti durante este tiempo de práctica?

Se me mejoró la elasticidad, la fuerza, la coordinación motriz, mi forma de pensar, em... yo mentalmente también me relajé mucho, era como más nervioso, más tenso, y obviamente se notaba en el cuerpo. Entonces yo notaba esta retroalimentación que existía, obviamente mientras avanzaba más en la danza también avanzaba más en el yoga, y yo no me daba cuenta. Entonces uno como bailarín tiene más predisposición al cuerpo, a la dinámica, entonces se fue amalgamando, después nunca más lo dejé, después llegué al ballet y era mi pan de cada día. Tenía mucha pega, los horarios son extensos de trabajo en el ballet, eran de 9 de la mañana hasta las 6 de la tarde...

<p>E.1.6</p>	<p>horario seguido, horario continuo, y después yo me iba a entrenar, me iba a yoga después todos los días, entonces era como que no lo veía fuera de mi cotidiano. Y yo siento que ese aspecto dentro de mi formación como bailarín es importantísimo, en cuanto a la práctica del método yoga.</p> <p>6. ¿Qué beneficios crees que puede entregar una práctica de yoga en el diario vivir de las personas? ¿Qué cambios crees que puede entregar una práctica de yoga en el diario vivir de las personas?</p> <p>Yo creo que, en ámbito general, el yoga ayuda al autoconocimiento del cuerpo, a relacionarte y conectarte con tu cuerpo. Siento que en estos últimos 20 años se ha ido desarrollando esa parte un poquito más. Por ejemplo, para ti o para mí, que somos más relacionados con esta disciplina, tenemos como la ventaja o algo así como algo personal, que nacimos con esta predisposición para trabajar con lo físico, pero que no todas las personas están dispuestas, en ningún momento. O sea, en una persona natural, por ejemplo, yo ahora lo comparo con mis alumnos, mis alumnos adultos de 50 años, tengo personas de 70 años, tengo de distinta índole profesional... casi todos por ejemplo ahora en la pandemia (ese es otro fenómeno), están todos sentados. O sea, hasta el año pasado había sedentarismo, pero de otro tipo. Entonces hay muchas personas que no están acostumbrados a relacionarse con cosas tan simples como por ejemplo tocarte los pies, o mirarte los pies, o reconocer el peso en tu planta de los pies. Y yo creo que eso es importante, relacionar los hemisferios, derecho e izquierdo, las coordinaciones desde el complemento indudable que tiene el yoga con la respiración, entonces todo eso para una persona común y corriente es elemental, entre comillas, que tú le hagas una clase muy simple, a una persona que nunca ha practicado. Yo tengo muchas personas, gente que en este periodo que está practicando recién, entonces les hago variaciones de clase, los primeros meses no les hago asanas como tal, sino que voy haciendo cosas... lo mezclo igual indudablemente con la danza, me sale natural mezclarlo a veces con cosas de coordinación. Y son cosas muy muy simples, muy simples y la gente se siente súper bien... intento llegar de lo lúdico a los planos físicos, entrar en el juego, porque</p>
---------------------	---

muchas personas que no practican nada con el cuerpo, ningún deporte, tienen desconocimiento de todas las partes de su cuerpo, o sea lo único que se ven es la cara. Todos estamos habituados a este plano, esto es lo único que nos vemos, y además pensamos que solamente tenemos este frente... no estamos relacionados con nuestros talones, nuestros glúteos, nuestra espalda baja, nuestros omoplatos o todo lo que está detrás de nosotros. No lo vemos, y claro, los que estamos más cercanos de la danza, tenemos más consciencia de eso, lo vamos desarrollando y pareciera que es más natural en nosotros, por eso cuando uno va a tomar clases de yoga te dicen: Ahhh, pero es que tú eres bailarín. Pero no cachai, no es mejor ni peor, sino que es distinto, pero tenemos cierta predisposición como digo para jugar más en las prácticas. Pero el gran aporte que yo creo que le hace a una persona es primero reconocerse, como que tiene que ver con el cariño hacia sí mismo, con el reconocerse físicamente, saber si estás lesionado... también tengo personas que vienen porque el doctor les dijo, no porque quieran, el doctor les dijo que les vendría tal vez bien hacer actividad física, como yoga. Quizás podría ser cualquier cosa, podría ser cualquier cosa, pero parece que tienen más relacionado al tema del yoga por el cero impacto, y por lo que le da al estado mental, porque baja la tensión mental. Entonces yo creo que eso le aporta al común silvestre de las personas, el conectarte con tu cuerpo, el auto reconocimiento, yo creo que eso aporta mucho en el desarrollo de la autoestima, empezar a reconocer cómo es mi cuerpo, y aceptarse. Tengo también muchas alumnas que yo percibo (hay algunas que me lo manifiestan, otras no), que tienen sentimientos con su cuerpo, porque son más rellenitas, porque son super altas y se encogen, entonces yo les digo: usted aproveche su cuerpo que Dios le dio, tienes que reconocer tu cuerpo, la longitud que tienes, o sea tú mides un metro ochenta, yo quiero que te vayas de la clase con un metro ochenta y dos. Entonces de a poco esas personas comienzan a cambiar, hay algo que yo percibo con el tiempo, percibo como hay algo en la autoestima, como que se les mejora, como que se aceptan, ya no se achican, se aceptan como son, se aprenden a querer. A los chiquititos les digo: mi amor usted no tiene las piernas tan cortitas como usted cree, entonces abra más las piernas. Tienen como la autoestima baja, a eso voy, entonces el reconocer tu cuerpo,

te ayuda a tener un sentido propio de la autoestima, de aceptación, pero también de saber cómo eres tú en el entorno, o sea de auto seguridad. Uno cambia energéticamente después que aprende a reconocer su cuerpo físico, siento que cambia un aspecto mental, cómo uno se para en la vida. Ya sea como que uno anda más tranquilo, anda más Zen, pero también lo podría adjudicar a una persona que anda más empoderada, que piensa mejor de sí misma, entonces puede tomar mejores decisiones, puede andar más cariñosa, puede demostrar mejor sus emociones, y mejorar su entorno también. Porque uno se siente bien, también mejor el entorno laboral, familiar, etc. Entonces yo pienso que eso ayuda mucho a cualquier persona, y lo digo con conocimiento de causa, porque tengo alumnas muy jóvenes, así como tú, pero que tienen un cuerpo así muy muy atrofiado, entonces como que esas personas tienen que volver a reconocer su cuerpo y a quererse, y me gusta mucho poder ser facilitador de ese aspecto, me siento feliz cuando me dicen que después de un tiempo se sienten increíble. Eso podría ser más o menos cosas generales de lo que le puede pasar a cualquier persona, haciendo práctica de yoga. Siento que ese valor emocional de reconocerse y quererse en primera instancia, la autoestima... yo creo que de ahí mejoran varios aspectos.

E.1.7

7. ¿Cuáles crees que son las herramientas principales que puede entregar el yoga a sus practicantes?

Pensando por ejemplo en herramientas para el bailarín, mejora la performance indudablemente, mejora la parte psicomotriz, mejora la parte emocional. Cuando uno está como bailarín, está expuesto a mucho mucho desgaste energético por el solo hecho de la exposición. Estoy hablando de mostrarte en público, de someterte a evaluación constante, porque cuando uno está en un ballet profesional está en una evaluación, una exposición constante. Por ahí no quisiera decirlo, pero sí, el ambiente es competitivo, entonces uno siempre tiene que estar permanentemente demostrando que no te enfermas, que tienes buen estado físico, que estás disponible, que tu cuerpo es versátil, que tienes mucha más potencia todavía... entonces como que siempre estás sobreexpuesto, y siempre estás en

E.1.8

evaluación constante, ya sea por tu jefe, por el coreógrafo, por tus pares, por los mismos bailarines y por el público, todos todos quieren algo de ti, entonces eso también estresa bastante. Para mí tuve un periodo en que yo también pasé por mucho estrés laboral, y el yoga era como mi refugio, era como mi instante donde yo me encontraba conmigo mismo, y era como un poquito más sanador para mí. E indudablemente no soy la primera persona que hace esta combinación de yogadanza, yo quería ser el primero en mi época, y después caché que habían muchos más y después caché que habían muchos más que seguían. Como que todos los conocidos después hacían yoga, entonces cada vez más bailarines hacían yoga y todos opinábamos lo mismo, todos llegamos a la misma conclusión, de que nos mejoraba la performance, pero sobre todo nos daba una tranquilidad mental, como que te mejoras en forma integral, como que te mantiene y contiene en forma integral.

8. ¿Cómo fue o ha sido tu experiencia como profesor o alumno de danza en la universidad? ¿Qué rescatarías del proceso formativo de la danza en la universidad?

Maravillosa, para mí en mi caso es maravillosa porque yo nunca pensé llegar a bailar para empezar. Yo te antes estudiaba música, estudiaba pedagogía en música, estudiaba en Región, en Chillán. A los 9, 10 meses me di cuenta al final de que no era lo mío, de que no tenía dedos para el piano, y tuve una crisis vocacional ahí, dejé de estudiar pedagogía en música. Y tuve que hacer, así como un recuento mental y buscar en mi qué es lo que esencialmente era mi vocación, y ahí tuve una mini depresión tratando de buscar mi vocación, y me conecté en algún momento conmigo mismo. Bajo presión me conecté conmigo mismo y empecé a atar cabos y me acordaba que cuando chico yo bailaba solo, en la cocina, y cuando estaba en el baño ponía la radio y bailaba solo en el baño, y después cuando era más grande, pasé toda mi adolescencia en las discotecas con mis compañeros bailando, me encantaba ir a bailar. Y nada, como que un día me levanté, tuve una epifanía y dije: parece que a mí me gusta bailar, yo creo que a

mí me gusta bailar. Y viajé acá a Santiago y por esos motivos virtuosos de la vida llegué a la espiral, casi por casualidad consultando llegué a la espiral. Hablé con la Manuela Bunster, me mostró la malla curricular, me dijo de que se trataba y quedé embobado. Afortunadamente mis papás siempre me apoyaron económica y emocionalmente para estudiar danza, yo llegué el año 98', en marzo del 98' aquí a estudiar danza, y no tenía ni si quiera idea de que era la danza, me fui enterando en el camino. Yo venía de provincia, venía de Chillán y yo quería bailar. Yo creo que durante el transcurso de ese primer año me di cuenta de lo que realmente estaba estudiando, yo nunca había visto, no sé, creo que cuando chico solamente había visto ballet clásico del municipal, pero no tenía idea lo que era la danza contemporánea, ni la danza moderna, ningún tipo de que no fuera cueca ni ballet, considerando que en provincia la cultura es paupérrima, imagínate hace 25 años atrás. Así que llegué buscando mi instinto, casi instintivamente llegué a la espiral y llegué al mejor lugar del mundo, porque en ese momento tuve la gran fortuna de que en ese instante estaba de director académico Patricio Bunster, el maestro, y además como era la segunda generación éramos muy pocos, el total de la escuela éramos como 40 personas, había como un curso 25 personas y un curso de 17 o de 15. No éramos más que esos alumnos, entonces éramos super regalones, todo el día estaban atentos a nosotros. Y lo pasé... bueno, al principio no entendía nada, pero lo único que me salvaba es que me gusta mucho jugar, entonces lo pasaba bien, daba jugo, deberás entender que yo solamente corría para ir a buscar el pan. Entonces di jugo en primer año, di jugo en segundo año, me decían: Gonzalo, levanta el brazo derecho, y levantaba la izquierda cachay, super descoordinado, pero yo era feliz, ya lo daba todo por danzar, ya estaba enamorado de la danza, y contra viento y marea nada me iba a sacar de mi norte, ya estaba decidido. Además, conocer a Patricio fue un punto aparte, fue un gran maestro, era muy cariñoso, siempre te enviaba tareas de creación, era muy acogedor, siempre te hablaba desde el punto de vista de explicar. Yo tenía clase de composición con él, cuando teníamos clases de composición, su clase, su cátedra, no era así como una cátedra común y corriente, como que se sentaba en

una silla el viejito y todos alrededor, y nos contaba historias, de su historia de la vida y entre medio nos hacía ejercicios de coordinación, de musicalización, llevaba ejercicios con música clásica que él quería, nos daba pies forzados y nos entregaba así el material. Era como sentarse con un Caballero a conversar, y para mí que siempre fui inadaptado social en el colegio, nunca quise ir desde el kínder, fui la persona más feliz cuando pude salir de cuarto medio. No sé por qué, instintivamente no me acomodaba sentarme a tomar apuntes, nunca comprendí durante esos 13 años por qué tenía que ir a sentarme a tomar apuntes, y solo había que ir porque los papás te obligaban. Pero cuando llegué a la espiral, encontré el verdadero sentido de la educación, que la educación no es tomar apuntes, no es evaluar, no es copiar, sino que es crecer, y es comprender y hacer cosas divertidas. Entonces esa era la educación que yo quería, y afortunadamente en esos momentos estaba Patricio, y él veía porque la malla curricular fuera muy inteligente. Teníamos sociología, antropología, psicología del desarrollo, folclor, historia del arte, análisis musical... yo tuve los mismos ramos que tú. Y encontraba increíble que a Patricio le gustaba que los exámenes fueran prácticos, el temario era teórico, pero el examen final él quería que hiciéramos coreografías con los temarios teóricos, y eso era genial, así aprendí yo a relacionar las otras materias. Antes me preguntaba por qué tenía que leer, por qué tenía que comprender ciertas cosas, pero después creo que se me aclaró hasta la geometría que nunca lo comprendí en el colegio, pero cuando me lo explicaron en el espacio, en el cuerpo lo entendía todo. Era como que necesitaba alguien amable que me enseñara, entonces llegué al lugar menos pensado, pero fue increíble, fue un oasis para mi estudiar en la espiral, lo pasé excelente. Socialmente también lo pasé excelente, porque yo venía de un mundo muy restringido que es la provincia, y aquí llegué a un mundo mucho más plural y heterogéneo, donde había mucho de donde sacar, mucha información. Ahora me vengo a dar cuenta 20 años después que en ese momento Chile, por lo menos mientras se estaban robando la mitad de Chile, con las AFP y todo, en ese momento había mucho auge cultural, y estaba todo ebullendo, y yo estaba al centro del tornado. Así que

<p>E.1.9</p>	<p>lo pasé increíble yo creo que son mis mejores años de vida, en contraste con el colegio donde lo pase pésimo. Llegué a un lugar donde todo era mágico para mí y además aprendía mucho. En el colegio siempre fui el porro de cinco, cinco cuatro, y aquí tenía sietes, y me creía la raja, además esta era una educación generosa, amable, compartida, que me hizo crecer... me cambió la vida, me cambió la forma de pensar, y yo creo que nunca más cambié eso, adoro a Patricio y es como mi mentor. Más que nada era por lo cariñoso que era, como que lo admiré por eso, era generoso, siempre tenía algo de aporte, siempre te cuestionaba, siempre te daba energía creadora, siempre te estaba preguntando si estabas bien con lo que estabas estudiando, y te preguntaba cómo te iba con los demás ramos porque era el director de la escuela. Entonces poco a poco me fui dando cuenta que este director era el medio personaje, el medio ser. Es increíble haber coincidido en ese momento de mí vida, caí pero mejor parado en ningún momento... más menos esa es mi historia de la danza en el espiral, lo pasé bien, crecí mucho.</p> <p>9. ¿De qué crees que carece la enseñanza y el aprendizaje de la danza en el contexto universitario? ¿Cómo potenciarías el proceso formativo de la danza en la universidad?</p> <p>La verdad no me atrevería a entrar ahí, yo siento que cada escuela tiene un perfil en particular, o sea por ejemplo varias veces se le ha mencionado, se le ha propuesto a la Manuela... yo hace muchos años le pregunté si quería hacer clases de yoga y nunca me respondió, porque es su perfil de la escuela, prefieren el acondicionamiento más clásico, no han variado mucho la malla curricular. Eh... en la moderna está el yoga yo creo porque es más nueva por ejemplo. En el ARCIS no había yoga, ellos se iban por el punto de vista más somático de la danza, de la terapéutica, pero había otras cosas que se complementaban. Eso sí yo creo que el yoga se complementa super bien, debería estar en todas las mallas curriculares de los bailarines, siento que es importante. Aunque repito que creo que la variedad de las escuelas le da valor al conjunto, si homogenizáramos todas las escuelas, sería como más de lo mismo y no habría variedad. A mí me gusta esa</p>
---------------------	--

diversidad que existe, que la Chile sea un poco más somática ahora, con el contemporáneo, la composición, el suelo, el reléase, etc. Eso me parece interesante, que haya esa diversidad, y aporta a personas como nosotros, o tú que eres joven, tengan la palestra de experimentar o probar qué les queda mejor, creo que es necesario, es bonito. Ninguna es mejor que la otra, sino que son diferentes, cada una tiene una corriente o una visión de encausar lo mismo, que es bailar. Así que no veo complicación en eso, valoro que sea distinto. Además, una persona que comienza con una etapa formativa más académica o clásica, no le quita valor que esté en el municipal y luego termine bailando contemporáneo, de hecho, ese cruce es fantástico. También solo algunos tenemos que estar en etapa formativa en una escuela, nos hace bien, pero hay otros que no lo necesitan, hay otros que tienen la capacidad de ser autodidactas y auto disciplinados, y tomar clases sueltas y ser tan disciplinados y metódicos como una persona que está estudiando en la Universidad. Hay que ser flexible, la etapa formativa en un instituto o en una Universidad a algunos nos ayuda, yo lo agradezco porque en mi caso necesitaba contención, pero hay otras personas que no, que fluyen naturalmente. Esa diversidad la encuentro increíble, hay distintas formas de tomarlo.

10. ¿Crees que el estudiante y/o el profesor en danza deberían complementar su disciplina con otras prácticas deportivas o prácticas que involucren lo corporal? ¿Con qué disciplina has completado tú proceso formativo en danza?

Sí, totalmente, porque yo siempre hago el paralelo un poco de estudiar danza y estudiar música, porque se me hace natural... como estudié música. Entonces claro, cuando tenía esta información me iba dando cuenta que estaba el ballet clásico, el contemporáneo, el moderno, y todas las variedades entremedio que hay de técnicas y de métodos, es lo mismo... lo esencial es moverse. En la música lo esencial es el sonido, por ejemplo un intérprete instrumental tiene que saber tocar contemporáneo, clásico, jazz, como que una cosa no quita la otra, todo lo contrario. Te das cuenta que los grandes músicos de la historia todos tocaban clásico como los dioses y además en la noche se iban a tocar jazz y a improvisar a las calles. Por lo tanto, todos necesitamos tener todas las etapas de formación, te amplía el espectro, no es limitante, todo lo contrario, mientras más recorrido tengas como bailarín, entre acrobacia, circo, contemporáneo, yoga, pilates, natación, tai chi, todo, es mucho mejor, te ayuda a comprender. Siento que todo es tan

E.1.10

macro, uno dice “la danza, la danza”, pero la danza es mucho más que la danza en sí, como el concepto, es el movimiento, es la cosa más primitiva, entonces ¿cómo llegar a explicar la danza si no entiendes todos los tipos de movimiento, todos los tipos de arte? Por qué cerrarse a que un estilo es mejor que otro, o que un método es mejor que otro, todo lo contrario, somos intérpretes en su mayoría. Mientras más lenguaje a tu haber con el cuerpo tengas, todo va servir, a mí me encantaría estudiar piano o actuación, siento que esas dos partes me faltan mucho y creo que en el espiral había en ese momento, creo que lo tuve en segundo año como “actuación”, pero después no sé qué le pasó al profe, algo personal y ese año no terminamos ese taller, y después nunca más hubo teatro. Y es interesante, siento que quedé como cojo, creo que hubiese sido muy interesante explorar esa parte teatral, que todos la tenemos. Yo estudiando en el espiral me di cuenta que cualquier persona puede bailar, y cualquier persona puede hacer cualquier cosa que se proponga... ese afán de sacarse un poco esa rigidez mental. Y en general siento que todo aporta, nada es ajeno a la danza, nada quita, todo aporta.

11. ¿Alguna vez tuviste una clase de danza en donde identificaste elementos del yoga? Y si eres profesor, ¿Alguna vez has utilizado elemento del yoga en una clase de danza?

La verdad, no me han dado ganas nunca de por ejemplo usar asanas durante las clases de danza, no lo considero. Claro, hay unas que se parecen, pero no es lo mismo, porque una clase de danza tiene otro flujo, que es distinto a sostener y respirar una postura, tiene otra connotación el asana en sí, y el movimiento es otra cosa. Siempre los he mantenido como separados.

12. ¿De qué manera el yoga complementa tú práctica en danza?

Eso sí, los uso como complemento. No sé po, en Chile donde no hay lugares idóneos para ir a bailar, incontables gimnasios sin ventanas, sin pisos, sin puerta, con clavos, en cemento, con asfalto, en loza, he bailado en incontables lugares así. Porque Chile no tiene infraestructura de ningún tipo para ir a bailar, o sea todas las veces que te invitan a bailar es en cuestiones que da miedo, pero uno tiene tanto amor al arte que la hace igual,

E.1.11

E.1.12

pero pensando en cuidarse. Y ¿cómo me cuidaba yo? Me hacía mis saludos al sol, me hacia mi práctica de yoga... imagínate en lugares abiertos donde teni que ir a bailar en pleno mes de Julio y hay corrientes de aire por todos lados, y uno está con casaca, con polar, haciendo sus saludos al sol en un rinconcito. Entonces yo lo utilizaba así, me ayudaba y me ayuda a conectarme conmigo mismo, y lo uso como complemento, como parte de mi alimentación. Pero cuando tengo que ir a bailar bailo. Pero el yoga me ayuda mucho, dentro de mi intimidad como profesional es clave, pero en mi muestra como bailarín la danza es lo que prima. Eso si la mezcla entre yoga y contemporáneo el encuentro increíble, tomar una clase de yoga y después una de contemporáneo, y después ballet, el mismo día, la misma mañana, quedai hecha una diosa, porque el cuerpo evoluciona distinto, crece distinto, se siente distinto. Y yo lo he notado... o sea logré hacer cosas que yo nunca pensé que podía hacer, como saltar mucho, el yoga me llevó a que evolucionara hasta cierto punto en la danza. Sin yoga no hubiese evolucionado tan rápido, siento que evolucioné en muy corto tiempo por el complemento de esta otra área. Yo antes de descubrir el yoga iba al gimnasio y levantaba pesas porque sentía una necesidad, yo tenía el cuerpo atrofiado y veía que todas mis compañeras saltaban y coordinaban super lindo, y yo no podía, entonces me sobre exigía, me iba mis tardes al gimnasio, lo cual me ayudaba, pero cuando llegué al yoga fue un trampolín y años luz. Fue como adquirir una tecnología nueva en mi cuerpo, entonces fue notable ese cambio, saltaba más, mi cuerpo se abrió, no podía abrir la cadera, era apretadito de la cadera, y después tuve un “En dehors” que ni si quiera lo tenía que pensar, fue un complemento increíble durante mi proceso de formación y también durante todo el proceso de bailar.

13. ¿Crees que el yoga y la danza tienen aspectos en común?

Anatómicamente por su puesto, todos somos tridimensionales, todos tenemos que movernos en el plano frontal, doblarnos para adelante, tirarnos para atrás, pero la gente a veces tiende a confundir el yoga, la danza, el circo, la contorsión, sienten que es lo mismo. Y son distintas manifestaciones, tienen distintos enfoques y direcciones. Siento que la danza es la que envuelve todo, es la más transversal, es el área transversal. Porque

	<p>según mi maestro todo lo que se mueve es danza, desde la célula hasta los árboles moviéndose, los astros moviéndose en el espacio, el agua moviéndose en el océano, la gente moviéndose en las ciudades, entonces todo el movimiento es danza, en general. Eso es lo poético de entenderlo así, yo lo entiendo así más o menos. Pero creo que el yoga y la danza se parecen en cosas anatómicas no más.</p>
E.1.13	<p>14. ¿En qué cosas crees que se diferencian rotundamente el yoga de la danza?</p> <p>Lo que pasa es que lo que cambia, yo siento que es la intención y el flujo. En la danza hay flujo, en el yoga también, pero hay que entenderlos de una manera distinta, son contextos distintos. El yoga es una filosofía, un estado filosófico, y la danza es arte, el yoga no es arte. Yo no puedo transmitir emociones a través del yoga, yo las canalizo a través del yoga. Yo sí puedo a través de la danza expresar mis emociones en torno al movimiento social, en este momento turbulento de Chile por ejemplo, yo puedo hacer una danza, hay mucha gente bailando cuando van a las protestas, pero eso no lo puede hacer un yogui. El contraste que se hace es que en el yoga yo intento neutralizarme para ir hacia mi mundo interior, es un trabajo interno, que obviamente es un trabajo importante para que este personaje, este instrumento corporal esté templado, pero en la danza yo necesito exteriorizar, aunque esté enseñando yo necesito exteriorizarme, volverme hermético, necesito ser un instrumento, necesito transformarme, uno como bailarín se vuelve papel y lápiz prácticamente. El yoga es distinto, tiene otra naturaleza, que como complemento es magnífico, pero no son lo mismo.</p>
E.1.14	<p>15. ¿Qué cosas del yoga crees que te han complementado físicamente en tu práctica como profesor o estudiante de la danza?</p> <p>Nada... me mejoró la percepción de mi postura. Eso es en mí, porque hay personas que son muy inteligentes posturalmente, que no es mi caso, si mis compañeras necesitaban dos clases, yo necesitaba ocho clases para poder alcanzarlas porque no tenía un cuerpo presto para el movimiento. Mis compañeras todas venían de bailar desde chiquititas y otras habían hecho introducción a la danza aquí en el espiral, entonces tenían como desarrollado ya... y las mujeres de por sí, sin ser sexista, tienen más capacidades psicomotrices que los hombres. Los hombres de por sí somos más lentos en ese aspecto...</p>

obviamente hay excepciones, pero yo no soy la excepción, yo soy muy muy muy descoordinado. Entonces esta otra parte para mí fue un complemento que me ayudo a percibir mi postura, me mejoró la postura. Además, me prevenía las lesiones, durante la vida de bailarín igual me lesioné, pero fue mucho menos creo de lo que podría haber sido... la práctica del yoga mejora mucho eso, te protege, evita las lesiones.

16. ¿Qué aspectos del yoga crees que te han complementado mentalmente en tú practica como profesor o estudiante de la danza?

Siento que me hizo quererme a mí mismo, me mejoró la autoestima, porque uno tiene mayor control de su cuerpo, entonces te hace desarrollar áreas que uno tiene vedadas, que uno no cree que tiene.

17. ¿En el actual contexto de pandemia has seguido practicando yoga? ¿Cuáles son los cambios que puedes identificar en la práctica de yoga en este contexto?

Sí, me tuve que adaptar de un día para otro. Algo que ha cambiado bastante es que es necesario dar muchas explicaciones para darme a entender, pero lo mágico es que mis alumnos y alumnas se han ido acostumbrando a eso. Antes, presencialmente explicaba y si no me entendían yo igual hacía el ejercicio, entonces estaban acostumbrados a mirarme para entender, y ahora con la cámara eso se hizo más complicado cachay. Entonces empecé a dar cada vez más indicaciones y mis alumnas se empezaron a acostumbrar y de hecho la otra vez les decía: ¿Cacharon que ya ni me miran, solo escuchan las indicaciones y saben qué hacer? Eso se transformó mucho con la virtualidad al menos en mi caso. De hecho hay mucha gente que les di la posibilidad de volver a presencial y no quieren, porque virtualmente solo apagan el trabajo y se meten a mi clase, entonces es todo más rápido y más sencillo, además de cuidarse se ahorran tiempo, energía cachay... aunque igual no es lo mismo, no puedo tocar sus cuerpos ni corregirlos de esa manera, tampoco se da tanto esa energía de la clase ni el terminar conversando de la vida después con un cafecito jajaja, eso pasaba mucho con mis mis viejas a las que les doy clases. Pero igual siento que la virtualidad es un formato válido y demás que en algunos casos va a permanecer porque a mucha gente le facilita la vida en algunas cosas.

E.1.15

E.1.16

E.1.17

--	--

Entrevista 2

Hora: 16:20

Fecha: 12/12/2020

Código	Preguntas entrevistas
E.2.1	<p>1. ¿Cuál es tú nombre?</p> <p>Brian Rolando Montenegro Cortés.</p>
E.2.2	<p>2. ¿Cuál es tú trayectoria en la danza?</p> <p>Comencé bailando cuando estaba como en quinto básico, tenía como 10 años... bailando folclor estuve no sé, 5 años. Después me puse a jugar vóley y dejé de lado un poco el folclor, y cuando estaba en tercero medio me puse a hacer clases de zumba y empecé a entrenar circo, así que ahí me reenamoré de la danza, de lo que te entrega el entrenamiento físico cachai, el mover el cuerpo me gusta mucho. En la media estudié técnico en enfermería, y de un momento a otro dije quiero estudiar danza, y todo cambió cachai, acepté de una lo que me gustaba... luché por lo que quería, lo propuse en mi familia y aquí estoy po jajaj bailando. Entré a</p>

la espiral, audicioné en esa escuela y en la moderna, y ahora he trabajado bastante en videos cachai, haciendo clases... Ahora con la pandemia estoy con clases online, con la pandemia ha nacido esta necesidad de reinventarse. He estado también participando de un musical, y las clases obvio, siempre moviéndome, creo que eso es super importante.

E.2.3

3. ¿Has practicado yoga? ¿Cómo ha sido tu experiencia como practicante de yoga?

Sí po, he practicado yoga y siento que me ha servido caleta como en todo ámbito de la vida, una conexión con el todo y es un muy buen hábito, ahora con la pandemia fue una necesidad también hacerlo un hábito. Esa necesidad de generar un nuevo hábito para encontrar una tranquilidad mental brigida, porque estaba pasando por un momento de mucha ansiedad, estaba full trabajando con el musical cachay, íbamos a estrenar la obra y de un momento a otro llevaba un training super cuático, el estar viajando, ensayando el musical, venirme para acá o quedarme en Santiago cachay. Entonces apareció la pandemia, quebró todo, estaba esto del trabajo que lo estaba trabajando casi lo estaba trabajando como piloto automático por decirlo así, y me empecé como a estresar un poco, y ahí apareció el yoga po'. Igual lo practicaba antes pero ahora volvió definitivamente como un hábito cachai.

E.2.4

4. ¿Qué te incitó a comenzar a practicar yoga de forma constante?

En este contexto y como llevaba mi training con la danza, el yoga se me volvió un hábito porque me ayudaba a encontrar la tranquilidad que necesitaba, a sentirme, detener los pensamientos y envolverme en mi respiración.

<p>E.2.5</p>	<p>5. ¿Qué cosas o qué cambios has notado en ti durante este tiempo de práctica?</p> <p>Que ando más tranquilo, ando con más energía, disfruto más del día, que aprovecho el sol desde más temprano porque en general practico más en la mañana... me siento más positivo, ando más alegre, ese tipo de cambios he visto. Como más tranquilo, me siento más sensitivo también, más atento, tomando mucha atención a las cosas, puedo mirar y observar con más detalle interna y externamente. Siento que a veces estamos tan preocupados de llegar a la hora y correr, correr, correr, que no te tomas el tiempo de observar de verdad con detención, creo que eso es lo que más rescato del yoga, que me ha permitido poder observar en profundidad interna y externamente, porque ahí aparece todo po'.</p>
<p>E.2.6</p>	<p>6. ¿Qué beneficios crees que puede entregar una práctica de yoga en el diario vivir de las personas? ¿Qué cambios crees que puede entregar una práctica de yoga en el diario vivir de las personas?</p> <p>Creo que el yoga les serviría bastante a las personas, el practicarlo, para escucharse, escuchar su cuerpo, escuchar lo que necesitan... al final el yoga es eso, movilizar para sentirte y para disfrutarte. Creo que las personas debiesen vivirlo o vivenciarlo para conectarse consigo mismo.</p>
<p>E.2.7</p>	<p>7. ¿Cuáles crees que son las herramientas principales que puede entregar el yoga a sus practicantes?</p> <p>Creo que nos puede entregar tranquilidad, aceptación, amor... mucho amor, observación. Son las palabras que me aparecen, principalmente el estado de calma.</p> <p>8. ¿Cómo fue o ha sido tu experiencia como profesor o alumno de danza en la universidad?</p>

<p>E.2.8</p>	<p>En primer año igual era mucho más chico entonces sentía que estaba tanteando jaja, como que iba a una clase, a otras no... me quedaba dormido cachay, como que recién me estaba acomodando a ese ritmo, además que me pegaba un gran pique. Pero como alumno ha sido super gratificante y super potente como desarrollo humano, al menos en la Universidad... por las personas que he conocido, por los maestros que he tenido, por mis amigos, mis amistades. Me veo mucho más desarrollado, maduro, no sé como decirlo. Eso ha sido principalmente el transitar en la Universidad, un crecimiento.</p>
<p>E.2.9</p>	<p>9. ¿Qué rescatarías del proceso formativo de la danza en la universidad?</p> <p>Creo que la autonomía que te entrega, el que te inviten a explorar constantemente... eso está siempre, como poniéndote a prueba, explorando tus límites. Rescato igual el compartirse, cada clase, cada experiencia era única po' cachay, y se hace tan habitual, tan una tras otra que vas conociendo a tus compañeros heavy, cachay cuando alguien anda molesto, triste... eso, es lo que más rescato.</p>
<p>E.2.10</p>	<p>10. ¿De qué crees que carece la enseñanza y el aprendizaje de la danza en el contexto universitario?</p> <p>Creo que desde mi experiencia, siempre ha carecido de cierres. Siempre ha habido una precariedad en los cierres de los procesos siempre. No solo ahora por el estallido social y la pandemia, no solo ahora, viene desde mucho tiempo... profes que se lesionaron, atados que había con los profes cachay, entonces eso hizo que no fuese tan grata la experiencia como alumno-profesor. Tiene que ver también con la visión que tiene la universidad yo creo, como del resguardo hacia solo los profesores... por seguir una línea tienen a gente que siento que no está tan bien de la cabeza.</p> <p>11. ¿Cómo potenciarías el proceso formativo de la danza en la universidad?</p> <p>Lo potenciaría movilizándolo más a los profesores, que sean experiencias de distintos profesores... que venga uno, que venga otro, de acá de allá, para uno nutrirse igual en lenguajes cachay. Que no sean siempre los mismos ni que haya uno para todo. Ahora hay muchos pedagogos, no es que falte gente, solo falta que se organice bien un horario con</p>

<p>E.2.11</p>	<p>muchos profesores.</p> <p>12. ¿Crees que el estudiante y/o el profesor en danza deberían complementar su disciplina con otras prácticas deportivas o prácticas que involucren lo corporal? ¿Con qué disciplina has completado tú proceso formativo en danza?</p> <p>Yo creo que siempre es super nutritivo complementar las disciplinas, o sea pintar y bailar... imagínate po', ambas disciplinas muy artísticas... pero también puedes nadar y bailar cachay, y te sirve para tu trabajo muscular, relajación, lo veo desde ese ámbito también. Como lo que te haga sentir pleno, relajado, entregado cachay. Entonces el trabajo complementado siempre es nutritivo. Yo he estado practicando el yoga y aparte también practicando vóley, quiero retomarlo igual ahora, y eso... bailando harto. Siempre he jugado vóley, y ahora el yoga me encanta, trato de hacerlo todos los días muy temprano para aprovechar el día, la luz.</p>
<p>E.2.12</p>	<p>13. ¿Alguna vez tuviste una clase de danza en donde identificaste elementos del yoga? Y si eres profesor, ¿Alguna vez has utilizado elemento del yoga en una clase de danza?</p> <p>Sí... en las clases sobre todo en la U, en las clases de moderno es mucho respirar los swing, mucho soltar, inhalar, soltar, contraer... y en el yoga también po', encuentro la danza. En el yoga me aparece la danza y en la danza igual me aparecen cosas del yoga, como que los dos se complementan super bien cachay. Para mi principalmente el yoga es una danza única cachay, es tuya, es tu tiempo, tu ritmo... entonces si lo ves desde ese lugar, la danza se transforma en yoga y el yoga en una danza propia po'. También en las clases se usan a veces asanas del yoga como para calentar o estirar, también se usan las torsiones, saludos al sol... bastante como calentamiento, entonces sirve, es super energizante.</p>
<p>E.2.13</p>	

<p>E.2.14</p>	<p>14. ¿De qué manera el yoga complementa tú práctica en danza?</p> <p>Bueno, como forma de preparación del cuerpo, principalmente como preparación del cuerpo, ya sea para una clase, ya sea para el día... eh... preparación para una función, para entrar en estado de calma, tranquilidad. Como muy cuerpo y mente si lo pensamos separado. Y también como cierre, como restauración del cuerpo por ejemplo con el Savasana, ese momento de quietud y mucha respiración consciente es como un cierre. Ese cierre a veces no se da en la danza, en la danza a veces hay muchos cierres abruptos, sobre todo entre clase y clase... que heavy.</p>
<p>E.2.15</p>	<p>15. ¿Crees que el yoga y la danza tienen aspectos en común?</p> <p>Eh... sí po', caleta, mucho en común. Si lo hablamos como entrenamiento físico la fuerza, la flexibilidad, la potencia, la resistencia... todo eso lo tiene el yoga y también la danza. También tiene mucho la escucha del cuerpo, saber cuáles son tus límites, reconocerlos, el estar atento.</p> <p>16. ¿En qué cosas crees que se diferencian rotundamente el yoga de la danza?</p> <p>Que la danza puede ser una exploración infinita, pero el yoga tiene las asanas cachay. La exploración infinita en el yoga aparece en la meditación, pero las posturas ya están establecidas, en cambio tu danza se puede volver meditativa y explorativa a la vez. También creo que la danza es transversal a todas las cosas y el yoga sería parte de la danza, la danza es infinita en posibilidades y dentro de ella está el yoga.</p>
	<p>17. ¿Qué cosas del yoga crees que te han complementado físicamente en tu práctica como profesor o estudiante de la danza?</p> <p>Físicamente he fortalecido mi centro del cuerpo... he mejorado la flexibilidad, ando con</p>

<p>E.2.16</p>	<p>el cuerpo menos tenso. Resistencia física harta también, harta plancha. Eso... y mi audición, mi audición se agudizó heavy, como el escuchar mi cuerpo, escuchar a los demás. Pero eso, estar muy atento al cuerpo, y sentir cuando algo me parece extraño y me repercute primero en el cuerpo y después sale cachay, es como heavy.</p> <p>18. ¿Qué aspectos del yoga crees que te han complementado mentalmente en tú practica como profesor o estudiante de la danza?</p> <p>La tranquilidad, esa sensación de bienestar, de estar más calmo, de bajar las revoluciones... y también de bajar la culpa también heavy. A veces uno se echa mucha culpa creo, de cosas que no son tan graves y hacemos un gran drama cachay... la meditación te vuelve menos mental en ese aspecto, menos analítico en exceso.</p>
<p>E.2.17</p>	<p>19. ¿En el actual contexto de pandemia has seguido practicando yoga? ¿Cuáles son los cambios que puedes identificar en la práctica de yoga en este contexto?</p> <p>Sí, me puse full full en la pandemia. Siento que cuando es presencial te permite seguir la organicidad de la clase... pero ahora que estamos en este mundo virtual tienes que estar atento a miles de otras cosas, como que se te cruzó el perro, que no pudiste ver justamente la postura, o se te cayó el internet y quedaste colgado... son como muchas las cosas que van apareciendo en el mundo virtual. En cambio cuando estay en el espacio presencial estay conectado realmente al aquí y al ahora de la clase cachay, estay full conectado y siento que eso hace más eficiente y productiva la clase. También influye esa energía grupal que está en la presencialidad, la cual creo que es necesaria, esa energía colectiva que te mantiene así como arriba, te mantiene vivo , te ayuda a confiar.</p>
<p>E.2.18</p>	

E.2.19	
--------	--

Entrevista 3

Hora: 22:00

Fecha: 07/12/2020

Código	Preguntas entrevistas
E.3.1	<p>1. ¿Cuál es tú nombre?</p> <p>Rebeca Portillo Flores</p>
E.3.2	<p>2. ¿Cuál es tú trayectoria en la danza?</p> <p>Soy licenciada en danza contemporánea por el Instituto nacional de Bellas Artes, en el Centro Nacional de las artes... mmm... empecé a bailar más o menos a los 12 años, y empecé mi formación profesional a los 17, egresé a los 22. Y bueno, comencé a trabajar más o menos desde los 20 en distintas compañías y proyectos, y desde entonces no he parado entre ser parte de proyectos, cómo crear los propios, y me he podido presentar en distintos países, en Estados Unidos, en Argentina, en España y en Alemania. Y bueno principalmente todo ha sido en danza contemporánea... siempre me he nutrido de otras áreas, eh... como artes marciales, he hecho capoeira, aikido, algo de acrobacia, ahora parada manos. Entonces si bien ha sido danza contemporánea el eje, siempre he estado nutriéndome de diversas, de diversas áreas artísticas corporales.</p>
E.3.3	<p>3. ¿Has practicado yoga? ¿Cómo ha sido tu experiencia como</p>

practicante de yoga?

Sí, eso nos convoca, el yoga... mira yo comencé a practicar yoga más o menos a la mitad de mi carrera, es decir como a los 19, a los 19 comencé a practicar yoga. Y comencé a practicar porque mi mamá ya llevaba varios años practicando yoga. Entonces mi acercamiento fue acompañar a mi mamá y estar como más tiempo con ella, ehh... y así fue que comencé a practicarlo, pero fue hasta que salí de la carrera que comencé a hacerlo de manera más regular. Porque iba como una vez a la semana, o dos veces a la semana, pero una vez que salí de la carrera a los 22, 23, comencé a hacerlo de manera más regular. Porque después de una lesión me di cuenta que me ayudaba mucho para prepararme para el día, entonces no en lo absoluto era una forma de fortalecimiento, de entrenamiento, sino que era una manera como de comenzar mi vida.

E.3.4

4. ¿Qué te incitó a comenzar a practicar yoga de forma constante?

Porque más que algo plenamente físico también me ayudaba como de manera mental, para decir: ¡ya! voy a comenzar el día así que voy a hacer unos estiramientos. Y no tenía yo que preocuparme por guiarme en ese momento del día, a diferencia de la danza que cuando estás creando o estás haciendo tus locuras, estás tú en tu mundo, entonces te sumerges, estás creando y haciendo al mismo tiempo. En este caso pues era como una práctica guiada, así que eso permitía si dejar por un momento tu mente y poder ejecutar, y encontré que me ayudó mucho y desde ahí que no lo dejé.

E.3.5

5. ¿Qué cosas o qué cambios has notado en ti durante este tiempo de práctica?

La verdad no sé si cambios corporales, porque estaba tan pegado de la danza

que me es difícil diferenciar. Pero lo que sí, es tal vez como la decisión de tomar una pausa y ocupar un momento solamente para tranquilizarte, estirar a tu ritmo, que creo que es algo que a veces en la danza no se da, porque es como: es momento estirar y darlo todo, tienes que estirar hasta la pestaña. En la danza es como momento de hacer un desplante: ¡Hazlo super bien!, cuadra super bien la cadera, es el momento de “él desplante”. En cambio, siento que tal vez el enfoque de yoga hacia el movimiento permite darle como un momento, su momento a cada cosa, entonces estas en tus 15-20 minutos de yoga o de estiramiento y no tienes nada más que hacer, más que hacer eso, así que como que habitas ese momento pleno. Entonces físico no sé qué tanto, pero tiene su consecuencia en algo físico que es como tranquilidad en el momento, dedicarte solo a una cosa por unos minutos y no clavarte en lo que viene del día.

E.3.6

6. ¿Qué beneficios crees que puede entregar una práctica de yoga en el diario vivir de las personas? ¿Qué cambios crees que puede entregar una práctica de yoga en el diario vivir de las personas?

Bueno, una mejor postura, desde luego que eso pues influye en el trabajo ahora mucho más sedentario... tener una buena postura te ayuda no sólo para que después no tengas dolores, sino para también después no tener contracturas, o que tu cuerpo no se envejezca mucho más rápido. También para poder desconectarte un momento y hacer alguna otra cosa, que claro, en ese caso podría ser el objetivo cualquier práctica física, no solamente la de yoga. Pero también te permite desconectarte un momento de algún otro pendiente que tengas que hacer, y... bueno al igual que una práctica colectiva yo creo que conectarte con más personas, conocer a más gente que tiene intereses que pueden ser similares o no similares a los tuyos. Tal vez como abrirte a otro mundo, porque igual como el yoga es tan amplio, existen tantas ramas, vertientes, estilos, que igual si te clavás puedes

meterte en una de esas y terminas amándolo, y te terminas dedicando a eso o no, o encuentras dentro de cierto tipo de yoga una calma para el resto de tu día. No sé... igual como que depende mucho del objetivo de la persona.

E.3.7

7. ¿Cuáles crees que son las herramientas principales que puede entregar el yoga a sus practicantes?

Eh yo creo que en definitiva tiene que ver con el objetivo de cada persona, hay gente que tiene como un acercamiento hacia el yoga mucho más fit o de ejercicio físico, entonces beneficios plenamente físicos pueden ser de desarrollar más elasticidad, más fuerza, más soltura, más coordinación. Otro objetivo puede ser aumentar el rango de movilidad, porque yo creo que eso es algo muy claro, que el yoga permite vincular varias secuencias que están orientadas desde luego desde un lado a la fuerza, pero también a la movilidad, a la flexibilidad y a la elasticidad, entonces esto es como otra área fit. Otra área que se vincula desde luego es la de la respiración, que es permitirte ser más consciente de tu cuerpo, de qué brazo es el que va primero, cuáles son tus caderas, dónde están tus hombros, si están alineados... entonces esa conciencia corporal se puede llevar hacia la respiración, y vincular con el movimiento. Pero igual yo creo que es una práctica compleja, es decir, después de bastante tiempo es que puedes empezar a incorporarlo con la respiración. Entonces yo creo que va de menos a más todas las prácticas, entonces ahí después que tienes digamos... el ámbito fit, el de respiración, el de conciencia, estaría también la meditación durante, en el que ya puedes calmar tu mente, sigues las indicaciones o tú sigues tus propias indicaciones en caso de que la práctica sea para ti mismo, y te permite estar en cada una de las posturas. Entonces ya no es solamente en lo corporal, o tener una coordinación motriz o con la respiración, sino que encuentres una especie de calma en el momento en

cada una de las posturas. Entonces finalmente pasa lo que es el objetivo fundamental del yoga que es juntar mente cuerpo y alma, o mente y cuerpo respiración, pero en definitiva creo que es como un proceso de largo aliento, pero creo que esos serían como todos los beneficios que podría tener. Pero depende mucho también el objetivo de la persona, creo que cualquier objetivo es válido.

E.3.8

8. ¿Cómo fue o ha sido tu experiencia como profesor o alumno de danza en la universidad?

Mi formación profesional fue durante 5 años, y estaba muy orientado al desarrollo físico, el creativo, no tanto el teórico o de historia de la danza, y yo creo que tal vez tenía una pequeña falencia en ese aspecto. Pero igual me permitió conocer mucho más mi cuerpo, desarrollar otras destrezas, todos los días teníamos ballet hora y media, danza contemporánea hora y media, acondicionamiento físico hora y media, y prácticas creativas corporales hora y media. Además de una hora y media de algo teórico de lunes a viernes, y a medida que ibas avanzando tenías más prácticas creativas a lo largo de la carrera, vinculadas con las otras áreas del “Centro Nacional de las artes”, con la gente de teatro, con la gente de artes visuales, con los de cine, y poco a poco vas conociendo más áreas. En la escuela de danza estaba danza contemporánea y ballet juntas, eh... y bueno, parte del asunto que yo creo que es algo que rodea a todos los bailarines, es la nutrición, y el estado físico, entonces eran bien estrictos en eso, con eso en mi escuela. Creo que era bueno porque igual aprendí, pero también era difícil... era bueno porque igual me permitió conocer más mi cuerpo, conocer más herramientas sobre nutrición, pero igual era demasiado estricto yo diría. Y eso que yo estudié danza contemporánea, en este caso no era tan estricta a diferencia de ballet, pero cada mes nos hacían mediciones nutricionales y corporales, en las que nos median nuestro índice de masa corporal y de grasa. Y podías no pasar el año dependiendo tu índice de

grasa que tuvieras, entonces mmm... no solamente era tu desempeño como bailarín, sino también desde luego el nutricional, que eh... a veces el problema es que no estaba la comunicación muy buena con el nutriólogo, que te decía cosas muy sensatas, pero los maestros esperaban otra cosa física, estética de ti. Entonces puntualmente mi experiencia... yo bueno, yo mido 1.78 y peso, siempre he pensado entre 68 y 70 kg, entonces me salgo del parámetro de bailarina, y pues siempre fue algo que me persiguió y que ahorita hasta la fecha me persigue. Y creo que en definitiva durante la formación profesional se debe de alentar a la destreza física desde un lado un poco más completo, que solo lo que se ve de enfrente, es decir más que el diámetro de tus piernas, el diámetro de tu cintura, o cosas así. Ehmmm... pero hay muchas visiones al mismo tiempo, tienes profesores de distintas generaciones, entonces hay profesores de 70 años, uno que recién regresó... entonces igual ahora que ya salí hace mucho tiempo, entiendo que se crucen todas las opiniones. Y creo que es enriquecedor, pero igual yo creo que es complejo, porque a diferencia de otras carreras, cuando te equivocas no te equivocaste en tu ensayo o en tu trabajo, sino que tú lo hiciste mal o tú pesas más, o tú no subiste la pierna tanto, entonces hacer esa disociación es lo más complejo, porque uno como estudiante no pueden separar su desempeño de su persona, y entonces todo lo tomas personal. Y es muy difícil, hasta la fecha es muy muy complicado, entonces yo diría... y lo teníamos, en la escuela igual había como un taller de Psicología en el que podías ir, en el que de hecho tenías que ir una vez al mes, no era obligatorio, pero al igual que ibas a nutrición ibas a psicología. Había gente que lo encontraba súper útil, y yo creo que eso tiene que estar a fuerza en cualquier Universidad y en particular de artes, si se dedica al cuerpo que está tan vinculado con desórdenes alimenticios y etcétera, tiene que haber alguien de apoyo y soporte. Además desde luego del fisioterapeuta que también era otra persona que estaba siempre ahí apoyando. Ehmm... pero creo que eso, se requiere como un equipo completo que soporte y oriente, porque pues todos estamos bien chavos cuando estudiamos, entonces te lástimas, no sabes que

hiciste, si comiste mal, no sabes si deberías comer más o menos... te guías por lo que te dicen, entonces, es un momento de mucho aprendizaje pero también muchas cagadas, te equivocas mucho. Entonces tener un equipo completo de gente que confíe, en las que confíes y que sean éticos, profesionales, pues te orientan a tener un mejor desarrollo que no sea tan atropellado, tan violento. Pero no sé igual... la danza es compleja.

9. ¿Qué rescatarías del proceso formativo de la danza en la universidad?

E.3.9

Ah bueno... yo creo que eso de estudiar profesionalmente danza, está mucho en la idea de que no necesitas tampoco estudiar danza para dedicarte a ser bailarín... y coincido, yo creo que hay gente que puede y es bailarín sin estudiar en una escuela. Depende mucho también de la personalidad, pero yo creo que a mí la escuela me entregó herramientas extraordinarias de creación, de trabajo en equipo, de disciplina, de técnica, qué bueno al final la técnica yo creo que es una posibilidad. Entonces te permites más cosas, aunque después diga: yo justo no voy a hacer ballet, pero el haber hecho ballet 5 años por hora y media todos los días de lunes a viernes, te permite después tener una opinión o un juicio al respecto, que enriquezca a su vez tu danza. Entonces yo creo que a mí me permitió, o sea, me hizo crecer mucho y ser la bailarina que ahora soy. En definitiva la escuela, o sea puedo decir que quiero mucho a mi escuela, le tengo amor y cierta nostalgia, eh... a pesar de haber sido unos difíciles años, igual hay cosas muy bellas, experiencias creativas y artísticas muy hermosas, que yo creo que en cualquier ámbito artístico te llevarás esas experiencias así. O sea yo creo que no solamente en danza hay experiencias muy locas de creación, y que te topas con gente bien rara, y que terminas haciendo locuras muy lindas. Y bueno y de crecimiento... crecimiento desde el ámbito de la carrera, como de... como personal, porque como es tan creativo, tienes que verter todo tu ser en lo que haces, entonces te vas conociendo mucho más también.

E.3.10

10. ¿De qué crees que carece la enseñanza y el aprendizaje de la danza en el contexto universitario?

Yo creo que le falta un poco más de... al menos en mi escuela que era muy práctica, le faltaba tal vez un poco más de herramientas teóricas, o un enfoque más... eh, sí tal vez no me hubiese molestado tener una clase más teórica, eso me hubiera gustado. Tampoco sé bien qué herramientas teóricas, pero sí más orientado a la gestión de las artes tal vez, también por mi gusto personal, justamente mi maestría es de gestión cultural. Pero eso ya lo tenía yo desde antes de entrar a estudiar danza, así que al menos desde mi punto de vista creo que le faltaría eso. Le pondría un poco más de clases como de conciencia corporal, o de pilates... igual las tuve, pero cómo que en el momento estás como: quiero hacer más, y más piruetas, y más acrobacias y más cosas, entonces como que no valoras eso. Entonces pensando en retrospectiva igual creo que sí las tuvimos, pero no estás en ese momento tal a profundidad con tu conciencia corporal, sino que estás en el pick de hacer más y mejor, más y mejor. Así que tal vea un enfoque más teórico, agregar la teoría, y que se renueven más las materias de danza, aunque, en mi escuela, la ventaja nunca me formé con Graham ni ninguna técnica de danza contemporánea en particular. Cada profesor nos daba lo que ellos creían que era danza contemporánea... entonces yo creo que esa fue una súper ventaja de mi escuela y me alegra mucho nunca haber tenido que tomar Graham. Tomé un poco de... o sea durante la escuela tuve un poco de reléase, un poco de limón... creo que eso fue lo más, cada maestro nos daba un poco, así que yo creo que eso es algo que le faltaría. No conozco mucho, pero aún un enfoque más completo, yo creo que es en definitiva el arte la visión como de cada persona. Permitir esa cátedra libre es algo esencial.

<p>E.3.11</p>	<p>11. ¿Cómo potenciarías el proceso formativo de la danza en la universidad?</p> <p>Lo que te decía antes, de que haya un grupo de profesionales que te acompañe en el proceso, que no necesariamente sean los que te califican, que sea otro grupo en los que puedas tú confiar, de: ¡Ay! Me siento mal, no sé cómo hacerle... porque sí, porque hay veces que yo creo que... tal vez digo, tal vez digo tal vez algo muy idealístico. Pero al ser una carrera artística se permite pedir eso.</p>
<p>E.3.12</p>	<p>12. ¿Crees que el estudiante y/o el profesor en danza deberían complementar su disciplina con otras prácticas deportivas o prácticas que involucren lo corporal? ¿Con qué disciplina has completado tú proceso formativo en danza?</p> <p>Lo que yo te decía de la cátedra libre yo creo que es esencial, porque así cada profesor hace una mezcla entre preparación física y su onda dancística. Em... yo creo que ahí es donde se mezclan todas las experiencias corporales que el profesor haya tenido, y así entonces es una suma de cosas más que yo enseño “limón” y solo eso, y te lo te lo hechas completito como yo digo que es. Porque también es una apreciación de lo que el profesor haya obtenido de “limón” o de “Graham”, que aquí es moderno, entonces igual es una apreciación de lo que el profesor entienda por técnica moderna. Y bueno hice un tiempo gimnasia, capoeira, aikido, yoga... yo creo que es fundamental complementar desde otras áreas, sobre todo la danza contemporánea. Y bueno, el ballet también, porque igual necesitas ejercicios de fortalecimiento, como pilates... pero la danza contemporánea desde su base es una mezcla de muchas cosas, entonces ¿Cómo vas a bailar danza contemporánea que es del momento contemporáneo, de este momento actual, si no has bailado ningún estilo urbano, o no has hecho algún arte marcial? Y yo creo que es eso... vas encontrando lo que más te gusta y lo vas sumando a tu danza.</p>

E.3.13

13. ¿Alguna vez tuviste una clase de danza en donde identificaste elementos del yoga? Y si eres profesor, ¿Alguna vez has utilizado elemento del yoga en una clase de danza?

Sí, tal vez antes, porque te digo que empezar a practicar yoga a la mitad de mi carrera... entonces empecé a estudiar danza y no había yo practicado yoga antes, eh... y cuando salí fue cuando empecé a hacer más cotidiano el yoga. Y fue cómo: ¡Ah, sí! Yo había practicado esta cosa en la clase de danza. Desde luego el acercamiento a esas posturas de yoga no era desde yoga, era desde la danza... pero eran posturas de yoga. Y ahora dando clases yo creo que utilizo más la respiración que las posturas, porque como doy clases de danza y de yoga... las separo, entonces en mis clases de danza trabajo la respiración, pero en los movimientos de danza. Eso si pongo más cosas de danza en la de yoga, pero más sobre ejercicios de coordinación y repetición que hacer todo un swing de brazos y una secuencia... pero creo que en definitiva mi práctica de yoga está más enriquecida de la danza que al revés. Pero mi clase de yoga al ser bailarina quizás es diferente, yo creo que por eso también es como tan minuciosa tal vez mi manera de enseñar, al menos cuando era presencial, yo creo que es un fuerte mío. Porque como es de la danza mi acercamiento al yoga, entonces nos enseñaron desde que estamos en la escuela a ver si tu cadera está arriba o abajo, si el pie está en pronación, supinación, o cómo van los brazos, los hombros, las escapulas... cuando ves a alguien en la clase dices: ¡Ay no, tu arco está caído! Entonces tal vez un profesor de yoga no podría, o se tardaría tal vez un poco más de tiempo en su preparación formal en reconocer el cuerpo del practicante, o del estudiante o de la persona que esté haciendo yoga, que alguien que igual ya lleva 5 años estudiando desde otro enfoque, pero igual al cuerpo.

14. ¿De qué manera el yoga complementa tú práctica en danza?

<p>E.3.14</p>	<p>Mira que interesante... no, creo que complementa más mi vida que mi danza. Pero sí tal vez mi tranquilidad para bailar, o para decir: ¡Ah! acá me siento lista para. Pero durante la danza no, pero igual es algo fundamental que es estar preparada y lista.</p>
<p>E.3.15</p>	<p>15. ¿Crees que el yoga y la danza tienen aspectos en común?</p> <p>Tal vez que hay secuencias de movimientos, en la danza también hay secuencias, al igual que el yoga. Que hay distintos niveles, distintas opciones dependiendo de las personas... sobre todo en danza contemporánea más que en ballet. En ballet un attitude es de una manera y ya, y es así. En cambio en la danza contemporánea puedes hacer un giro, medio giro, dos giros o si quieres puedes hacer 4 giros y te vas al piso... en el yoga igual, o pones la mano en el piso, o haces un enganche, o haces un enganche y pasas tu pierna por abajo, o haces un enganche y después flotas a chaturanga. Entonces siento que hay muchos niveles y dificultades para distintos tipos de cuerpos y creo que es algo maravilloso. Mmmm... de nuevo, con la danza contemporánea la respiración, porque hay movimientos por ejemplo de swing en que puedes ir e inhalar arriba antes de bajar y entrar al giro y al piso, como en el yoga igual inhalas y subes los brazos, y después exhalas y te pliegas. Entonces la respiración es un agente en común con la danza contemporánea. Eh... yo quiero mucho al ballet, no crees que lo odio, pero en el ballet la respiración es mucho más chiquita y más guardada, para que nos abras el pecho y las costillas. Entonces la danza contemporánea es quizá: ¡Ábrelo, inhala!, abre tus costillas si quieres, no pasa nada, entonces por eso creo que se vincula mucho más la respiración con danza contemporánea que con ballet. Y bueno, tal vez es un ámbito más creativo, la conexión mente, cuerpo y alma igual sucede en la danza desde otro nivel cuando ya estás creando tal vez un pequeño extracto coreográfico. Ahí no es sólo el movimiento, no solo tú respiración, sino que igual estás poniendo un poco más de ti en tu creación. Un poco de tus experiencias, de tus sentimientos, de tus pasiones. Y lo mismo, digo el yoga tal vez busca más bien calmarlo, y en la danza podría verse como medio catártico, pero igual conjuga a todo el</p>

	<p>humano como el yoga. Ambas son prácticas muy antiguas.</p> <p>16. ¿En qué cosas crees que se diferencian rotundamente el yoga de la danza?</p> <p>En el uso del espacio, el yoga como versión occidental, lo que tenemos de este lado del mundo, es en tu “mat”. Y la maravilla de la danza es que no necesariamente tienes que colocar las manos adelante, sino que colocar allá, y luego das paso para allá, y después proyectas. Entonces yo creo que en eso se diferencian rotundamente, pero no creo que la versión que yoga desde la base, parta desde la práctica tu mat, el mat es algo que se inventó desde este lado. Se supone que se trata también de abrir espacios adentro, entonces claro, la danza igual puede ser de adentro, que es un poco la técnica del “Flying low”, que no busca allá fuera, no busca proyectar, sino que es mucho por los espacios que hay en medio de tu cuerpo, así que no sé si se diferenciarán entonces tan rotundamente.</p>
<p>E.3.16</p>	<p>17. ¿Qué cosas del yoga crees que te han complementado físicamente en tu práctica como profesor o estudiante de la danza?</p> <p>Fue muy notorio cuando tuve una lesión de espalda que empecé a practicar yoga a diario. Entonces si bien el yoga no me ha permitido ser más creativa en la danza, pero si en el yoga, sí es algo que te digo que es esencial, que me ayudó a estar mejor para bailar. Me preparaba en mi día bailarinezco. Era como ya, tengo que ensayar esto, ir a esto, entrenar, ¿Qué hago antes de hacer todo esto? ¡Ah sí, voy a hacer yoga!, para estar tranquila, sentirme mejor con mi cuerpo, que no tengo dolencias de la noche anterior que bailé mucho, porque no hice nada, porque tuve función. Como un borrón y cuenta nueva es el yoga, por eso te decía que tal vez no está muy metido, pero está en la base, en la base</p>

al menos de los últimos años de mi desarrollo ya profesional, no como estudiante. Y creo que eso es algo súper importante, porque no me lo impusieron, no era una materia, yo dije: yo necesito tomar yoga antes de. Entonces era tomar yoga del que fuera, tuviera a las 7:00 de la mañana, fuera súper avanzado, súper básico, no importaba, tomaba el de las 7:00 de la mañana. Y también el vínculo con mi madre porque era: ¡Vamos juntas!, y yo después desaparecía el resto del día, pero era algo que hacíamos y hasta la fecha cuando voy con ella, es algo que es el plan juntas.

18. ¿Qué aspectos del yoga crees que te han complementado mentalmente en tú práctica como profesor o estudiante de la danza?

E.3.18

Eh... te digo que es como, o sea es una manera de no tener nada más que hacer, ningún otro lugar a donde ir en ese momento al inicio del día, que estar contigo. Entonces... esa frase la digo mucho en mis clases: “no tienes nada más que hacer, ni ningún lugar más adonde estar, más que estar haciendo esto”. Y es cierto, es súper cierto, pero siempre estamos, así como: ya, voy a hacer esto, y luego voy a hacer esto, entonces siento que eso te permite poner una pausa en tu día. Porque incluso en el entrenamiento físico siempre estás, no sé... bueno, ahora yo hago parada de manos... entonces estás: ya, cuánto tiempo, a ver cuánto, ahora me sostuve 20 segundos, perfecto. Entonces es como un acercamiento muy distinto que el del yoga, que es como: tranquilo, suavcito. A pesar de que mis clases igual son como intensas, igual es como: ¡ya! un poco más, un poco más. Claro porque mi enfoque es distinto igual como profe, y también porque es mi estilo, porque mi grupo ha estado conmigo y se ha ido llevando como con mi personalidad. Pero en definitiva es una manera de estar más tranquila contigo, con como amaneciste ese día, de buenas o de malas, con dolor o sin dolor, con el pie derecho o con el pie izquierdo.

E.3.19	<p style="text-align: center;">19. ¿En el actual contexto de pandemia has seguido practicando yoga? ¿Cuáles son los cambios que puedes identificar en la práctica de yoga en este contexto?</p> <p>Sí, ahora digo muchas más cosas... antes, no es que omitiera, pero cómo iba viendo en función de lo que veía en medio de la sala, en las personas, iba yo adaptando o diciendo correcciones. Y ahora por si sí o por si no, me la paso hablando toda la clase, yo no me paro a callar y digo: opción uno, opción dos, opción tres, y si sientes esto, y si sientes algo, a ver hazlo... entonces, en definitiva, mi práctica se especificó, o mejor dicho como que se volvió mucho más minuciosa en las indicaciones. Ya que está a distancia, el objetivo es que todos tengan claridad en lo que hay que hacer... dónde está el dedo del pie de la pierna de atrás, la cadera, el brazo, el pecho, entonces digo muchas cosas. Y también creo que las correcciones no han quedado tan lejos, como que encuentro yo que era como te dije que era como un poco mi fuerte las correcciones, lo siguen siendo, y ya nada más a fuerza de las primeras clases son un poco difíciles, pero ya cuando encuentran los alumnos el spot de la cámara ya estamos del otro lado. Porque ahí sí se puede ver bien, es cuestión de acercarme y ver si está bien o no. En la danza yo creo que igual eh, igual que el yoga, ahora digo muchas más cosas y desmenuzo mucho más las indicaciones y el movimiento. Entonces ya no digo las secuencias 1, 2, 3, salto, giro, sino que es como: hago pie derecho, mano izquierda, abajo las nalgas, para especificar mucho más todo, porque, aunque me están viendo, o es en espejo, o no es en espejo... entonces creo que se ha vuelto mucho más hablar desde el lado del profe además de hacer.</p>
---------------	---

--	--

Entrevista 4

Hora: 16:00

Fecha: 13/12/2020

Código	Preguntas entrevistas
E.4.1	<p>1. ¿Cuál es tú nombre?</p> <p>Claudia Tapia Ramírez</p>
E.4.2	<p>2. ¿Cuál es tú trayectoria en la danza?</p> <p>Sí, mira estuve en el área del folclor desde super chiquitita, estuve en grupos... luego en la enseñanza media bailé otras cosas como contemporáneo, clásico, pero super tranqui la verdad, pero ahí bailé</p>

<p>E.4.3</p>	<p>varios estilos. Luego volví al folclor, estuve en el “Ballet folclórico de Santiago”, pero eso... me he dedicado mayoritariamente al folclor, no solo Chileno, sino que también Argentino. He estado estudiando ya más formalmente danza en la UNIACC, estaba en segundo, pero ahora congelé por la pandemia e hice la audición en la moderna y quedé, así que me voy a cambiar de Universidad.</p> <p>3. ¿Has practicado yoga? ¿Cómo ha sido tu experiencia como practicante de yoga?</p> <p>Sí, soy instructora de yoga integral, y es maravilloso porque el yoga te entrega muchas herramientas personales también, emocionales, mentales, físicas, espirituales, y complementar el yoga con otras cosas como la danza ha sido muy hermoso, te ayuda a ver más allá... el disfrutar el movimiento, el respetar las pausas, ha sido un hermoso proceso la verdad. Ahora estoy haciendo clases y también hago mis prácticas diarias. La verdad en base a mi formación pienso en el yoga como algo integral, sin que existan limitantes como la capacidad física o la religión, pienso en el yoga como algo social, integral, que incorpore a todo tipo de personas en su desarrollo. Creo que es bacán aprender diversos estilos de yoga, pero tiene que existir antes esta base más integral pensando en el bienestar de todos.</p>
<p>E.4.4</p>	<p>4. ¿Qué te incitó a comenzar a practicar yoga de forma constante?</p> <p>Cada vez empecé a hacerlo de forma más constante, porque me atrapó ese bienestar que provoca, en todo aspecto, en todo plano. Eso es lo que me motiva, creo que tiene demasiados beneficios, es como mi vía de escape y mi cable a tierra igual, bueno a tierra y también hacia arriba, es lo que me conecta, entonces eso es lo que más me llama... el bienestar, el bienestar en general.</p>

<p>E.4.5</p>	<p>5. ¿Qué cosas o qué cambios has notado en ti durante este tiempo de práctica?</p> <p>En el plano físico por ejemplo me ayuda mucho a mi práctica de la danza, el yoga te trabaja el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad... entonces físicamente siento que me fortalece mucho más esas tres áreas. A nivel emocional o espiritual siento que me ayudado como todo este último tiempo a enforcarme y poder bajar las revoluciones, es una ayuda diaria como para eso, para tomarme una pausa y decir ok, calma. En eso es lo que más me ha servido.</p>
<p>E.4.6</p>	<p>6. ¿Qué beneficios crees que puede entregar una práctica de yoga en el diario vivir de las personas? ¿Qué cambios crees que puede entregar una práctica de yoga en el diario vivir de las personas?</p> <p>Mira yo en mis sesiones de yoga, en mis clases tengo gente muy diversa... tengo abuelitos, chicas embarazadas, es super diverso. Y lo que yo siempre les recalco de acuerdo con el estilo que yo practico y el yoga en sí, es como la unión cachay la unión de los tres planos. Entonces siento que eso ayuda a poder llevarlo al día a día, sobre todo en esta pandemia que estamos super estresados... creo que el yoga nos ayuda en el autocontrol en todo aspecto, en el tema de la respiración que creo que es muy importante porque es tan vital y muchas veces no sabemos cómo hacerlo, entonces la respiración también le puede ayudar a las personas en todo lo otro. En cómo afrontar las cosas, en como sobrellevarlas, como por ejemplo en esta pandemia... entonces creo que la mejor herramienta que te entrega el yoga es el auto control, el cual creo que es transversal a todo lo demás.</p> <p>7. ¿Cuáles crees que son las herramientas principales que puede entregar el yoga a sus practicantes?</p> <p>Como te decía, principalmente el yoga ayuda en el autocontrol, en la calma, en la capacidad de enfocar o concentrarte en ciertas cosas. En el aprender a</p>

<p>E.4.7</p>	<p>respirar que aporta en muchas cosas en el diario vivir de las personas... físicamente también como te decía en la flexibilidad, en la fuerza, en el equilibrio. Creo que son tantas cosas la verdad, pero esas son las que más rescato, o las que más me han servido a mi en mi diario vivir y en mi práctica de la danza.</p>
<p>E.4.8</p>	<p>8. ¿Cómo fue o ha sido tu experiencia como profesor o alumno de danza en la universidad?</p> <p>Ehh ha sido super gratificante. La danza para mí siempre como mi objetivo, no lo veía como pucha es un sueño, sino que siempre un objetivo. Una vez que entré... bueno siento que primero igual frustrante, es super frustrante, entrar y trabajar todo el tiempo y luchar con tus propias como capacidades. Yo me comparaba, yo tenía el perfil para entrar en la carrera, pero entré grande cachay a los 24, 25, y tenía varias cosas en contra entonces fue duro igual, como esa resiliencia constante con el cuerpo. Pero fue super lindo, ha sido super lindo estudiar danza, porque es algo que al menos a mí no me daba lata ir a clases, todo lo contrario, era como oye que bacán, que rico. Ha sido super rico, super reconfortante igual, ha sido como luchar con tus propios fantasmas cachay, entonces es como una liberación también... toda esa energía ha sido super bella. Como decía, al entrar en una edad más arriba del promedio de lo que la gente entra a la danza es como difícil igual po' cachay, pero bien... me gusta mucho, me siento contenta con lo que estoy haciendo, reafirmo mis decisiones también siempre, y eso.</p> <p>9. ¿Qué rescatarías del proceso formativo de la danza en la universidad?</p> <p>Mira lo que más rescato de estudiar esto, a ver cómo decirlo... que uno está en constante superación personal cachay. Más allá de la nota, más allá de todo el estrés, uno está siempre como valorándose, como bien lo hice, y si no lo hice voy a mejorar cachay, como potenciándote en sí, potenciar la autoestima. Además, siento que el arte en Chile es super complejo, entonces tomar la decisión de hacerlo y de estudiar una carrera así es una gran convicción cachay, el esforzarse día a día por algo que no está tan valorado es algo super grande siento, el darle valor e</p>

<p>E.4.9</p>	<p>importancia al arte y a la danza en este contexto. Hay que seguir trabajándolo con mucha firmeza para que siga creciendo y que la gente comience a comprenderlo y a valorarlo, aquí en Chile nos falta mucho, yo que estoy en el folclor sé que en otros países de Latinoamérica se valora mucho más, y aquí nos falta mucho, pero nosotros también estamos encargados de que el arte, el folclor, la danza, sean respetados por lo que son.</p>
<p>E.4.10</p>	<p>10. ¿De qué crees que carece la enseñanza y el aprendizaje de la danza en el contexto universitario? ¿Cómo potenciarías el proceso formativo de la danza en la universidad?</p> <p>Eh... siento que algo muy importante es la comunicación en cuanto a nuestros pares cachay. El sentirnos como un conjunto, siento que eso nos falta, el dejar de lado la competencia, dejar de compararnos con el de al lado y potenciarnos como individuales y también como conjunto. Bueno, creo que eso es algo que falta en general, como el dejar de ver el pasto del vecino cachay y potenciar el mío... como dejar de lado el ego, potenciarnos a nosotros mismos y también ayudar al compañero. Siento que eso falta mucho, que muchas veces está, pero de la boca para afuera, como que en la práctica siempre se genera este ambiente de quién lo hace mejor cachay, entonces eso nos falta a nosotros como estudiantes en general, y también para mostrarlo a los demás. Saber comprenderse, saber ponerse en el lugar del otro igual, siento que la empatía falta mucho y yo intento trabajarla bastante, creo que es una herramienta que nos puede ayudar en todo y en el área artística, sobre todo, en el área de la danza cuesta un poco. De los profes igual pasa a veces esa falta de empatía, como que está mucho el recalcar lo que está mal, y se entiende porque desean que nos esforcemos más... pero a veces hace falta esa motivación cachay, esa motivación que uno necesita para continuar. A veces es fundamental ir por lo positivo, aprender a ser críticos constructivos y no destructivos, porque de verdad puede ser fuerte y destructor para un bailarín el escuchar puras cosas malas siempre y dejar de escuchar esa valoración hacia tu práctica, siento que lo necesitamos.</p>

<p>E.4.11</p>	<p>11. ¿Crees que el estudiante y/o el profesor en danza deberían complementar su disciplina con otras prácticas deportivas o prácticas que involucren lo corporal? ¿Con qué disciplina has completado tú proceso formativo en danza?</p> <p>Sí, yo creo que todo enriquece, que es super importante hacer más de una cosa. Por ejemplo, con el yoga, el aprender a respirar por ejemplo es vital para un bailarín, y eso te lo va a entregar el yoga. Y también obviamente el cuerpo se cultiva a través de distintas formas... obviamente el cuerpo de un deportista no es igual que el de un bailarín, pero si el deportista por ejemplo se convirtiera en un bailarín sería grandioso cachay. Pucha y volviendo al yoga, yo por ejemplo como estudié yoga infantil, mi proyecto de yoga infantil fue mezclar la danza con el yoga... ocupé la música del grupo "Zapallo" que es folclor chileno interpretado por niños y realizado para niños, y utilicé esos temas en un "Yoga dance" donde hice una coreografía con puras posturas de yoga que estaban relacionadas con la letra. Y cuando lo enseñé en una clase y lo hago todos los niños los logran hacer. De hecho, cuando me certifiqué en Valparaíso en un seminario, había 300 personas para certificarse de todo Chile y les hice esta clase y todos lo lograron hacer. Y lo he hecho donde he ido y les resulta mucho más fácil a los chiquillos lo artístico, se puede montar en una presentación y les trae muchos más beneficios a los chiquillos, lo artístico, lo musical, la historia cultural, lo corporal en cuanto a danza y en cuanto a yoga, entonces ha sido fantástico esta mezcla de disciplinas. Creo que la danza se puede complementar muy bien con otras disciplinas y se puede enriquecer bastante a partir de ellas.</p>
----------------------	--

<p>E.4.12</p>	<p style="text-align: center;">12. ¿Alguna vez tuviste una clase de danza en donde identificaste elementos del yoga? Y si eres profesor, ¿Alguna vez has utilizado elemento del yoga en una clase de danza?</p> <p>Ehhh sí, de hecho, mi maestra de ballet de la Universidad es instructora de Kundalini yoga, entonces todas sus clases, por ejemplo, el training de la clase es yoga, hacemos una mini clase de yoga de ella que nos prepara el cuerpo totalmente desde otra perspectiva al ballet pero nos ayuda bastante. También lo que más se practica, lo que más he visto es el uso de las respiraciones del yoga en las clases de clásico. Preparar estas clases de danza con yoga es entrete porque es muy de la calma cachay, no es como vamos con todo, ni sobre exigente full ni nada de eso cachay, se trata desde el amor y desde la compasión al cuerpo. Aparte no sé po', en primero a veces llegan personas que nunca han hecho ballet antes, y el yoga les ayuda mucho a manejar la frustración también, siempre nos ayudaba a eso, a no frustrarnos... porque es complejo, hay gente que empezó a los 8 años y tú recién estay empezando a los veinte años, entonces tiene que ser más compasivo, a nosotros nos resultaba muy bien y creo que dio muy buenos resultados.</p> <p style="text-align: center;">13. ¿De qué manera el yoga complementa tú práctica en danza?</p> <p>Ehm... a ver, además de lo que he dicho, yo siento que la técnica de la danza en general, es muy completa a mi parecer, y complementarla con el yoga en base a mi visión, te enseña a aprender que no es solo una meta, te enseña a aprender sobre ese proceso que tienes que vivir para lograr una asana concreta. No es solo el objetivo, es el proceso, es el camino de cómo llegar a eso, para mí lo que más importa es ese proceso. De esa forma los complementaría cachay, concentrándose en el proceso más que en lograr la meta. Siento que desde mi perspectiva hay muchos bailarines con la media elongación perfecta, pero no tienen técnica, porque siempre están a full, pero no viven el proceso, entonces no avanzan tanto. Entonces creo que pasar por el proceso, el cual nos enseña más el yoga, nos ayudaría mucho más en el aprendizaje y en la integración de la técnica de la danza.</p> <p style="text-align: center;">14. ¿Crees que el yoga y la danza tienen aspectos en común?</p>
----------------------	---

A ver... en lo físico, ambas técnicas trabajan el cuerpo completo y el cuerpo tiene que estar preparado todo el rato para todo sienta, para la técnica, para el trabajo físico, etc. Y pensándolo emocional y espiritualmente siento que ambas disciplinas te mantienen en un presente constante, siento que en ellas es fundamental despejarte del exterior, de lo que está fuera del lugar y el estar enfocado en el aquí y el ahora. El enfocarte dejando de lado los pensamientos, como que no estay pensando en lo que está pasando en tu casa o lo que está pasando afuera cachay... estay sumergido en la práctica. Además siento que ambas te ayudan observar, a volver a conectarte con tu interior, con tu yo interno.

E.4.13

15. ¿En qué cosas crees que se diferencian rotundamente el yoga de la danza?

La diferencia es, que personalmente creo que el yoga con sus asanas no es necesario hacerlas perfectas, pero en la danza si creo que hay que hacerlo perfecto, estás trabajando constantemente para que sea perfecto, para que tu pie esté más estirado, no sé po', que tu postura sea más perfecta independientemente de tu cuerpo... pero en cambio en el yoga sí sé que una persona tiene una escoliosis terrible no voy a seguir dándole a eso. En el yoga también pasa esto de las posturas, pero no es su fin, al menos para mí.

E.4.14

16. ¿Qué cosas del yoga crees que te han complementado físicamente en tu práctica como profesor o estudiante de la danza?

Mira físicamente siento que es lo que más me ha servido del yoga en la danza es en el equilibrio, creo que es mi gran... no quiero ser debilidad, pero es lo que más me cuesta. Ser consciente de mi centro del cuerpo y fortalecerlo, eso lo he trabajado gracias al yoga full y me ha servido bastante en la danza. Y también la fuerza y elasticidad me han mejorado mucho.

<p>E.4.15</p>	<p>17. ¿Qué aspectos del yoga crees que te han complementado mentalmente en tú practica como profesor o estudiante de la danza?</p> <p>Mentalmente me ha ayudado a habitar el presente, habitar el aquí y el ahora como te decía denantes, como que eso es con lo que más me conecta y me beneficia para la danza. Conectarme conmigo misma cachay, reconocer y hacer lo que yo necesito sobre todo en esta pandemia que ha sido tan difícil, hacer lo que yo necesito, trabajar lo que a mí me preocupa. Gracias al yoga me he conectado con el amor propio, hacer las cosas porque yo necesito hacerlas, como meditar... porque yo necesito desconectarme, porque yo necesito disfrutar del proceso, y eso me ha servido bastante como persona para conectarlo y aplicarlo a la danza en la cual según mi visión es tan necesario.</p>
<p>E.4.16</p>	<p>18. ¿En el actual contexto de pandemia has seguido practicando yoga? ¿Cuáles son los cambios que puedes identificar en la práctica de yoga en este contexto?</p> <p>Sí, personalmente si he practicado, y no solamente con asanas, sino que utilizando muchas más de las tantas herramientas que tiene el yoga. Por ejemplo, los mismo mandalas, he estado pintando mandalas, el cual es una técnica del yoga y me ha servido heavy, sobre todo en esos momentos en que estuve totalmente encerrada, sin salir ni si quiera a comprar, encerrada con mis hijos, mi abuela, con mi mamá, con mi hermana, y fue como que necesitaba escapar, y fue y ha sido una deliberación super linda. Con mi hijos también he practicado... y por ejemplo yo me lesioné al principio de pandemia, me di cuenta de una lesión y tuve que parar el ritmo en cuanto a las clases, yo estaba full clases online cachay, hasta que me lesioné, y el yoga fue mi movimiento, mi alivio durante esa lesión. Y repito, sigo aplicando otras técnicas también, no solo asanas cachay, las mandalas, yantras, mantras, introspección, contemplación, meditación, también he ido cultivando mis plantas medicinales, que para mí también eso es yoga, entonces he ido practicando todas esas herramientas porque el yoga no son solo asanas. A veces no ha sido necesario hacer una clase completa, sino que utilizar estas herramientas en mi día a</p>

E.4.17	día. Ha sido mi vía de escape y conexión, me ayuda a conectarme con mi gratitud la cual se necesita mucho sobre todo en estos tiempos.
E.4.18	