



UNIVERSIDAD ACADEMIA HUMANISMO CRISTIANO  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE DANZA

“EL LENGUAJE CORPORAL GENUINO DEL BAILARÍN DADO POR SU PATRON  
SOCIOCULTURAL Y EL DIALOGO CON LA TÉCNICA ACADÉMICA COMO  
ENTRENAMIENTO”

Alumna: Rojas Pizarro, Fernanda Andrea  
Profesor guía: Dr. Garrido Pereira, Marcelo

Seminario para optar al grado académico de Licenciada en Danza  
Seminario para optar al título de Intérprete en Danza

Santiago 2014

## Agradecimientos

En primera instancia agradezco infinitamente a mi madre y mi padre por brindar el apoyo desde la infancia en torno a mis inquietudes en torno a la danza, y su continuo apoyo y dedicación en cada paso que he dado a lo largo de mi vida y carrera. La presencia de mi familia: abuelos, tíos y primos, ha sido fundamental tanto como para mi desarrollo personal como profesional, gracias por el apoyo a lo largo del tiempo y a pesar de las distancias.

Estoy enormemente agradecida de los participantes de esta investigación, pues esto no habría sido posible sin su confianza y compromiso. Gracias por abrirme una ventana de sus vidas y compartir sus reflexiones y vivencias conmigo.

A mi profesor guía, agradezco la confianza y el empuje que tuvo conmigo, jamás nos subestimaste y nos exigiste hasta sacar lo mejor de cada una.

A mi querido curso, con el cual he crecido y he aprendido tanto. Gracias querido compañero y a toda la manada grandes mujeres, que con su amor, alegría, y su danza bella me han impulsado a creer en la magia nuevamente.

Para finalizar agradezco enormemente a mi amigo, y compañero Luis por tantos años, que nunca me abandonó en este proceso, brindando todo el apoyo.

Mi hermana que también desde un principio creyó en mí y estuvo presente durante todo mi proceso universitario y de esta investigación.

Mi querido compañero Nicolás, que llegó a acompañarme y a contenerme en los momentos más críticos del proceso, gracias por darme tu mano en la cual me pude apoyar para caminar juntos.

## Índice

1- INTRODUCCIÓN .....	5
1.1-Problematicación .....	6
1.1.1- Antecedentes del Problema.....	6
1.1.2- Justificación del Problema .....	8
1.1.3- Pregunta de Investigación .....	9
1.1.4- Objetivo General.....	9
1.1.5- Objetivos específicos.....	9
2.- MARCO TEÓRICO .....	10
2.1- Estado Actual de la investigación .....	10
2.1.1- Elementos corporales del patrón sociocultural de origen .....	10
2.1.2- Técnica académica.....	15
2.2- Entre el lenguaje genuino y la imposición de la técnica.....	19
3- DISEÑO METODOLÓGICO.....	24
3.1-Enfoque Metodológico .....	24
3.2-Tipo de Investigación .....	25
3.3-Tipo de Muestreo.....	25
3.4-Unidad de Análisis .....	27

3.5- Técnicas de Recolección .....	27
3.6- Técnicas de Procesamiento (análisis/síntesis) .....	35
4- Hallazgos .....	36
4.1- Contextos y corporalidades .....	38
4.2- Danza y expresión .....	48
4.3- Experiencia en la técnica académica.....	56
4.4- Temas emergentes .....	63
5- CONCLUSIONES .....	65
6- BIBLIOGRAFÍA .....	68
7- ANEXOS.....	70
7.1- Consentimiento Informado.....	70
7.2- Entrevistas .....	78
7.3- Tabla UMS-síntesis .....	252

## 1- INTRODUCCIÓN

La presente investigación surge a partir de la inquietud personal del cuestionamiento del lenguaje corporal genuino. Para llevar a cabo esta inquietud, se realizó esta investigación que tuvo como objetivo indagar en la preservación del patrón sociocultural de origen al danzar que posee un bailarín una vez que se somete al entrenamiento de la técnica académica. Para esto se utilizó una metodología de carácter cualitativo a través de un análisis crítico de discurso, donde se entrevistaron a bailarines de distintas áreas de formación profesional, con criterios de edad y grado de conocimiento previo de la técnica académica antes de entrar a la carrera. Los hallazgos se estructuraron en tres capítulos de dan cuenta de la corporalidad genuina de los bailarines en relación a distintos contextos, la danza como una forma de expresión sensible, la experiencia en la técnica académica y otras relaciones que nacen a partir de la experiencia individual en torno a los temas anteriores. Finalmente se concluye que existen relaciones directas entre el patrón sociocultural de origen en relación al movimiento y la técnica académica como entrenamiento para bailarines, que si bien no son explícitas, el conocimiento y la consciencia de estas relaciones puede ser de gran aporte para el profesional de la danza.

## 1.1-Problematización

### 1.1.1- Antecedentes del Problema

La danza ha estado presente en la historia de nuestras vidas desde tiempos muy remotos. Desde sus inicios se comienza a reconocer a modo de ritual, en la que todos los integrantes de la comunidad pueden hacerse partícipes de la danza.

Con el tiempo, se empiezan a diferenciar distintos estilos dependiendo de la cultura de cada sociedad. Dentro de estas culturales hay algunas que buscan profesionalizar la danza, específicamente en Europa cuna del ballet o técnica académica. (Parera, 1980)

Para su profesionalización la danza se academiza, determinando metodologías para su enseñanza, y de igual modo, patrones estéticos de cuerpo y movimientos acordes a sus estilos. La técnica académica, también conocida como el ballet, en particular, fue la primera en definirse con ciertos movimientos y estructura propia; también es la más reconocida a nivel mundial como disciplina formadora para bailarines. (Poláček, 2011)

El ballet, es el estilo generalmente aceptado como la base de un bailarín. Esta técnica se basa en ejercicios completamente estructurados e invariables en su ejecución al ritmo de música clásica, que calza perfectamente con el movimiento. Lo primordial en estos ejercicios, es que el intérprete mantenga una cierta postura anatómicamente anti-natural y demasiado exigente del cuerpo.

Luego, en el curso de la historia distintos sucesos han impulsado la búsqueda de nuevas formas de moverse para bailarines. Uno de ellos va de la mano de desprenderse y emanciparse de a poco de la técnica académica tan estructurada, y así, han nacido distintos y novedosos estilos dancísticos. Todo tipo de danza trabaja con el lenguaje corporal, dependiendo del estilo cambia la corporalidad que se utiliza. Uno de los estilos que llega a la búsqueda de una corporalidad distinta a la del académico, es la danza contemporánea la cual plantea una corporalidad más personal destacando la individualidad de cada intérprete con su cuerpo y forma de moverse. De esta manera, indaga en la creatividad del bailarín de manera más libre en cuanto a lenguaje corporal. A modo de investigación para la creación de coreografías, se utiliza bastante la improvisación con lo cual se busca un lenguaje propio. Este lenguaje supone ser único y personal, ya que nace del individuo –bailarín- a través de ciertos ejercicios de exploración corporal. Pero al trabajar con personas que ya han sometido su cuerpo a entrenamientos de ciertas técnicas o disciplinas, como el académico u otro, se cuestiona cuánto de ese lenguaje corporal es propio y verdaderamente genuino.

Las técnicas o disciplinas corporales no son las únicas que influyen en la corporalidad de las personas. El lenguaje propio también es una manifestación de patrones que se adquieren a través de la internalización de factores externos que provienen del contexto social en el que se han desarrollado, como también influye la historia personal de cada individuo. Este lenguaje propio dado por estos factores o lenguaje corporal

genuino, es a lo que se refiere esta investigación con el patrón sociocultural de origen en relación al movimiento.

A esta investigación, específicamente, le interesa indagar cuánto del patrón sociocultural corporal internalizado a través del entorno y también de la influencia de las vidas personales, se mantiene o se transforma luego de que un bailarín se somete y practica la técnica académica.

### **1.1.2- Justificación del Problema**

Para la danza contemporánea existe una tendencia de asumir que los movimientos corporales son puros, refiriéndose a que sean genuinos, sólo si nacen del individuo a través de ejercicios exploratorios. Lo recién dicho ignora la influencia que ha recibido el cuerpo desde de las disciplinas corporales como la técnica académica. Es importante exponer de qué forma dialoga la técnica académica con el lenguaje corporal genuino de un bailarín, ya que no hay documentación de esto, sin embargo la técnica académica es una disciplina incorporada en los cuerpos de bailarines como concepto base para la gran mayoría de los estilos de danza.

Es por esto que se hace necesario documentar la influencia que se adquiere de las disciplinas corporales para que los intérpretes tengan conciencia de su propia corporalidad y de los distintos patrones que se han adquirido y que repercuten en sus cuerpos. También les entrega una herramienta a coreógrafos, profesores e intérpretes para ser capaces de distinguir los distintos patrones de movimiento que se utilizan al

moverse de manera libre. De esta forma, el cada uno logrará, en cierta medida, buscar y encontrar un lenguaje cada vez más genuino. Al ser conscientes de su corporalidad el bailarín tendrá un mayor dominio de lo que quiere expresar, pues ya tendrá y conocerá su cuerpo y sus movimientos.

### **1.1.3- Pregunta de Investigación**

¿Cómo opera la preservación del patrón sociocultural de origen al danzar que posee un bailarín una que se somete al entrenamiento de la técnica académica?

### **1.1.4- Objetivo General**

Indagar en la preservación del patrón sociocultural de origen que posee un bailarín una vez ya sometido al entrenamiento de la técnica académica al danzar.

### **1.1.5- Objetivos específicos**

- 1- Explorar los elementos del patrón sociocultural de origen relacionados con el movimiento de un bailarín.
- 2- Conocer la influencia del entrenamiento de técnica académica sobre el patrón sociocultural de origen relacionado con el movimiento del bailarín.
- 3- Identificar cuanto de ese patrón sociocultural de origen relacionado con el movimiento de un bailarín se conserva al danzar, una vez ya sometido al entrenamiento de la técnica académica.

## **2.- MARCO TEÓRICO**

### **2.1- Estado Actual de la investigación**

Para llevar a cabo la siguiente investigación, se hace necesario definir dos ejes temáticos en los cuales se encuadra este estudio. El primer eje da cuenta del lenguaje corporal genuino del bailarín lo que para esta investigación es sinónimo del patrón sociocultural de origen en relación al movimiento de un individuo. El segundo eje trata de la técnica académica para luego indagar en su dialogo con el lenguaje corporal genuino.

#### **2.1.1- Elementos corporales del patrón sociocultural de origen**

El cuerpo ha sido objeto de estudio en distintas disciplinas a lo largo de la historia, pero depende de la disciplina el enfoque y la importancia que se le dé a este. En particular esta investigación se centra en los estudios de tipo filosóficos, antropológicos, sociológicos y geográficos relacionados con el cuerpo.

Como se refirió anteriormente, al concebir al sujeto como una construcción social, hacemos mención a un conjunto de elementos de caracteres sociales, culturales e históricos que componen al individuo. Haciendo referencia a esto Carls menciona:

Durkheim is one of the first thinkers in the Western tradition, along with other 19th century thinkers such as Friedrich Nietzsche, Charles Peirce, and Karl Marx, to reject the Cartesian model of the self, which stipulates a transcendental, purely

rational ego existing wholly independent of outside influence. In opposition to the Cartesian model, Durkheim views the self as integrated in a web of social, and thus historical, relations that greatly influence their actions, interpretations of the world, and even their abilities for logical thought. (Carls, p.259)

Este autor clásico de la sociología, propone un sujeto que está integrado por relaciones históricas y sociales que afectan sus acciones y significaciones de mundo, por lo tanto se entiende que considera al sujeto influenciado en su totalidad por su exterior. Emile Durkheim en Sossa 2009, acierta que *“la sociedad norma y regula el comportamiento y las actividades de los individuos”* (Sossa, 2009) Con esto sostiene que *“el hombre en su cuerpo se transforma en una dualidad: un ser biológico y un ser social”* (Ibid, p.173), *“hombre nace en un sistema complejo ya establecido que lo coacciona y lo determina”* (Ibid, p. 173) y que *“el cuerpo es un espacio social por antonomasia”* (Ibid, p.173). Con estos conceptos en torno al cuerpo construido socialmente, es que se considera también, el lenguaje corporal como un patrón sociocultural.

La instalación del cuerpo en el ámbito social hecha por Durkheim influenció el trabajo del etnógrafo Marcel Mauss, quien fue parte de su equipo investigativo. El aporte de Mauss al tema de la corporalidad es fundamental, ya que sus ensayos y estudios son directamente centrados en el cuerpo y la sociedad. El plantea el concepto de técnica corporal en sus etnografías, *“con esta palabra quiero expresar la forma en que los*

*hombres, sociedad por sociedad, hacen uso de su cuerpo en una forma tradicional.”*

(Mauss, 1979, p.337) El sociólogo expone en este trabajo, como llegó a estudiar este concepto. *“La posición de los brazos y manos mientras se anda constituye una idiosincrasia social y no es solo el resultado de no sé qué movimientos y mecanismos puramente individuales, casi enteramente físicos.”* (Ibid, p.339) También explica los cuatro principios clasificadores de las técnicas corporales, considerando sexo, edad, relación con su rendimiento y transmisión de las formas. Además de estos principios que aplican para todas las técnicas, se distinguen tipos de técnicas que son propias y otras que son enseñadas que a la vez son evidentemente distintas en cada sociedad.

De manera complementaria David Le Breton, sociólogo francés, instala el cuerpo como materia importante de estudio, refiriéndose directamente a la antropología social. Este autor afirma *“la existencia del hombre implica un ejercicio – sensorial, gestual, postural, mímico, etc.- socialmente codificado y virtualmente inteligible en todas las circunstancias de la vida colectiva en el seno de un mismo grupo.”* (Breton, 2010, p.18)

Con esto se evidencia la relación directa entre el contexto que rodea al individuo y su corporalidad, considerando esta corporalidad más bien cotidiana, como la corporalidad genuina. En las palabras del autor *“el individuo hace cuerpo con su cultura”* (Ibid, p.26). Finalmente es él quien explícitamente hace la relación directa con la danza y el arte en el libro *Cuerpo Sensible*.

Recientemente en el siglo XX la filósofa norteamericana Judith Butler, y la geógrafa Linda McDowell influenciadas por grandes autores como Descartes, Freud, Nietzsche y Foucault, hacen alusión al concepto de cuerpo, relacionándolo directamente a sus teorías feministas. De esta forma, *“de la construcción social del género a la materialización performativa del sexo, Butler propondrá la noción de materia no como sitio o superficie, sino como el proceso de materialización que, mediante reiteración, se estabiliza con el tiempo produciendo un efecto de permanencia”* (Gallego, 2014) entendiendo esto, el género está construido socialmente, por lo tanto el cuerpo busca llegar a esa materialidad instalada desde afuera. McDowell sigue la misma línea pero desde su disciplina la geografía, plantea:

Lo que la sociedad considera un comportamiento propio del hombre o de la mujer influye en la idea que ellos mismo tienen de lo que debe ser masculino o femenino y de la cual es la actitud que corresponde a cada género, a pesar de las diferencias de edad, clase, raza o sexualidad, y estas expectativas y estas ideas cambian de un lugar y un tiempo a otro. (McDowell, 1999, p.20)

Es importante mencionar la investigación que une directamente estos planteamientos sobre el cuerpo con la danza. La antropóloga de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano en el año 2011 realiza una tesis estudiando la noción de corporalidad en bailarines. Desde la antropología, agrupa a los bailarines chilenos en lo que llama la comunidad de la danza, pues es un grupo que comparte un quehacer en

común. *“La comunidad de artistas de la danza construye un contexto interpretativo donde los movimientos aluden a patrones que caracterizan el entorno cultural en que está ubicado conceptualmente el cuerpo”* (Martin, 2011, p.193) Con esto, sigue la corriente de autores que plantean una corporalidad influenciada por su entorno cultural. La antropóloga entra más allá en el tema de la visión de cuerpo que tienen los bailarines en una de las conclusiones planteadas en su tesis:

Es en este estilo de danza donde se completa la formación de un intérprete, principalmente porque es en este estilo en particular cuando se rompe con la visión dualista del ser humano. Al integrar y volver la atención al cuerpo es que se genera un estado corporal donde las percepciones sitúan el presente como la única posibilidad de que el movimiento que se ejecute provenga desde la organicidad corporal. (Ibid, p.212)

Esta organicidad corporal que busca el movimiento es también producto de una integración de factores culturales, los cuales son materializados en corporalidades genuinas o patrones socioculturales. Entendido lo anterior es que se cuestiona: ¿qué pasa con este lenguaje genuino al someterse a una situación de formación sistemática y formalizada como es profesionalizar la danza? ¿La formación de un bailarín considera la recuperación de este patrón sociocultural de origen? El análisis de la técnica formadora universal se hace necesario.

### 2.1.2- Técnica académica

La técnica académica, o el ballet, es la técnica más común en la formación de bailarines. El autor Adolfo Salazar entrega una descripción *“sobre los orígenes del ballet y, tras de ellos, de las diferentes etapas por donde ha pasado su desarrollo.”* (Salazar,1949, p.7) Salazar entrega información de tipo histórica en cuanto al ballet y sus evoluciones a través del tiempo, pues para llegar a ser lo que se conoce hoy como técnica académica, tuvo que pasar por variadas etapas en las cuales sus exponentes daban cada vez un paso más hacia lo que hoy se conoce. Menciona con respecto a los elementos fundamentales del ballet:

La danza de academia consiste en que está montada como un mecanismo riguroso que, desde principios muy elementales como las cinco posiciones de los pies, va complicando los movimientos poco a poco, metódicamente, ordenadamente hasta un punto de que cuando las figuras o pasos más complicados intervienen es posible descomponerlos pieza por pieza, movimiento por movimiento, hasta volver a encontrar, por un camino a la inversa, todos los pasos que paulatinamente fueron integrando a aquel. (Ibid, p.145)

Es a partir de este elemento básico, que se va construyendo una corporalidad la cual no permite variaciones, pues esta todo definido según criterios de la misma técnica.

Estos criterios se basan además de en la corporalidad, de la búsqueda de una perfección en cuanto a relación musical:

Nada se improvisa en la danza clásica. Todo está regulado matemáticamente, y como cada movimiento o actitud se basa en cada uno de los valores musicales del compás, el bailarín parece como si, al bailar, solfease la música de danza; y de hecho, si se le ve en uno de sus estudios o ensayos, podrá oírsele contar grupos de cifras que responden a la correspondencia entre los valores del compás y su traducción plástica en pies, manos y cuerpo. (Ibid, p.146)

Mientras Salazar entrega una visión más bien histórica y evolutiva de la técnica, partiendo desde los inicios de la danza a modo de ritual, el historiador chileno Carlos Pérez entrega una descripción total de la corporalidad que se busca en esta técnica:

Presenta ante el público un cuerpo abierto, que puede ser leído (el en deors como libro abierto) con movimientos definidos y claros, a los que desde el principio los teóricos y maestros llamaban "limpios". Una corporalidad que proyectaba la idea de elegancia y la estigmatización de la desproporción y la torpeza. Por cierto esta noción contiene una idea de corporalidad. (Perez, 2008, p.75)

Esta búsqueda de movimientos pulcros, viene de una idea de danza la cual busca exponer una manera de ser. La técnica académica o el ballet, *“es el primer tipo de ejercicio profesional de la danza que tiene un sentido explícitamente artístico. Marca, desde sus inicios, una idea de la corporalidad que se presenta no sólo como espectáculo sino como un modelo educativo, digno de ser imitado.”* (Ibid, p.68) Este modelo de cuerpo, no se adapta a la corporalidad de cada individuo, pues *“aquí el cuerpo debe acomodarse a las convenciones estéticas de la danza por muy forzadas que sean. Las maestras de ballet no se cansan de repetir que es necesario forzar el cuerpo “hasta que duela”, y están absolutamente conscientes de que eso puede no ser natural.”* (Ibid,p.68) La rigidez de la técnica esta explícitamente descrita por el historiador destacando las indicaciones de maestros de técnica académica y resaltando la manera que debe verse un cuerpo al danzar en el ballet:

Pero no se trata de cualquier sometimiento técnico. Se trata de lograr un cuerpo que sea una superficie frontal, expuesta (la primera posición), con un claro predominio de los movimientos periféricos, desde dentro hacia fuera. Una superficie cerrada, sin hoyos (“apriete las nalgas”, “cierre la boca”), que idealmente no intercambia fluidos con el medio (la respiración y la transpiración deben ser invisibles). Una superficie dura, que no sufre el impacto del entorno (el cansancio debe ser invisible, el peso debe hacerse invisible), que idealmente no es afectado por la gravedad (el esfuerzo contra la gravedad debe hacerse

invisible), ni por el frío, el calor o el dolor eventual (“me lesioné y seguí bailando igual”). (Perez, 2008, p.68)

Es el logro de esta corporalidad, sin contemplar la naturalidad del movimiento de cada bailarín, que se entiende que la técnica académica busca una corporalidad totalmente unificada. De esta manera se llega a la teoría del psicoanalista White (en Tudor 2009), influenciado por Foucault, quien plantea que la se conoce como terapia narrativa. Aquí, es que expone las ideas de que se busca anular lo particular para establecer conceptos e ideas generales, creando un grupo homogéneo en conocimientos:

Para White, se desarrollaría un lamento general en los discursos sociales, el cual hace referencia a la pregunta “¿Cómo es que todos empezamos como originales y terminamos siendo copias?” aludiendo a aspectos trascendentes que buscan dar explicación a la imposibilidad de llegar a ser lo que “realmente somos” y al sentimiento de oscurecimiento de nuestra naturaleza única. (Tudor, 2009, p.14)

Aquí se hace referencia a lo que se entiende que es lo que busca la técnica académica, partiendo de la base de que cada persona es distinta, considerando su forma de cuerpo y su forma de moverse que viene influenciada por su contexto. La técnica académica finalmente busca anular esto en escena para mostrar un ballet unificado. Considerando que el ámbito laboral sería la danza y el lenguaje de la técnica

académica, a través de la enseñanza y adquisición de este lenguaje, es que se excluyen las corporalidades personales de los bailarines.

Según White, las personas que entran en la cultura de las disciplinas profesionales deben realizar un cambio en su red de relaciones significativas, las cuales, deben ser acordes al trabajo y los saberes que este trabajo requiere. En este sentido, las formas de conocer y significar el mundo, al ser determinadas por la cultura profesional, marginarían los discursos y saberes populares que la persona ha adquirido a lo largo de su historia personal, siendo muchas veces estos descalificados, no considerándose conocimiento “legítimo” en la exclusividad del contexto profesional. (Ibid, p.16)

Las historias de vida, significaciones y experiencias personales de cada individuo es precisamente lo que la técnica académica busca excluir en cuanto a corporalidad. Esto causa dudas, pues la danza es un arte de expresión sensible a través del cuerpo, y el ballet busca generar un discurso único sin considerar estas individualidades.

## **2.2- Entre el lenguaje genuino y la imposición de la técnica**

Para llevar a cabo la siguiente investigación, es fundamental enmarcar el estudio en base a dos autores que son clave. Considerando el primer eje temático, cuerpo y cultura, se toma al antropólogo y sociólogo francés Marcel Mauss. El autor logra cruzar la antropología y la sociología explícitamente en sus trabajos etnográficos los cuales se centran en la corporalidad. Mauss plantea su interés por el cuerpo en la descripción

sobre las técnicas corporales, sosteniendo que *“Cada sociedad posee unas costumbres propias. En aquel tiempo pude comprobar fácilmente las diferencias entre una y otra armada”* (Mauss, 1979, p.338) de esta forma él explica la manera en que se clasifican para su estudio en profundidad. En primer lugar, se hace la clasificación según sexo y edad. En la primera categoría de sexo, se refiere a *“consideraciones generales sobre las diferentes actitudes del cuerpo en movimiento en los dos sexos, respecto a objetos que están también en movimiento.”* (Ibid, p.344) La segunda categoría que apela a la edad relacionándolo con la *“Variación de las técnicas corporales por motivo de la edad.”* (Ibid, p.344) es decir, la forma en que se modifican ciertas técnicas corporales a medida que pasa el tiempo de vida de un individuo. Ambas categorías, se aplican sin importar la clase social. Una tercera categoría se refiere al rendimiento, *“Estas técnicas a las que ahora nos referimos son las normas humanas de adiestramiento humano.”* (Ibid, p.345) En particular, esta categoría es muy importante debido a que se cruza directamente con el entrenamiento de un bailarín en la técnica académica, pues se adiestra a este para desarrollar la habilidad de realizar movimientos corporales de la disciplina de manera eficaz. Finalmente, en una cuarta categoría, se hace alusión a la *“transmisión de las formas técnicas”* (Ibid, p.345) en la que se analiza la manera de entregar este adiestramiento.

Otra manera de clasificar estas técnicas corporales, es una enumeración biográfica de ellas. Partiendo por las técnicas de nacimiento y obstetricia, en la cual se estudia la

forma de dar a luz de la mujer. Siguiendo de esto, están las técnicas de la infancia, que incluye la forma en que se cría al niño, la manera en que lo portan, si la madre le da leche materna, el destete y finalmente de qué forma se le alimenta después del destete. Así se sigue con las técnicas de adolescencia que implican ritos del pasar a ser un adulto. Finalmente en las técnicas de adultez, se dividen en siete que pueden ser clasificados como los momentos del día. Técnicas de sueño, es decir de qué forma se duerme, en qué posturas en qué lugar. Técnicas de estado de vela, el cómo se descansa al estar despierto. Luego viene la categoría que es más relevante en esta investigación, las técnicas de la actividad y el movimiento. Esta clasificación contiene ocho actividades para analizar de los individuos:

El andar: habitus del cuerpo en pie al caminar, respiración, ritmo de la marcha, balanceo de los puños, de los codos, adelantamiento del tronco sobre el cuerpo o adelantamiento de cada una de las dos partes del cuerpo alternativamente (nosotros nos hemos acostumbrado a mover todo el cuerpo a la vez). Pies hacia fuera, pies hacia dentro, extensión de la pierna. (Mauss, 1979, p.350).

Luego viene el analizar su danza, el trepar, la natación, el correr, el saltar, el descenso y los movimientos de fuerza. Todo esta categoría, es muy relevante para realizar esta investigación, pues con este análisis se determina en gran parte la forma de moverse del individuo que posteriormente puede ser contrastada con la manera que se le enseña en la técnica académica. El resto de las categorías son técnicas del cuidado del

cuerpo, de comer, beber, de reproducción y finalmente del cuidado de lo anormal, como enfermedades.

De manera complementaria, se consideran los aportes del epistemólogo chileno Carlos Pérez. El autor trata sobre las diferencias estilísticas definidas en la danza como expresión artística – académica y moderna -. En particular las diferencias, aunque igual trata sobre lo común entre ambas, en la concepción corporal, en las técnicas de ejecución y composición, en la puesta en escena, entre el estilo académico, el estilo moderno y las diversas vanguardias de la danza en el siglo XX. Con respecto a esto el autor retrata de forma muy clara lo que implica la técnica académica como entrenamiento para bailarines, exigiéndoles una corporalidad en particular propia del estilo:

El estilo académico está comprometido con una estética de lo bello, en que lo bello es una cualidad formal y objetiva que tiene relación con el equilibrio, la armonía, la simetría, la elegancia, la perfección formal. Una idea en que lo bello está directamente relacionado con el control técnico del cuerpo, con el sometimiento técnico de la naturaleza. (Perez, 2008, p.75)

Este estilo marca esta corporalidad la cual inhibe por completo el patrón sociocultural de origen que trae el bailarín, pues esta exigencia de anular la corporalidad propia, escondiendo individualidades, pide un cuerpo en posiciones anti naturales para la gran mayoría de los cuerpos, la cual puede generar distintas experiencias corporales debido

a la rigidez. *“Esta dureza se traduce en un énfasis en la tensión y en la rigidez muscular, rigidez de la columna, tensión permanente de las partes.”* (Perez, 2008, pág. 68) Como resultado, no se le entrega al bailarín una comodidad al moverse, y como menciona Pérez:

Hay, por cierto, un régimen de violencia sobre la espontaneidad, de disciplinamiento objetivista y disciplina sin muchas contemplaciones. Se espera del intérprete que obedezca órdenes, y sólo en los papeles centrales de las grandes obras se les ofrece un cierto margen para la variación y la interpretación personal. Se trata, en buenas cuentas, de un dominio corporal que se traduce en la contención de la subjetividad. (Perez, 2008, p.76)

Es tomando este principio que se analizara de qué forma influye esta barrera a la expresión que impone la técnica académica influyendo en el movimiento del bailarín una vez que ya no le es exigido moverse en ese estilo. Indagando en cuanto de esa corporalidad rígida y exigente para el cuerpo, deja secuelas en los bailarines al danzar libremente.

### 3- DISEÑO METODOLÓGICO

#### 3.1-Enfoque Metodológico

En la presente investigación, se utilizó un diseño de investigación cualitativo. El saber cualitativo no implica *“ni variables ni individuos: el objeto es complejo, pues articula un plano manifiesto y uno generador, mientras que el individuo está estructuralmente articulado con otros, e internamente articulado con la totalidad”* (Canales, 2006.p. 19). Como dice el autor, lo anterior indica, que las técnicas que se utilizan, de producción de información, no imponen una medida respecto al investigador, sino más bien, la vara de medida son los propios sujetos, en cuanto a lo que los constituye.

Según Salgado (2007), la metodología cualitativa, *“puede ser vista como un intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la presentan las personas, más que la producción de una medida cuantitativa de sus características o conducta”* (p.71). Es tal vez por este motivo que, se hizo relevante, en concordancia con los objetivos de investigación propuestos, la utilización de un diseño de carácter cualitativo, la cual facilitó la co-construcción conjunta de conocimiento debido a que no se ha realizado previamente el estudio de la forma en que se modifica el patrón sociocultural de origen en relación al movimiento de bailarines.

### 3.2-Tipo de Investigación

Debido a que el objetivo requiere indagar en profundidad ámbitos de la corporalidad, se utilizó la investigación exploratoria para lograr una mejor visión de su realidad. Esta consta de una descripción superficial de un fenómeno que se quiere estudiar con características de subjetividad.

### 3.3-Tipo de Muestreo

En cuanto a la muestra, esta fue intencional. Debido a los objetivos de la investigación, el estudio requiere ciertas características para definir la muestra. Para esto, se utilizó un muestreo intencionado con selección basada en criterios teóricos. Según Goetz, J. y LeCompte M. 1988 *“La selección basada en criterios exige que el investigador determine por adelantado un conjunto de atributos que deban poseer las unidades del estudio.”* (p.93). A partir de esto se definió la unidad de análisis, teniendo en cuenta que el objetivo apunta a comprender la forma en que se modifica el patrón sociocultural de origen relacionado con el movimiento, se realizó la selección de informantes a través de dos procesos de selección basado en criterios de actividad, e historia de vida.

El primer proceso de selección consideró instituciones que imparten la carrera de danza, las que fueron seleccionadas aplicando los siguientes criterios teóricos:

- 1- Nivel de consolidación del proyecto

## 2- Tipo de formación

Nivel de consolidación del Proyecto	Tipo de formación	
≥ 10 años	Universitaria	Centro de formación técnica
	1	1

n= 2

En segundo lugar, hubo una selección de estudiantes de danza en la cual se utilizó los siguientes criterios teóricos:

- 1- Grado de conocimiento previo de la técnica académica
- 2- Arraigo de la corporalidad propia dada por la edad

Grado de conocimiento	< 23	>23
Si	1	1
No	1	1

n= 4

### **3.4-Unidad de Análisis**

El discurso del cuerpo tiene mucho que decir en cuanto a corporalidad, lo cual es concretamente lo que le interesa a esta investigación. Esta corporalidad se estudia a través del relato de cada individuo apelando a su memoria como fuente de información.

### **3.5- Técnicas de Recolección**

Debido a que se busca indagar en la corporalidad del bailarín, la técnica de recolección de información que se utilizó fue la entrevista en profundidad semi estructurada. Esta entrevista constó de dos partes en las cuales la primera apelo a preguntas enfocadas a conocer el contexto sociocultural del bailarín y las secuelas corporales en cuanto a patrones de movimiento que quedaron de éste. En esta primera parte se pidió a cada entrevistado recordar las distintas etapas de su vida y los movimientos corporales que realizaba en cada una de estas. Para lograr esto se utilizaron las técnicas corporales que plantea Mauss como referente, también apelando a las distintas etapas de la vida y como estas podrían cambiar. Ya que se busca indagar en el dialogo con la danza, técnica académica en particular, se emplean aquellas técnicas corporales relacionadas con el movimiento, las cuales pueden ser relacionadas con la danza. La segunda parte de la entrevista apela a la experiencia corporal de cada individuo durante el entrenamiento de la técnica académica. Esto apela a la vivencia personal de los distintos aspectos de la corporalidad de la técnica académica. La entrevista tuvo la siguiente pauta:

Situación: Relata un día normal de tu infancia, adolescencia y adultez, poniendo énfasis en tu entorno, lugares que frecuentabas y las personas a tu alrededor.

Corporalidad	Infancia	Cultura	<p>-¿Percibes que tienes movimientos propios de tu familia?</p> <p>-¿Percibes que tienes movimientos propios de tu barrio?</p> <p>- ¿Qué actividades físicas practicas?</p>
		Postura	<p>-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la postura.</p> <p>-¿Podrías describir tu postura en casa?</p> <p>- ¿Podrías describir tu postura en la calle?</p> <p>-¿Podrías describir tu postura en el estudio?</p>
		Caminata	<p>-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la caminata.</p> <p>-Explique de qué forma camina su casa.</p> <p>-Explique de qué forma camina en la calle.</p> <p>-Explique de qué forma camina en el estudio.</p>
		Corrida	<p>-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la corrida.</p> <p>-Señale su manera de correr en casa.</p> <p>-Señale su manera de correr en la calle.</p>

			-Señale su manera de correr en el estudio.
		Salto	-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego el salto. -Describa su manera de realizar un salto en casa. -Describa su manera de realizar un salto en la calle. -Describa su manera de realizar un salto en el estudio.
		Mov. De fuerza	-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego un movimiento de fuerza. -Explique los movimientos de fuerza que realiza en casa y la manera de llevarlos a cabo. -Explique los movimientos de fuerza que realiza en la calle y su manera de llevarlos a cabo. -Explique los movimientos de fuerza que realiza en el estudio y su manera de llevarlos a cabo.
		Danza	-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la danza. -¿Reconoces que estilos de baile son familiares para ti? ¿Por qué? -Describe tu forma de bailar libremente en el estudio. - Describe tu forma de bailar libremente, poniendo énfasis en tus patrones de movimiento.

		Cultura	<p>-¿Percibes que tienes movimientos propios de tu familia?</p> <p>-¿Percibes que tienes movimientos propios de tu barrio?</p> <p>- ¿Qué actividades físicas practicas?</p>
	Adolescencia	Postura	<p>-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la postura.</p> <p>-¿Podrías describir tu postura en casa?</p> <p>- ¿Podrías describir tu postura en la calle?</p> <p>-¿Podrías describir tu postura en el estudio?</p>
		Caminata	<p>-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la caminata.</p> <p>-Explique de qué forma camina su casa.</p> <p>-Explique de qué forma camina en la calle.</p> <p>-Explique de qué forma camina en el estudio.</p>
		Corrida	<p>-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la corrida.</p> <p>-Señale su manera de correr en casa.</p> <p>-Señale su manera de correr en la calle.</p> <p>-Señale su manera de correr en el estudio.</p>

		Salto	<p>-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego el salto.</p> <p>-Describa su manera de realizar un salto en casa.</p> <p>-Describa su manera de realizar un salto en la calle.</p> <p>-Describa su manera de realizar un salto en el estudio.</p>
		Mov. De fuerza	<p>-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego un movimiento de fuerza.</p> <p>-Explique los movimientos de fuerza que realiza en casa y la manera de llevarlos a cabo.</p> <p>-Explique los movimientos de fuerza que realiza en la calle y su manera de llevarlos a cabo.</p> <p>-Explique los movimientos de fuerza que realiza en el estudio y su manera de llevarlos a cabo.</p>
		Danza	<p>-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la danza.</p> <p>-¿Reconoces que estilos de baile son familiares para ti? ¿Por qué?</p> <p>-Describe tu forma de bailar libremente en el estudio.</p> <p>- Describe tu forma de bailar libremente, poniendo énfasis en tus patrones de movimiento.</p>
		Cultura	<p>-¿Percibes que tienes movimientos propios de tu</p>

			<p>familia?</p> <p>-¿Percibes que tienes movimientos propios de tu barrio?</p> <p>- ¿Qué actividades físicas practicas?</p>
	Adultez	Postura	<p>-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la postura.</p> <p>-¿Podrías describir tu postura en casa?</p> <p>- ¿Podrías describir tu postura en la calle?</p> <p>-¿Podrías describir tu postura en el estudio?</p> <p>-¿Podrías describir tu postura en el trabajo?</p>
		Caminata	<p>-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la caminata.</p> <p>-Explique de qué forma camina su casa.</p> <p>-Explique de qué forma camina en la calle.</p> <p>-Explique de qué forma camina en el estudio.</p> <p>-Explique de qué forma camina en el trabajo.</p>
		Corrida	<p>-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la corrida.</p> <p>-Señale su manera de correr en casa.</p> <p>-Señale su manera de correr en la calle.</p> <p>-Señale su manera de correr en el estudio.</p>

			-Señale su manera de correr en el trabajo.
		Salto	-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego el salto. -Describa su manera de realizar un salto en casa. -Describa su manera de realizar un salto en la calle. -Describa su manera de realizar un salto en el estudio. -Describa su manera de realizar un salto en el trabajo.
		Mov. De fuerza	-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego un movimiento de fuerza. -Explique los movimientos de fuerza que realiza en casa y la manera de llevarlos a cabo. -Explique los movimientos de fuerza que realiza en la calle y su manera de llevarlos a cabo. -Explique los movimientos de fuerza que realiza en el estudio y su manera de llevarlos a cabo. -Explique los movimientos de fuerza que realiza en el trabajo y su manera de llevarlos a cabo.
		Danza	-Identifique en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la danza. -¿Reconoces que estilos de baile son familiares para ti? ¿Por qué?

			<p>-Describe tu forma de bailar en el estudio.</p> <p>-Describe tu forma de bailar en el trabajo.</p> <p>- Describe tu forma de bailar libremente, poniendo énfasis en tus patrones de movimiento.</p>
--	--	--	--

Técnica académica	<p>-¿Qué es la técnica?</p> <p>-¿Qué es la técnica académica?</p> <p>-¿Conocías la técnica académica antes de entrar a la carrera?</p> <p>-¿Habías entrenado técnica académica antes de entrar a la carrera?</p> <p>-Reconozca los elementos que caracterizan a la técnica académica.</p>	
	Corporalidad	<p>Suspensión</p> <p>-Explique qué pasa en su cuerpo al suspender.</p>
		<p>Periferia</p> <p>-Señale que sucede al mantener una idea de cuerpo periférico.</p>
		<p>Esfuerzo nulo</p> <p>-Relate que pasa con el cuerpo al tener que mostrar un cuerpo "sin esfuerzo".</p>
	<p>- ¿Reconoces cambios en tu cuerpo desde que comenzaste a entrenar con esta técnica? Descríbelos.</p> <p>- ¿Reconoces cambios en tu movimiento desde que comenzaste a entrenar con esta técnica? Descríbelos.</p>	

	Expresión	-Durante el entrenamiento de esta técnica, ¿encuentras libertad para expresarte? -Al danzar libremente, ¿reconoces influencias de esta técnica? Descríbalas.
--	-----------	---

### 3.6- Técnicas de Procesamiento (análisis/síntesis)

Para esta investigación, se utilizó análisis crítico del discurso para las entrevistas. Según Van Dijk: *“La perspectiva del ACD requiere una aproximación funcional que vaya más allá de los límites de la frase, y más allá de la acción y de la interacción, y que intente explicar el uso del lenguaje y del discurso también en los términos más extensos de estructuras, procesos y constreñimientos sociales, políticos, culturales e históricos.”* (Dijk, 1999, p.24) Con este tipo de análisis se pretende profundizar de manera crítica en torno al contexto sociocultural de cada sujeto además, de comprenderlo desde su propia palabra. El discurso de los entrevistados fue analizado en relación a las dimensiones derivadas de los objetivos generales y específicos. Esto implicó examinar las entrevistas en cuanto a patrón sociocultural de origen en relación al movimiento, la técnica académica y la relación entre ambos.

#### 4- Hallazgos

Los siguientes capítulos se realizan con la información recopilada, luego de llevar a cabo un total de ocho entrevistas, de las cuales cada entrevistado es elegido a partir de los criterios de selección y cada uno está dentro de una categoría distinta, para obtener visiones amplias y variadas. En particular, los estudiantes universitarios provienen de Universidad Arcis, Universidad de Chile y Universidad Academia Humanismo Cristiano, mientras que los estudiantes de centro de formación técnica son de Centro de Formación Técnica Profesor Valero. Cada entrevista consta de preguntas que giran en torno a la corporalidad genuina de la persona, y la experiencia corporal con la técnica académica, las cuales están sujetas a cambios del momento por saturación o falta de información de parte de los entrevistados.

La información compilada se divide en cuatro capítulos, de los cuales se profundiza en solo tres, ya que estos son los que se relacionan directamente con esta investigación en específico. El cuarto capítulo consta de temas emergentes que si bien no son temas que sean parte de esta investigación, afloran en las entrevistas y es importante que queden documentados para la investigación en danza. El primer capítulo trata de las corporalidades de cada entrevistado, en cuanto a su ser cotidiano más que dancístico, busca indagar en las posturas, caminatas, corridas, y saltos en las diferentes etapas de vida de cada persona. Estos elementos son estudiados desde la memoria de cada una/o en su vida cotidiana y desde su recuerdo.

Un segundo capítulo nace a partir de sentimientos en común en torno a la danza y como se utiliza para cada uno en su vida. Esto también está abordado desde el recuerdo de distintas etapas, pero a la vez es una constante que se mantiene a lo largo del tiempo. La búsqueda de expresión a través de la danza es un aspecto que se repite en todos los entrevistados, a pesar de sus diferencias en cuanto a edad, estilos de danza e institución.

El capítulo específicamente abordado a la técnica académica, tiene que ver sobre todo con la experiencia corporal de esta en los entrevistados. La mitad tuvo experiencias con la técnica académica antes de entrar a la carrera, mientras que la otra mitad no la tuvo. En estas diferencias se releva la importancia de esta en la formación de un bailarín, como también el valor que tiene la manera de abordar la técnica en cuanto a su pedagogía y a su nivel de logro. Las sensaciones corporales en particular llaman la atención por su diversidad, y a la vez se coincide en muchos aspectos como el grado de dificultad en directa relación con el tiempo y nivel de entrenamiento de esta.

Los temas que emergen de las entrevistas, vale la pena relevar y documentar, ya que son determinantes en muchos aspectos de la experiencia de un bailarín, pero específicamente no son tema de esta investigación, pero por su importancia no pueden quedar sin mencionar.

#### 4.1- Contextos y corporalidades

Para esta investigación, la corporalidad genuina del bailarín se toma como el lenguaje corporal dado por el contexto en el cual se ha desarrollado su cuerpo: familia, comunidad, historia personal, etc. La investigación de esta corporalidad, se hace a través de la manera de estudiar las técnicas corporales que propone Mauss, tomando la enumeración biográfica, específicamente las técnicas del adulto en su actividad y movimiento como referente. Las técnicas corporales examinadas son la postura, la caminata, la corrida, el salto y los movimientos de fuerza en las distintas etapas de la vida.

Al preguntar por estos elementos, no siempre son recordados con claridad, y hay un consenso en general de que el contexto es lo que condiciona la corporalidad. *“El origen de los movimientos propios no es claro, ya que son funcionales a las actividades y al contexto.”* (UMSs1 E.1) En general, sobre todo en la infancia, los movimientos que se realizan no están centrados en la manera de hacerlos o conscientes de lo que se está haciendo con el cuerpo, más que nada el cuerpo solo funciona como herramienta para lograr la actividad que se esté pensando y haciendo. *“La postura y la corporalidad de la infancia están siempre disponibles en función de los movimientos y actividades”* (UMSs4 E.5) debido a la poca importancia que se le da en esta etapa al análisis del propio cuerpo. Es por esto que como menciona un participante, *“los movimientos que hacia tenían que ver con respecto a no estar muy*

*pendiente del cuerpo sino estar más centrado en lo que estaba mirando o lo que estaba haciendo.”* (E.1.6) Durante esta etapa, se identifican aquellos elementos de estudio como presentes en el juego de niños. En la mayoría de los entrevistados, se manifiestan juegos de niños dinámicos y activos, en los que el cuerpo estaba en constante movimiento haciendo saltos y movimientos de fuerza para lograr algún objetivo del juego ya fuese esquivar, arrancar, o empujar algún compañero. Es sobre todo en la infancia que el cuerpo se ve en total disponibilidad de las actividades, sin poner mucha atención en la forma de llevar a cabo el movimiento, sino que en efectivamente llegar a un objetivo claro en el que el cuerpo tiene que responder y resolver en el instante.

Esta situación no está solo presente en la infancia aunque en esta etapa es más evidente. En general, también esto pasa en el deporte, aunque ya en esta instancia si hay un entrenador de por medio, se generan ciertas técnicas de saltos o corridas en particulares que dependen también del objetivo del deporte. También ocurre en una clase de danza, *“Un salto artístico está definido por su estructura caracterizada por una postura correcta y la búsqueda de altura.”* (UMSs4 E.6) que si bien ambos buscan altura y tienen una postura en la que estar para lograr distintos objetivos, estos objetivos varían en torno a la misma actividad, variando sus posturas. Como por ejemplo en el fútbol se salta de una manera en particular:

Porque te da más estabilidad y protección. Hay tipos que son mañosos jugando a la pelota y tienes que cuidarte. Tienen sus trampas y tengo que saltar protegiéndome con los codos para que no me llegue un codazo. Si no salto de esa forma me desbalanceo y caigo. (E.5.38)

La caminata y corrida de los entrevistados también están condicionadas por la actividad, sin diferencias entre el nivel de disfrute. El colegio y la clase de educación física marcan una diferencia en la manera de correr en relación al juego o al hacerlo sin una evaluación de por medio.

Correr por ganas igual cambia porque en algún momento te puede dar lo mismo como corri' y simplemente correr así dejar tal vez los brazos libres o querer correr más fuerte o bajar la velocidad porque en el fondo no hay parámetros determinados que te digan tienes que correr así porque tienes q alcanzar esto, esto y esto otro. Bueno creo q esa era la diferencia entre eso y el colegio porque teni' q correr lo ms rápido posible porque ahí está la meta porque va a significar una nota si lo haces de tal y tal manera y eso creo que igual cambiaba a forma de correr. (E.1.34)

Durante la clase, además de parámetros de nota que limiten el nivel de disfrute debido a la búsqueda de solo lograr un objetivo, también existe un juicio de limitar a los niños por sus capacidades, como menciona uno de los entrevistados *"...siempre me gustaba jugar, pero por ejemplo educación física siempre me limitaban, porque siempre como*

*que tenía una contextura corporal ancha, era como gordito...*” (E.4.9) Estos juicios además de ser por estereotipos de forma limitante, en el otro extremo generan un sentido de competitividad en los niños, buscando romper sus propios límites. Un interrogado indica *“...en la media como que siempre me destaque por ser buena en educación física así que siempre trataba como de correr más rápido siempre quería más...”* (E.6.24). Otro elemento que determina la corrida, es también el deporte. Se declara en una entrevista:

    Mi forma de correr es como bien atlética, porque hacía deporte, los profesores se dedicaron a enseñarme cada cosa. Por lo mismo fue bien atlética, no era con las manitos hacia al lado, no. Como generalmente corre un deportista, con las manos al lado, respirando profundo algo así. (E.7.11)

La práctica constante de un tipo de deporte, o el estar rodeado de deportistas genera una manera de correr en particular, que también está determinada por el objetivo de este deporte, ya sea correr largas distancias generando resistencia, o lo contrario correr lo más rápido posible para llegar de un lugar a otro. La corrida en la danza también es diferenciada por su atención, pues *“la liberación de lograr un objetivo permite ponerle atención a otros elementos de la corrida.”* (UMS E.1.52) Estos elementos serían el peso, la huella, el desplazamiento, el nivel, y todas las variantes de energía que permite la danza sin que el fin sea la velocidad o la distancia.

Las caminatas suelen mantenerse constantes, lo que más las diferencia es el lugar en el que se camina. Existen variaciones entre caminar en las calles de la ciudad, o en la naturaleza, o caminar durante una clase de danza. Lo que más caracteriza la diferencia entre estas, es donde está puesta la atención al hacerlo. Al relacionarlo con la danza, se menciona:

En el estudio es distinto porque las caminatas que se hacen en el estudio que tienen que ver como con desplazamientos y todo van centradas en el cuerpo. En como tal vez sentir algo, tal vez interpretar algo tal vez centrarte como están las clases, tus compañeros, en bailar en una suerte de que la caminata sea como algo bello...entonces... (E.1.50)

Otro elemento que afecta en de gran manera la caminata es el calzado, como se hace alusión en una entrevista, *"...y si siempre camino con talón primero, no apoyo el metatarso... de hecho cuando uso zapatos altos ahí ya es otra conciencia y se siente distinto, te tira al tiro el cuerpo para arriba..."* (E.3.31). La modificación de la superficie de la huella, genera un cambio hacia arriba modificando por completo la manera de caminar. Otra modificación de la huella al caminar, se da por la práctica constante de lo aprendido en talleres de danza, a la cual se le evalúa con un nivel de rendimiento, es decir, mejora, o empeora con respecto al ideal de una caminata, pues *"la postura, caminata y cualidades de movimiento adquiridas en talleres de danza están en práctica constante independiente del contexto."* (UMSs3 E.6) El referente de esta caminata, está

marcada por los parámetros de la danza la cual está determinada por la técnica académica:

Mi caminata ha mejorado, porque ya no tengo esa manía de quebrar las lumbares, ahora ya no. Ahora trato de mantenerme derecha, de caminar como lo derecha de una persona normal, incluso a veces hasta como bailarina de ballet con el peso en los dedos, o metatarsos mejor dicho. Como que llevo eso a mí caminata y sigue siendo delicada también, me concentro en como punta metatarso talón, al igual que correr, sigue siendo la forma delicada...que no suene tanto...y siempre como manteniendo esa fineza de mi cuerpo que tengo o que tenía... (E.6.36)

Los elementos que tienen que ver con *“la postura, la caminata y la corrida son expresiones del cuerpo condicionadas por el contexto.”*(UMSs2 E.4) La postura en particular está determinada en gran parte por el nivel de comodidad del contexto. Con respecto a la postura, esta modificación puede estar dada por la impresión que se quiera dar a otro, manifiesta una entrevistada *“tu no vas a confiar en alguien que se para así como para el suelo, con los hombros caídos, así, no sé, que tenga una joroba que nunca camino bien, a una persona que se sabe imponer frente a ti.”*(E.7.52) Las espaldas son un factor fundamental en este análisis, pues hay una tendencia a buscar una espalda erguida, ya sea desde una institución como el colegio, o desde la propia familia que

corrige la postura desde niño. *“La familia condiciona la postura para tener una espalda derecha”*. (UMS.E.5.9) Varios entrevistados reafirman esto en sus historias:

Tengo súper marcado eso porque mi abuela era como súper tediosa con respecto a eso, siempre, le gustaba que uno estuviera derecho, con la espalda recta, siempre desde chica te decía endereza la espalda, te va a salir la joroba.

Siempre desde chica tuve la postura muy recta. (E.8.4)

La preocupación de las familias por la postura de los niños en la infancia es notable, pues hay similitudes en propiciar una espalda derecha, como parte de la formación de un niño en distintos casos, a veces por una preocupación anatómica como se menciona a continuación: *“...en mi familia siempre me decían párate derecha y siempre tuve como no sé si era porque cuando encorvas la espalda es como si todo va hacia adentro entonces igual te sientes más protegida...”* (E.1.11) Otro contexto en el cual la familia juega un papel fundamental en la determinación de la postura, es durante la comida, pues hay una preocupación en cuanto a los modales al sentarse a comer en una mesa. Cuenta una entrevistada: *“En sentarme a comer, mi familia es como de... siéntate derecha, pon el brazo acá, en eso como de sentarme a comer.”* (E.2.5)

Las instituciones también condicionan la postura. En la etapa escolar, se busca una postura erguida para los estudiantes en distintos contextos de la jornada:

En el contexto formal estas erguida, en la escuela nos hacían mucho quedarnos en los recreos formados entonces ya estas ya en una postura distinta. Los actos en el colegio en general eran en el patio y siempre nosotros estábamos de pie, entonces esa era como el contexto en el que yo estaba derecha. (N.3.6)

A pesar de esto, los alumnos se mantienen sentados todo el día lo que deja ciertas huellas en el cuerpo, como se menciona *“...en el colegio, en sentarse en el banco igual, como de tener que estar derecha. Como en estar escribiendo. En eso como que también definió igual mi postura en cierto sentido.”* (E.2.5) Durante la etapa universitaria, los entrevistados confesaron que *“la postura cambia en la adultez debido al estudio teórico.”* (UMS.E.4.39) Esto es debido a la cantidad de horas que se pasa sentado tomando apuntes y leyendo, o hasta en frente de un computador, sin movilizar mucho el cuerpo en su totalidad. Y se admiten las repercusiones que tuvo haber estado en carreras teóricas versus estudiar danza:

La universidad, estudie historia... así que igual era una carrera sedentaria, igual el mismo problema...aunque nunca deje de hacer danza, la danza siempre ha estado en mi vida. Pero lo mismo, tienes esos mismos hábitos de encorvarte, y era más acentuado incluso porque pasai todo el día sentada, y te cansai y cuando te cansai estai ahí, y tenía que leer mucho así que siempre estaba encorvada leyendo algo en la mesa...así que como que me ayudara a estar derecha no ocurre porque estas o tomando apuntes o leyendo, así que siempre

estas así encorvada y hacia abajo. Y ya después llegan a mis clases y era otra disposición igual del cuerpo... (E.3.30)

Otro factor que afecta, es el entrenamiento corporal, sea cual sea la disciplina. *“El entrenamiento permite tener consciencia de la postura.”* (UMS E.2.9) Incluso en la niñez, el mismo hecho de hacer danza puede modificar la postura de la cotidianeidad, si es que se le toma la suficiente atención. *Pues “la postura que se busca en la carrera es una óptima para bailar según el estilo.”* (UMS E.1.46) Menciona una entrevistada la repercusión que tuvo en su postura de la cotidianeidad debido al nivel de disciplina:

Ya... desde que me metieron a los cursos que siempre estaba como tratando de tener como esa postura como de bailarina un poco, o sea no siempre como de la clase pero si el pecho despejado, la espalda derecha... y eso... en todos lados siempre bailando, y todo lo que aprendía estaba siempre haciéndolo independiente de donde estuviera, desde chica que tenía eso porque estaba como siempre pensando en los momentos que no estaba en clases. (E.6.7)

Mientras algunos entrevistados buscan mantener en práctica lo aprendido en talleres fuera del contexto de este, otra parte manifiesta verse afectados por su personalidad constantemente. El cuerpo expresa su nivel de comodidad ante situaciones, y esto se ve reflejado completamente en la postura. Como se menciona: *“Entre más incómoda me sintiera, más encorvada y más desapercibida quería pasar y cabeza agacha tal vez, un poco redonda.”* (E.1.12) Existe una tendencia a demostrar explícitamente con la

postura lo que está pasando en el mundo interno. Los entrevistados concuerdan con este factor como determinante en la postura y como se transformaba:

En la actitud como nosotros éramos más pequeños que ellos teníamos algo como de debilidad y respeto pero éramos conscientes de esa diferencia, al encontrarse con un par de mi misma edad o casi, era menos presión, menos ansiedad. Te podías desenvolver mejor. (E.5.12)

El lugar entrega mayor o menos comodidad, pues está en relación con las personas con las cuales están vinculadas y su relación con ellas. El hogar es un lugar de seguridad como se menciona “... *Yo cambiaba en la casa era muy distinto junto con mis amigos y con mi familia. Era como de comodidad....*” (E.4.7) Mientras que en otros lugares como la calle o el colegio, hasta la misma universidad, la postura se modifica momentáneamente reaccionando directamente a la situación:

Era diferente, a veces igual el nerviosismo afectaba, o las figuras de poder que no te invadan. No es que sean figuras de poder sino como cosa que no estás acostumbrado en tu vida cotidiana. Dependiendo de la situación, el cuerpo responde a estas cosas, estar disponible para arrancar o afrontarlo. Te pones alerta al encontrarte con cosas extrañas. Tu cuerpo responde a otras cosas. Eso pasaba. (E.5.35)

Estos contextos determinantes en cuanto a postura, debido a la reacción personal de cada individuo ante estos, deja en claro las “diferentes actitudes del cuerpo en movimiento en los dos sexos, respecto a objetos que están también en movimiento” (Mauss, 1979, p.344). Estos cuerpos en movimiento reaccionan de forma variada ante situaciones, pues su personalidad y su historia de vida determinan su expresividad ante estas, las cuales se ven materializadas en sus cuerpos, específicamente en sus posturas. Esta corporalidad propia o patrón sociocultural de origen es la que ve expuesta por completo en estos relatos.

#### **4.2- Danza y expresión**

La manera de llegar a la danza fue distinta para todos los participantes de esta investigación. Sin embargo, el acuerdo común es el disfrute que se da en ella desde distintos ámbitos. La manera de descubrir la danza lleva a la expresión corporal de emociones y búsquedas personales de movimientos, sea cual sea el fin, el disfrute de la danza se da en cada participante de manera distinta y muy personal. Las preguntas que evocan esto, están en directa relación con identificar la danza en sus vidas, su experiencia con esta y por sobre todo, la manera de bailar libremente.

El descubrimiento de la danza se da en etapas y formas variadas en los entrevistados. El juego de la infancia hace alusión a la danza en algunos entrevistados. De manera inconsciente en ese entonces, la danza como tal, afloraba en el juego, pues

a pesar de no necesariamente buscar danzar en ese entonces, a lo que se llega como resultado del juego, es la danza misma:

En mi soledad o en el juego de personas muy cercanas así como mi prima eeh... haber sentido como libertad de moverme creo que ahí encuentro la danza no sé si porque para mí danzaba o me precisaba como en danzar precisamente sino porque más bien el juego procuraba sentirme libre por un momento y querer que mi cuerpo se moviera y eso provocara igual la danza... (E.1.21)

Otros reconocen la danza presente desde la infancia, debido a que reconocen en su juego de infancia, lo que ahora conocen como danza, pero que en ese entonces, solo era un juego dinámico de niños sin que tuviese nada que ver con la danza conocida en esos tiempos:

Si puede ser ahora que lo pienso si, Jugar al pillarse por ejemplo y tenías que esquivar al otro para que no te pillaran, tirar al suelo, correr detenerte. Saltar dar un giro caer y seguir corriendo y con, a las quemaditas también. (E.5.18)

Algunos concuerdan con la influencia de lo popular en el descubrimiento de la danza, pues se movían condicionados por la música que escuchaban a su alrededor. *“La danza en la infancia está presente en la intimidad, descubriéndola a través de los medios, debido a que es lo popular y conocido.”* (UMSs1 E.7) De esta forma, la danza se vuelve una entretención en la intimidad:

Me gustaba mucho ver tele así como danza en el computador, me metí a investigar, entonces, como que, no sé si copiar, pero tenía una cierta como el referente, era como más de sensaciones. Así como que cree que está bailando como la vida. Y es como bailar como lo que sentí. (E.2.36)

Mientras algunos participantes buscan la sensibilización del cuerpo a partir de un impulso de lo popular y conocido, otros buscan directamente hacer un espectáculo de este fenómeno como manifiesta una entrevistada: *“...me gustaba siempre la danza y de hecho algunas veces como que me encerraba en mi pieza a bailar... a bailar y ponía música empezaba a cantar así como hacer show.”*(E.8.9) La influencia de los medios de la cultura pop juega un papel importante en el descubrimiento de la danza para algunos bailarines, pues se busca hacerse parte de este entorno que acepta a estas figuras como personajes dignos de merecer atención. Relata una entrevistada:

Mi mama me crio con mucha música de backstreet boys, spice girls, britney spears ,michael jackson, entonces me mostraba los videos y me acuerdo que una forma de llamar su atención era aprender las canciones y las coreografías. Entonces yo les bailaba y les cantaba.”(E.7.16)

La llegada de la danza a las vidas de otros participantes fue directamente a través de clases de danza mediante talleres del colegio o extra programáticos. Para esto, contaban con el apoyo de los padres los que fomentan el arte para el desarrollo personal de sus hijos, pues *“la danza permite el desarrollo personal en grupo.”*(UMS-

E.4.19). La manera de desenvolverse se ve favorecida a través del arte, como se relata:

Bueno desde chica me metieron como a cursos en el colegio de ballet... pre ballet y esas cosas como gimnasia rítmica, porque igual era una forma como de que me expresara porque era muy tímida y tenía problemas para hablar como para pronunciar ciertas palabras y esas cosas entonces siempre mis papas buscaban formas de que me expresara como artísticamente... y siempre me apoyaron en todo. (E.6.2)

Las clases de danza, sea cual sea el estilo, permite la exploración personal en distintos elementos de la danza. Los colaboradores de la investigación coinciden en que *“las potencialidades del cuerpo son descubiertas a través de la exploración de energías y espacio en clases de danza que impulsan la investigación personal.”* (UMSs8.E.2) Esto se da en distintos ámbitos, el conocer un estilo de danza o haber visto algo, impulsa la búsqueda propia de movimiento en la intimidad. Comenta una entrevistada:

Me di cuenta que no solo como que quería desempeñarlo en esa clase ni de esa manera, entonces estando a solas me puse a bailar... que cosa no sé, o sea lo que saliera... porque no tenía como que ver con el ballet y eso como que decidió un poco como iba a seguir mi vida para adelante porque como que en algún momento sentí que quería dedicarme a eso también en la adolescencia y

quería seguir bailando y quería como descubrir cosas nuevas de la danza que no fueran solo el ballet. (E.1.40)

Aquello da cuenta de la forma que el ballet, impulsa las ganas de vivencias otras formas de moverse. Como menciona Salazar: *“Nada se improvisa en la danza clásica. Todo está regulado matemáticamente, y como cada movimiento o actitud se basa en cada uno de los valores musicales del compás”* (Salazar, 1949) Pues si bien el ballet para ella genera bienestar, la limitación de movimientos y búsqueda propia en cuanto a esto genera ansiedad de experiencias nuevas. Mientras algunos toman como impulso lo entregado para descubrir cosas totalmente distintas, hay que otros utilizan lo aprendido en clases y talleres como un punto de inicio de exploración personal en cuanto a la búsqueda de movimientos insistiendo en lo descubierto en la misma clase:

Por ejemplo cuando estaba aprendiendo árabe, me puse a concentrarme en eso, como en los movimientos, en el pañuelo, como en eso tipo de movimientos, después como que iba más por ejercicio, como a baile entretenido. Y como que igual hacia artos saltos y cosas así. Pero cuando baila sola como de lo que sentía, era muy instintiva, como de fuerza, sentimiento y la música. (E.2.37)

La sensibilidad del cuerpo es clave en todas estas exploraciones corporales. De la manera que se lleven a cabo, lo común son las ansias de vivenciar otros aspectos de la danza y del mover el cuerpo. En otras instancias se toma la energía y la interpretación de lo conocido como punto de partida:

Me gustaba tirarme al suelo, ósea tirarme, contraer, pero así como esa energía sobrepasa hasta que llegaba a otra persona, como que lo demuestro que llegara a otra persona, que saliera de mí, que emocionara, descubrí eso, emociones. Como en el teatro no pero que ese mensaje reflejara algo. En el folclore era como la fuerza que tenía el huaso, era como tatata. Eso como que emocionara a las personas, más que la técnica, porque bueno nada de técnica. (E.4.35)

Otro punto relevante, es la danza como una forma de expresión sensible. Las emociones y sentimientos son expresados a través del movimiento generando disfrute y bienestar a los participantes. Si bien esto se lleva a cabo en distintas formas, generalmente al danzar libremente se llega a ese disfrute. Esta manera de danzar libremente tiene distintos matices, ya que debido a la búsqueda personal de cada uno, se enfatiza en las emociones y el cuerpo es guiado por distintos parámetros. La relación con las emociones es un factor importante debido a que se ha manifestado de maneras distintas a lo largo de la vida de los entrevistados:

De hecho aquí la danza cumple una función, aquí ya la danza es casi principal para mí. Comenzaba a conocer lo que era la danza y se volvió prácticamente mi mundo. Como no quería explotar con nadie... (...) La forma de reventar o de expresar mis sentimientos, fue en mi pieza con mi espejo y la música. La danza se volvió completamente parte de mi vida. Los movimientos eran súper marcados, súper fuerte, mucha tierra, mucho salto. (E.7.31)

Las maneras de bailar libremente, además de estar influenciadas por la emotividad personal, están en directa relación con la actividad que se practique, o el estilo dancístico que se conozca hasta ese entonces. Comenta una entrevistada como *“la manera de bailar libremente es a través del descubrimiento del cuerpo y el querer sentir libertad, condicionada por la historia personal en cuanto a vivencias y aprendizajes.”*

(UMSs4 E.2) Se hace alusión a las repercusiones que han tenido los distintos estilos y técnicas en la manera de danzar libremente:

Libremente también me gusta despegarme y hay ya me pongo súper moderna, para la cosa así como, como de salir mucho del espacio volver como, tratar de variar en las energías, pero como una mezcla en verdad como de toda la historia que he vivido, porque como que no podría dejar aunque quisiera no podría dejar de como de bailar como lo que he aprendido. (E.2.62)

De esta forma, existe una aceptación e integración consciente de los estilos de danza practicados, pues se puede entender esta internalización de estilos, como un elemento más del patrón sociocultural de origen, pues forma parte de la historia de vida y vivencias personales. Mientras se puede aceptar y utilizar a favor esta internalización, hay entrevistados que buscan desligarse de estas técnicas aprendidas en búsqueda de otras cosas en el movimiento:

Si ya se está alejando de lo técnico... Y... claro que me costó mucho al principio ya que igual ponía las manos, que los pies en punta...que, que todo muy

correcto ahora ya como que trato de salirme de eso, ya puedo hacer una... como un baile libre sin poner énfasis a esos patrones de técnica que antes tenía. Claro que no digo que libremente sea bonito. (E.6.40)

En esta búsqueda de liberarse de lo conocido, se pone énfasis también en la búsqueda de sentir libertad y nuevos flujos de movimiento, apelando a la expresividad del cuerpo sensible en cuanto a sensaciones y exploraciones corporales:

Mi solo no tiene nada de técnica, a lo más una pirueta pero súper fea...lo que me gusta a mi es la danza moderna, me gusta bailar libre...torso, brazos y piernas, como igual todo el cuerpo, y la cabeza igual, como que fluya. Me gustan los movimientos suaves, igual uso el estacato pero no me gusta mucho... si me gustan como las pausas, como moverte así y quedarte en pausa. (E.8.25)

Esta libertad y búsqueda de expresión sensible a través del movimiento corporal es lo que se ve limitado según la técnica académica, pues *“se trata en buenas cuentas, de un dominio corporal que se traduce en la contención de la subjetividad.”* (Pérez, 2008, p.76) Es justamente a partir de esto que se examina la experiencia corporal de estos bailarines en búsqueda de la expresión corporal, sometidos al entrenamiento de una técnica la cual la limita.

### 4.3- Experiencia en la técnica académica

Esta investigación busca indagar de qué forma la corporalidad propia de un bailarín dialoga con la técnica académica. En las entrevistas, las preguntas ligadas a este tema son en torno a la experiencia corporal de cada uno al entrenar con esta técnica. En primera instancia, se pregunta por la técnica en sí, sin especificar la técnica académica como tal. La respuesta a esto está generalizada por decir que *“la técnica es un sistema de procedimientos que a lo largo del tiempo se afianza y construye códigos de movimientos rígidos.”* (UMSs-13E.3) Sin embargo, se reconoce que *“las cualidades de movimiento del estilo están en directa relación con las normas de la técnica que impone como deben ser las cosas.”* (UMSs-14.E.6) Esto hace alusión a dejar en claro que todos los estilos tienen sus normas estructuradas, pero la libertad de movimiento en ellas está en directa relación con lo que el estilo busque como resultado corporal y su orientación.

En relación particularmente a la técnica académica, las definiciones varían desde lo que se puede deducir en cuanto a lo corporal de ésta. Estos enunciados tienen que ver con su corporalidad y su rigidez: *“La técnica académica tiene una idea de perfección de movimiento, sin términos medios.”* (UMSs-11.E.1) y *“La técnica académica es una institución que obedece a un principio universal de posicionar el cuerpo contra la gravedad, la cual no entrega libertad para expresarse ni permite variaciones de movimientos personalizados.”* (UMSs-12.E.3) Estas afirmaciones

concuerdan con los postulados de Pérez (2008) quien habla del ballet como estructurado e invariable en sus movimientos limitando la expresión.

Otras definiciones de la técnica académica se basaron en la manera que esta es una base para la danza: *“La técnica académica es la iniciación a la danza de manera profesional, siendo la base para tomar cualquier estilo de danza, entregando delicadeza y suavidad a los movimientos.”* (UMSs- 9.E.7) Estos postulados complementan la aceptación general de la técnica académica como formadora de bailarines profesionales, siendo ésta la técnica en común en los proyectos formadores de las instituciones profesionales. *“La técnica académica funciona como la base para todos los estilos de danza, la cual tiene una estructura clara y entrega herramientas y posibilidades de movimientos que se pueden utilizar en otras técnicas.”* (UMSs- 11.E.5) Estas herramientas y posibilidades de movimiento están dadas por el nivel de complejidad de la misma corporalidad del ballet, pues el esfuerzo que se debe hacer para lograrlo, le entrega al bailarín un entrenamiento específico.

En general, no es una técnica que genere agrado al ser practicada para la mayoría de los entrevistados, sin embargo algunos la disfrutaban y les genera bienestar al practicarla. Los participantes que no se sienten cómodos con esta corporalidad que propone el académico, asocian su disgusto a experiencias previas con la técnica en cuanto a su pedagogía. Se manifiesta aquella como fundamental en la experiencia y la impresión que deje en el bailarín. Pues como menciona Pérez, “las maestras de ballet

no se cansan de repetir que es necesario forzar el cuerpo “hasta que duela”, y están absolutamente conscientes de que eso puede no ser natural.”(Pérez, 2008, p.75) Es justamente este tipo de enunciados que pueden ser escuchados en una clase de técnica académica en la cual la experiencia del entrenamiento se transforme en una experiencia desagradable, traumática y posiblemente poco provechosa para el bailarín. Los entrevistados manifiestan que el ballet es algo difícil de comprender y de lograr, y es este mismo nivel de complejidad que hace difícil que existan buenos profesores de ballet, sobre todo en regiones. Esto es lamentable debido a que *“el trauma de la primera experiencia en la técnica académica condiciona negativamente las ganas de seguir con el ballet.”* (UMS.E.3.16)

Otros asocian el disgusto de ésta práctica al nivel de dificultad que esta tiene y el nivel de tensión y dolor que provoca en el cuerpo al ser trabajada. Una participante cuenta su experiencia al mantener un cuerpo periférico:

Se sobrecarga. Se sobre tensiona. Y eso genera tensiones innecesaria porque te lesionas cachai, si aprietas una articulación demás te lesionai. Pasa mucho con las rodillas, tengo muchos compañeros, y todos tenemos nuestra historia con las rodillas. (E.3.41)

Estos testimonios apoyan al autor Carlos Pérez cuando dice: “Esta dureza se traduce en un énfasis en la tensión y en la rigidez muscular, rigidez de la columna, tensión permanente de las partes.” (Pérez, 2008, p.75) Una participante también comenta: *“El*

*ballet como que tuve una mala experiencia, entonces, ha estado medio bloqueado de mí ser, sobretodo como cuando estoy en clases, así como, así como no me gusta pensar en el ballet...”(E.2.58)*

Vivencias de disgusto durante el entrenamiento son comunes, pero se manifiestan algunas entrevistadas como gozosas al realizar esta técnica. Este placer al practicar ballet, está directamente relacionado con el nivel de logro de la corporalidad:

A mí me sucede de que haciendo ballet manteniendo esa periferia sobre todo manteniendo tal vez una posición, siento mucho bienestar. O sea... no solo porque tal vez en algún momento siento que lo estoy haciendo bien. O sea si po' hay momentos en que uno no siente bienestar porque no te está saliendo, pero si sientes que estas logrando lo que te piden o que estas logrando mejorar como tú lo haces, ehm... yo siento mucho bienestar, o sea como de... de quedarme en la postura aunque tal vez como que duela corporalmente en ciertas ocasiones, es como si aunque no me moviera, la pose a la que tu llegar pudiera transmitir cosas de ti que no se ven. (E.1.68)

Este logro de la corporalidad que exige la técnica, es un tema que aflora como una meta compleja. Gran parte de los entrevistados manifestó la utilización de imágenes para facilitar sensaciones corporales. (UMSs-2.E.1) La entrevistada comenta: *“Siento en verdad que crezco... que soy un árbol que planta sus raíces y crece crece de maravillas y me mueve el viento....tal vez no me ven así desde afuera pero esa es mi*

*sensación.*”(E.6.44)Otra forma de pensar la periferia es de la manera que lo vivencia uno de los participantes:

Me siento gordito como una pelota. Y que tengo ojos en todos lados en toda esa pelota. Entonces si algo me interesa voy para allá y esto se mueve...como amplio y grande, no sé de donde saque esa costumbre, de cuando me muevo de hacer los movimientos grandes y amplios, de donde adquirí esa capacidad. Me siento gigante cuando bailo. Cuando me dicen amplio yo barro con mi mano hasta la alameda. (E.5.48)

El logro de la corporalidad del académico, fue manifestado en todos los entrevistados, la gran mayoría coincidiendo en que *“el nivel de logro de las posiciones está en directa relación con el tipo de cuerpo.”* (UMSs-8.E.3) y el bailarín que no las logre, las tiene que adaptar a su cuerpo. Otro aspecto en el que se llega a un consenso es que *“la experiencia entrega el dominio de la corporalidad en el académico.”*(UMSs- 9.E.5) Estos factores son importantes, debido a que se entiende que la técnica académica requiere un tiempo de adaptación grande y un entrenamiento fuerte para lograr lo que se exija en ella. La importancia del logro de la corporalidad está en relación con la libertad de expresión en el entrenamiento de ésta. Sólo algunos encuentran la libertad para expresarse en esta técnica, sin embargo esta expresión está dada por la actitud más que por la movilidad, ya que todos coinciden en que es una técnica rígida en cuanto a estructura y movimientos. Se manifestó esta libertad en algunos entrevistados

que si entrenaron con esta técnica antes de entrar a la carrera, por lo tanto está en directa relación con el nivel de experiencia de esta. Igualmente se relaciona con el nivel de disfrute que se dé durante su práctica.

Si...yo cuando hago la barra de ballet no lo veo como un ejercicio de calentamiento siempre lo veo como un baile. Eso es lo que hace ser como que me vea como mucho más liviana mucho más suave yo trato de interpretar desde un plié hasta un batman, yo trato de bailar en la barra, independiente de que sea un calentamiento, un ejercicio, lo que sea. (E.8.35)

Testimonios como este dejan en cuestionamiento el postulado de Pérez al decir: *“Hay, por cierto, un régimen de violencia sobre la espontaneidad, de disciplinamiento objetivista y disciplina sin muchas contemplaciones.”* (Pérez, 2008, p.76) Pues estos bailarines utilizan su actitud e interpretaciones personales para darle vida a su espontaneidad a través de los movimientos rígidos, de esta manera los disfrutaban y les dan sentido.

Los efectos que genera la técnica académica en el cuerpo de los entrevistados están en concordancia con las herramientas corporales que entrega el entrenamiento de ésta. *“La técnica académica se caracteriza por generar cambios en la postura, elongación y fuerza, facilitando el dominio de otros estilos de danza.”*(UMSs- 13.E.4)

Los participantes manifiestan que han obtenido beneficios de esta técnica debido al esfuerzo muscular que debe utilizarse para el logro de la corporalidad y las posiciones.

Asimismo revelan el desarrollo de la consciencia corporal a través del entrenamiento físico de cualquier disciplina, poniendo énfasis en el académico, pues se trabaja la musculatura de una manera muy específica. Expone un participante que no había tenido la oportunidad de entrenar con esta técnica antes, los cambios que siente en su cuerpo:

Si en los giros, no me desarmo como antes, en las piruetas logro mantener el equilibrio y la forma, y...es como la posición que debe tener el brazo en cierto movimiento y en cierta parte, viene del académico, o cuando hago un grand plié es lo mismo, como para reconocer elementos en otras clases. (E.5.51)

De esta misma forma, los entrevistados manifiestan reconocer elementos y destrezas que han adquirido a través de esta técnica como beneficiosas para ser aplicadas en otras técnicas y estilos. Este entrenamiento se demuestra como un excelente entrenamiento para bailarines, pues todos los entrevistados manifiestan sentir ventajas desde que comenzaron a tomar clases de técnica académica. Se resalta la importancia de llevar un ambiente de entrenamiento agradable para efectivamente lograr estos beneficios, de forma contraria, se obtienen más desventajas con este entrenamiento guiado de forma traumática y desagradable para los bailarines, como manifiestan haber tenido experiencias previas que restringieron sus logros y beneficios en la técnica académica.

#### 4.4- Temas emergentes

A través de la recopilación de información para esta investigación, surgen temas relevantes que no son del interés específicamente de esta investigación, pero es relevante mencionarlos debido a su importancia.

Al realizar las entrevistas, surge una diferencia entre los participantes de CFT y los estudiantes de universidades. Esta diferencia si bien tiene que ver con un vocabulario específico de la danza, también se asocia al tipo e descripciones que exponen. Estas descripciones tienen un sentido de valor estético para el cuerpo y sus corporalidades, a diferencia de los estudiantes de universidad, que hacen una descripción detallada del cuerpo y sus partes anatómicas. Se infiere que puede que se relacione con los estilos de danza que se practiquen.

Otro tema relevante trata con la influencia que tienen los medios de comunicación como referente en la danza para la población. La mayoría de los entrevistados manifiesta haber tenido su primer acercamiento a la danza es a través de la televisión, y lo popular. A partir de esto se cuestiona la calidad de danza que se muestra actualmente en la televisión, sobre todo como referente en la infancia.

Los entrevistados exponen la importancia del apoyo familiar y del círculo en que se encuentran para continuar en sus estudios. Hablan del círculo de personas que conocen al tomar clases, entrar a academias y universidades, y los consideran importantes para sus procesos personales de investigación en la danza. *“Aparte de*

*eso, .tenía amigas que bailaban...me hice el contexto de personas que bailaban, y ellos igual me pegaban el bichito de donde estudiar.”(E.8.19)* Llama la atención la importancia que se le da a *“la mezcla de personas especializadas en distintos estilos permite aumentar el conocimiento del colectivo.”(UMSs-7.E.7)* Sin embargo, a partir de sólo las dificultades mínimas de comunicación en cuanto a las diferencias de vocabulario en torno a un mismo quehacer, surge la preocupación sobre el nivel separación de grupos de personas según estilos dancísticos, ya que al unirse podrían nutrirse mutuamente de los distintos estilos, valores, vocabularios y relaciones humanas. Siendo el mundo de la danza muy reducido en número de personas en Chile, es discutible que compartiendo el mismo quehacer solo diferenciado por estilos, se encuentren tan lejanos unos grupos de otros, apartados por estilos, los cuales buscan el mismo objetivo de expresión corporal sensible, solamente diferenciados por la manera de llevarlos a cabo.

Un último tema hace alusión al acceso a la danza. Es lamentable concluir que en muchos de los entrevistados, manifiestan que *“la capacidad económica condiciona la posibilidad de tomar clases.” (UMSs -6.E.7)* Varios entrevistados tuvieron que alejarse de la danza por temas económicos, lo que es lamentable para que el mundo de la danza siga creciendo. Esto genera la necesidad de crear más instancias donde la danza pueda llegar a todo público y que sea de fácil acceso para todos.

## 5- CONCLUSIONES

Esta investigación, tal como se indicó, pretendía indagar en el patrón sociocultural de origen en relación al movimiento y el dialogo que se establecía con la técnica académica. A grandes rasgos los hallazgos permiten plantear una serie de vínculos entre estos dos elementos. Para poder mostrar estos hallazgos se propone visitar desde los objetivos específicos.

En relación al primer objetivo planteado en esta investigación, que indica “explorar los elementos del patrón sociocultural de origen relacionados con el movimiento de un bailarín” se puede deducir que a partir de las entrevistas hechas a ocho bailarines estudiantes de primer año en distintas instituciones, con diferencias de edades considerables y provenientes de distintos lugares, el patrón sociocultural de origen relacionado con el movimiento influencia la manera de bailar de ellos, pero no la determina por completo. Los participantes declaran que sus maneras de bailar toman distintos puntos de partida como investigación corporal, por lo cual se obtienen resultados distintos apelando al objetivo. Estas investigaciones mantienen aspectos de lo que es considerado la corporalidad genuina, pero no están completamente amarradas a mantener estos patrones como constantes.

Conforme al segundo objetivo, que es “conocer la influencia del entrenamiento de técnica académica sobre el patrón sociocultural de origen relacionado con el movimiento del bailarín” se infiere que la técnica académica logra aumentar

capacidades de movimiento de bailarines en relación a su patrón sociocultural de origen relacionado con el movimiento, por su gran exigencia muscular, fortalece los cuerpos de los bailarines, entregándoles mayores herramientas para su quehacer. Si bien durante el entrenamiento de esta técnica, el patrón sociocultural de origen se anula casi por completo, al danzar libremente solo se utilizan elementos para enfatizar el movimiento propio de cada bailarín y aumentar sus capacidades conciencia corporal y rangos de movimiento. Además, los entrevistados manifestaron fuertemente la importancia de la experiencia durante el entrenamiento, pues de acuerdo a la pedagogía, puede resultar en disgusto, tensión y dolores corporales. Esto este disgusto puede también ser asociado al nivel de logro o no de la corporalidad tan compleja y su relación con la evaluación de este logro. Los entrevistados manifestaron el efecto que tiene el nivel de presión de lograr un objetivo como la anulación del disfrute durante el entrenamiento. Si bien esto estuvo relacionado a la institución escolar en sí, también se hizo alusión a lo que es una clase de danza, en la cual los distintos objetivos o la liberación de estos, permite enfocarse en otros elementos y abre la posibilidad del disfrute de la experiencia en sí. Pues sin esa presión de ser evaluados, la posibilidad del disfrute entrega libertad para explorar sus propias capacidades dadas por un patrón sociocultural y corporal personal en torno a ese objetivo de manera libre y aprovechando sus cuerpos en rangos de movimiento que se ven limitados con un objetivo evaluado.

En cuanto al tercer objetivo, que se refiere a “identificar cuanto de ese patrón cultural de origen relacionado con el movimiento de un bailarín se conserva al danzar, una vez ya sometido al entrenamiento de la técnica académica” se concluye que la técnica académica influye a nivel postural y en cuanto a fortaleza, elongación, y dominio del cuerpo, pero no en cuanto a la manera de moverse y la exploración propia del movimiento. Los entrevistados toman la técnica académica como una herramienta para su cuerpo, y solo algunos toman elementos claros de la técnica para su danza personal. La declaran como una técnica beneficiosa para su danza al ser trabajada constantemente y guiada de una manera adecuada.

Al concluir que el dialogo entre el patrón sociocultural y la técnica académica no se muestra explícitamente, ya que la técnica académica está siendo utilizada sólo como una herramienta corporal, se puede proponer que las metodologías podrían ser más amables para dialogar directamente con el lenguaje corporal propio del bailarín y de esta manera, sacarle el máximo provecho al beneficio que podría tener ambas explotadas de forma amable y consciente para el cuerpo. Pues si el entrenamiento del ballet fortalece el cuerpo y aumenta rangos de movimiento, al crear un dialogo directo con la corporalidad genuina del bailarín, se podrían entregar mayores resultados en cuanto al objetivo personal de cada individuo.

## 6- BIBLIOGRAFÍA

Breton, D. L. (2010). *Cuerpo Sensible*. (A. M. Zan, Trad.) Santiago, Chile: Metales Pesados.

Carls, P. (s.f.). *Internet Encyclopedia of Philosophy*. Recuperado el 15 de Mayo de 2014, de <http://www.iep.utm.edu/durkheim/#SH8b>

Dijk, T. A. (septiembre de 1999). [/www.discursos.org](http://www.discursos.org). Recuperado el 1 de Julio de 2014, de <http://www.discursos.org/oldarticles/EI%20an%E1lisis%20cr%EDtico%20del%20discurso.pdf>

Gallego, C. (2014). Recuperado el 15 de Mayo de 2014, de [http://publica.webs.ull.es/upload/REV%20CLEPSYDRA/05-2006/18%20\(Rese%C3%B1a%20Carmen%20Gallego\).pdf](http://publica.webs.ull.es/upload/REV%20CLEPSYDRA/05-2006/18%20(Rese%C3%B1a%20Carmen%20Gallego).pdf)

Martin, M. P. (2011). *La noción de corporalidad en la comunidad de la danza*. Tesis de (antropología social) , Universidad Academia de Humanismo Cristiano, escuela de antropología, Santiago.

Mauss, M. (1979). *Sociología y antropología*. Madrid: Editorial Tecnos.

Mauss, M. (1979). *Sociología y antropología* . Madrid: Editorial Tecnos S.A.

McDowell, L. (1999). *Genero, identidad y lugar. Un estudio de las geografías feministas*. (P. Linares, Trad.) Madrid: Ediciones Catedra.

Parera, C. (1980). *Historia de la danza y el ballet*. Las Palmas, Gran Canaria: La caja de canarias.

Perez, C. (2008). *Proposiciones en torno a la historia de la danza*. Santiago, Chile : LOM.

Poláček, R. (octubre de 2011). La transición profesional del bailarín . Unión Europea.

Salazar, A. (1949). *La danza y el ballet*. México: Fondo de Cultura Económica.

Sossa, A. (25 de Marzo de 2009). Reflexiones sobre el cuerpo en la teoría sociológica clásica: Exploración al pensamiento de Marx, Durkheim y Weber. . *Revista Cultura y Religión*, 173.

Soto, C. P. (2008). *Proposiciones en torno a la historia de la danza*. Santiago: Lom Ediciones .

Tudor, V. R. (2009). *¿Cuáles son las implicancias del trabajo en el sistema de protección a infancia que se presentan en la vida personal del terapeuta?* . Proyecto de Seminario Clínico para optar al título de psicoterapeuta sistémico infanto juvenil , Pontificia Universidad Católica de Chile , Escuela de Psicología, Santiago.

## 7- ANEXOS

### 7.1- Consentimiento Informado

#### Consentimiento Informado

Yo,

*Natalia Cozallana Noé Comichu* RUN... *15.905.083-1*.....

Declaro que:

He sido informada(o) respecto a los fines y objetivos de la presente investigación, que tiene como fin indagar en la conservación del patrón sociocultural de origen en relación al movimiento una vez entrenado el cuerpo con la técnica académica. He sido consultada (o) sobre el consentimiento del uso del registro de audio llevado a cabo por la investigadora.

He sido informada(o) respecto a que la información y el contenido de las entrevistas será tratado en forma confidencial, anónima, respetuosa, y sólo con fines de investigación, resguardando la identidad del participante, cautelando la reserva de cualquier otro dato que pueda facilitar el reconocimiento de éste públicamente.

Entiendo que al firmar este consentimiento, autorizo a la investigadora Fernanda Andrea Rojas Pizarro, RUN: 17.709.169-3, para el uso de este registro correspondiente a dichas entrevistas para los fines antes mencionados.



**FIRMA**

**PARTICIPANTE**

**Fecha:**

**Consentimiento Informado**

Yo,

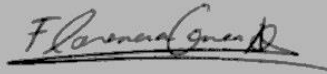
Florencia Correa Anguita RUN 18.391.301-8

Declaro que:

He sido informada(o) respecto a los fines y objetivos de la presente investigación, que tiene como fin indagar en la conservación del patrón sociocultural de origen en relación al movimiento una vez entrenado el cuerpo con la técnica académica. He sido consultada (o) sobre el consentimiento del uso del registro de audio llevado a cabo por la investigadora.

He sido informada(o) respecto a que la información y el contenido de las entrevistas será tratado en forma confidencial, anónima, respetuosa, y sólo con fines de investigación, resguardando la identidad del participante, cautelando la reserva de cualquier otro dato que pueda facilitar el reconocimiento de éste públicamente.

Entiendo que al firmar este consentimiento, autorizo a la investigadora Fernanda Andrea Rojas Pizarro, RUN: 17.709.169-3, para el uso de este registro correspondiente a dichas entrevistas para los fines antes mencionados.



**FIRMA**

**PARTICIPANTE**

**Fecha:**

### Consentimiento Informado

Yo,

.....Stephanie Cano..... RUN.....16.421.708-6.....

Declaro que:

He sido informada(o) respecto a los fines y objetivos de la presente investigación, que tiene como fin indagar en la conservación del patrón sociocultural de origen en relación al movimiento una vez entrenado el cuerpo con la técnica académica. He sido consultada (o) sobre el consentimiento del uso del registro de audio llevado a cabo por la investigadora.

He sido informada(o) respecto a que la información y el contenido de las entrevistas será tratado en forma confidencial, anónima, respetuosa, y sólo con fines de investigación, resguardando la identidad del participante, cautelando la reserva de cualquier otro dato que pueda facilitar el reconocimiento de éste públicamente.

Entiendo que al firmar este consentimiento, autorizo a la investigadora Fernanda Andrea Rojas Pizarro, RUN: 17.709.169-3, para el uso de este registro correspondiente a dichas entrevistas para los fines antes mencionados.



**FIRMA**

**PARTICIPANTE**

**Fecha:**

**Consentimiento Informado**

Yo,

Daniela Moja Roa..... RUN 18.474.448-1.....

Declaro que:

He sido informada(o) respecto a los fines y objetivos de la presente investigación, que tiene como fin indagar en la conservación del patrón sociocultural de origen en relación al movimiento una vez entrenado el cuerpo con la técnica académica. He sido consultada (o) sobre el consentimiento del uso del registro de audio llevado a cabo por la investigadora.

He sido informada(o) respecto a que la información y el contenido de las entrevistas será tratado en forma confidencial, anónima, respetuosa, y sólo con fines de investigación, resguardando la identidad del participante, cautelando la reserva de cualquier otro dato que pueda facilitar el reconocimiento de éste públicamente.

Entiendo que al firmar este consentimiento, autorizo a la investigadora Fernanda Andrea Rojas Pizarro, RUN: 17.709.169-3, para el uso de este registro correspondiente a dichas entrevistas para los fines antes mencionados.



**FIRMA**

**PARTICIPANTE**

**Fecha:**

**Consentimiento Informado**

Yo,

..... Constanza Casanova ..... RUN. 19.136.762-6 .....

Declaro que:

He sido informada(o) respecto a los fines y objetivos de la presente investigación, que tiene como fin indagar en la conservación del patrón sociocultural de origen en relación al movimiento una vez entrenado el cuerpo con la técnica académica. He sido consultada (o) sobre el consentimiento del uso del registro de audio llevado a cabo por la investigadora.

He sido informada(o) respecto a que la información y el contenido de las entrevistas será tratado en forma confidencial, anónima, respetuosa, y sólo con fines de investigación, resguardando la identidad del participante, cautelando la reserva de cualquier otro dato que pueda facilitar el reconocimiento de éste públicamente.

Entiendo que al firmar este consentimiento, autorizo a la investigadora Fernanda Andrea Rojas Pizarro, RUN: 17.709.169-3, para el uso de este registro correspondiente a dichas entrevistas para los fines antes mencionados.

Constanza  
FIRMA

**PARTICIPANTE**

Fecha: 18 de noviembre  
de 2014

### Consentimiento Informado

Yo,

FRANCISCO JAVIER CORTÉZ PEÑA RUN 76 098.723-5

Declaro que:

He sido informada(o) respecto a los fines y objetivos de la presente investigación, que tiene como fin indagar en la conservación del patrón sociocultural de origen en relación al movimiento una vez entrenado el cuerpo con la técnica académica. He sido consultada (o) sobre el consentimiento del uso del registro de audio llevado a cabo por la investigadora.

He sido informada(o) respecto a que la información y el contenido de las entrevistas será tratado en forma confidencial, anónima, respetuosa, y sólo con fines de investigación, resguardando la identidad del participante, cautelando la reserva de cualquier otro dato que pueda facilitar el reconocimiento de éste públicamente.

Entiendo que al firmar este consentimiento, autorizo a la investigadora Fernanda Andrea Rojas Pizarro, RUN: 17.709.169-3, para el uso de este registro correspondiente a dichas entrevistas para los fines antes mencionados.



FIRMA

PARTICIPANTE

Fecha:

**Consentimiento Informado**

Yo, LEONARDO BERRÍAS GUERRA R.U.N. 16.556.844-3

Declaro que:

He sido informada(o) respecto a los fines y objetivos de la presente investigación, que tiene como fin indagar en la conservación del patrón sociocultural de origen en relación al movimiento una vez entrenado el cuerpo con la técnica académica. He sido consultada (o) sobre el consentimiento del uso del registro de audio llevado a cabo por la investigadora.

He sido informada(o) respecto a que la información y el contenido de las entrevistas será tratado en forma confidencial, anónima, respetuosa, y sólo con fines de investigación, resguardando la identidad del participante, cautelando la reserva de cualquier otro dato que pueda facilitar el reconocimiento de éste públicamente.

Entiendo que al firmar este consentimiento, autorizo a la investigadora Fernanda Andrea Rojas Pizarro, R.U.N: 17.709.169-3, para el uso de este registro correspondiente a dichas entrevistas para los fines antes mencionados.

  
FIRMA  
PARTICIPANTE

Fecha: 11 - 11 - 2014

### Consentimiento Informado

Yo,

Ana María Jorquera Muñoz RUN 18.676.161-8.....

Declaro que:

He sido informada(o) respecto a los fines y objetivos de la presente investigación, que tiene como fin indagar en la conservación del patrón sociocultural de origen en relación al movimiento una vez entrenado el cuerpo con la técnica académica. He sido consultada (o) sobre el consentimiento del uso del registro de audio llevado a cabo por la investigadora.

He sido informada(o) respecto a que la información y el contenido de las entrevistas será tratado en forma confidencial, anónima, respetuosa, y sólo con fines de investigación, resguardando la identidad del participante, cautelando la reserva de cualquier otro dato que pueda facilitar el reconocimiento de éste públicamente.

Entiendo que al firmar este consentimiento, autorizo a la investigadora Fernanda Andrea Rojas Pizarro, RUN: 17.709.169-3, para el uso de este registro correspondiente a dichas entrevistas para los fines antes mencionados.



FIRMA

PARTICIPANTE

Fecha:

## 7.2- Entrevistas

N°	Entrevista	UMS
E.1.1	Mi nombre es, tengo 21 años y estudio en la Arcis en primero	
	<b>F: La primera pregunta es que relates un día normal de tu infancia poniendo énfasis en tu entorno, lugares que frecuentabas y las personas a tu alrededor.</b>	
E.1.2	¿Cualquier día?	
	<b>F: Si un día normal de tu infancia</b>	
E.1.3	Eeh... ya un día normal en mi infancia empezaba a las 7 de la mañana para irme al colegio en el que tenía jornada escolar completa es decir estaba todo el día en el colegio y estudiaba en Talca, en un colegio que se llama integrado que es muy grande y en sus patios hay palmeras naranjos y muchos árboles y estaba rodeado de compañeros y de profesores...eehm...	<p>-La infancia transcurre rodeada de naturaleza.</p> <p>-Gran parte de la infancia transcurre en el colegio.</p>
	<b>F: ¿Que hacías durante el día?</b>	
E.1.4	Bueno esta como las horas de clases, en las que aprendes los materiales que te dan y las horas de recreo en las que generalmente lo que hacía era estar en el patio y jugar, sobre todo cosas que fueran	<p>-El colegio impone lo que aprendes.</p> <p>-El disfrute se da en los tiempos libres.</p> <p>-La familia es parte importante de la infancia.</p>

	<p>como más dinámicas en el fondo siempre he estado muy ligada a mirar la naturaleza y como caminar en ella en verdad, y después de eso bueno llegaba a la casa de mi abuelita materna en la que estaban mis primos y mi abuelita, mi abuelo no porque murió antes que yo naciera, mis tíos y vivía con ella porque mis padres trabajaban hasta muy tarde y arrendaban un lugar en el que yo no podía estar, entonces me iban a ver de noche y después se iban a su casa y yo me quedaba con mi abuelita. Y la mayor parte del tiempo estaba como en el patio de esa casa que también es muy grande porque es como una población antigua, y si no estaba ahí estaba en el campo de mis otros abuelos. Y ese es un día normal de mi infancia.</p>	
	<p><b>F: Ya ahora nos vamos a quedar ahí en tu infancia, ¿percibes que tienes movimientos propios de tu familia?</b></p>	
E.1.5	<p>No sé si propios de mi familia, siento que hay cosas propias de cómo me desenvolvía igual, como de las cosas que hice, por ejemplo... pero igual si igual... a ver... voy a pensar.</p>	<p>-El origen de los movimientos propios no es claro.</p>
	<p><b>F: O de tu barrio tal vez, donde estabas</b></p>	

<p>E.1.6</p>	<p>Emm... a ver, eeh siento que cuando niña me movía según las cosas que hacía en el día igual, o sea igual pasaba harto rato sentada en algún momento, o no se viendo tele, entonces los movimientos que hacia tenían que ver con respecto a no estar muy pendiente del cuerpo sino estar más centrado en lo que estaba mirando o lo que estaba haciendo... y por eso mismo como que... ay... es que si siento a ver... cosas como puntuales más de mi mama que igual son movimientos aunque son pequeños pero tienen que ver con cómo reacciones cuando te miran. Si mirai' a mi mama lo primero que va a hacer es preguntarte porque la miras y como sentirse igual intimidad o avergonzada en cierto sentido, yo igual hago lo mismo como que tengo eso de pasar un poco desapercibida tal vez, querer siempre pasar un poco desapercibida, sobre todo cuando era niña por eso siendo muy pequeña no hablaba tanto, igual que mi mama y eso igual es como un movimiento, o sea te genera algo, yo era más bien, no es que no me moviera pero estando en lugares normales o con mucha gente más bien podía estar sin moverme o sin hablar porque.. no sé si tanto por vergüenza o timidez si no que no</p>	<p>-Los movimientos de la infancia son funcionales a las actividades.</p> <p>-La reacción ante las miradas es reflejo de la familia.</p> <p>-La personalidad de la infancia está marcada por la timidez y la tranquilidad.</p>
--------------	---	--

	era como un problema para mí o era como en mi ambiente familiar común ese tipo de tranquilidad, pero en lugares en donde no había gente si me desenvolvía más tranquila... caminar sobre todo o moverme... pero eso.	
	<b>F: Y movimientos propios de tu barrio, ¿reconoces de ese tiempo?</b>	
E.1.7	Creo que no...	
	<b>F: ¿Practicabas alguna actividad física?</b>	
E.1.8	Ballet desde los 6 a los 8 hice ballet... hice tres años ballet.	-La práctica de ballet en la infancia es inconstante.
	<b>F: ¿Podrías identificar en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la postura?</b>	
E.1.9	¿Cómo en juego?	
	<b>F: Como está presente...</b>	
E.1.10	En todas po!	-La postura está siempre presente.
	<b>F: Las podrías describir como tu postura en casa o en la calle...todavía estamos en la infancia</b>	
E.1.11	Sobre todo en la infancia porque después uno empieza como a pensar más en su cuerpo, mi espalda siempre estuvo muy	-La espalda esta encorvada constantemente -La postura está marcada por la curvatura de la

	<p>encorvada... aun pero en mi infancia siempre era como mas, de hecho en mi familia siempre me decían párate derecha y siempre tuve como no sé si era porque cuando encorvas la espalda es como si todo va hacia adentro entonces igual te sientes más protegida entonces y eso en la infancia caminando si siento y me recuerdo haber caminado con la espalda encorvada y sentándome igual...</p>	<p>espalda.</p> <p>-Una espalda encorvada genera sentimiento de protección.</p>
	<p><b>F: ¿Y eso cambiaba en la casa, en la calle o en el colegio? por ejemplo.</b></p>	
E.1.12	<p>Entre más incómoda me sintiera, más encorvada y más desapercibida quería pasar y cabeza agacha tal vez, un poco redonda.</p>	<p>-El nivel de comodidad del contexto determina la postura.</p>
	<p><b>F: Y por ejemplo la caminata podrías describirla en esas tres situaciones de tu infancia.</b></p>	
E.1.13	<p>En la caminata si me siento cómoda mi cabeza siempre ha mirado más bien hacia arriba, igual diría que mi espalda estaba encorvada, no sé si todo el tiempo o con exageración, tal vez cuando caminaba era mucho menos que cuando estaba sentada en algún lugar sobre todo si me sentía cómoda, pero por eso sobre todo... y mis</p>	<p>-La caminata es lenta.</p> <p>-La postura de la cabeza depende del nivel de comodidad del contexto.</p>

	pies... siempre camine lento igual...	
	<b>F: Y hay algo en particular con la huella... no se...</b>	
E.1.14	No siempre he tenido la huella derecha, aun haciendo ballet.	-La huella de la caminata es derecha.
	<b>F: Y la corrida, ¿podrías definirla también en esas situaciones de tu infancia?</b>	
E.1.15	Eeehhh... a ver siempre he corrido lento... Terriblemente siempre he sido la última que llega y hasta el día de hoy igual, pero cuando chica era terrible. Siempre he corrido como generalmente se corre... haciendo eso... como un fraseo de brazos se podría decir... y lento... no doy pasos muy largos...igual cuando chica era alta. Cuando era niña era de las más altas del curso pero aun así como que no me sentía grande o tal vez me sentía muy grande...entonces no daba pasos muy grandes que es una posibilidad que tiene la gente que es como más alta.	-La corrida es muy lenta. -La corrida implica un fraseo de brazos. -Los pasos son cortos.
	<b>F: Y haciendo alusión a tu espalda por ejemplo, ¿crees que se enderezaba al correr?</b>	
E.1.16	Si yo creo que igual un poco, pero no me acuerdo.	

	<b>F: ¿Y el salto? Podrías identificar en que situaciones estaba presente...</b>	
E.1.17	En el jugar, igual cuando era como niña, niña como 5- 6 años igual jugaba como hartos típicos juegos que uno juega con el compañero entonces si había que saltar...	-El salto está presente en el juego.
	<b>F: ¿Podrías describir tu salto de ese tiempo?</b>	
E.1.18	Creo que no, definitivamente no me acuerdo de eso.	-El salto de la infancia no es recordado.
	<b>F: ¿Algún movimiento de fuerza que identifiques en lo cotidiano de ser niña?</b>	
E.1.19	Eehh... creo que también era jugando pero si recuerdo empujar a alguien y la atención enfocada en los brazos... así como empujar con los brazos...	-Los movimientos de fuerza están presentes en el juego.  -La atención de los movimientos es centrada en los brazos.
	<b>F: ¿Hay alguna manera de explicar mejor ese empuje?</b>	
E.1.20	Em... como cuando quieres ganarle a esa otra persona y que la otra persona se desplace y tu demostrar que tienes más fuerza que esa persona...poner como todo tu cuerpo en función de que la mano empuje más fuerte y poder mover a esa otra persona.	-Empujar es poner todo el cuerpo en función de que los brazos logren desplazar.

	<p><b>F: ¿Alguna situación cotidiana en la que este en juego la danza cuando niña?</b></p>	
<p>E.1.21</p>	<p>Yo creo que en mi soledad de infancia... al aire libre porque... no es que viva ahí pero mis abuelos son del campo entonces siempre estuve ahí o me recuerdo ahí.</p> <p>Eeeh creo que como en mi soledad o en el juego de personas muy cercanas así como mi prima eeh... haber sentido como libertad de moverme creo que ahí encuentro la danza no sé si porque para mí danzaba o me precisaba como en danzar precisamente sino porque más bien el juego procuraba sentirme libre por un momento y querer que mi cuerpo se moviera y eso provocara igual la danza y era como... y en el recuerdo igual hice ballet pero lo primero del ballet es como la imagen elevada del ballet más que la perfección del movimiento todo eso lo encontré después cuando crecí pero como cuando el primer acercamiento al ballet que yo lo tuve como a los 6 años era como sublime como celestial hasta como que te hace moverte en una manera en la que puedas sentirte así... no tanto así como hacer lo del ballet, sino sentirte como elevado.</p>	<p>-La danza está presente en la soledad de infancia al aire libre.</p> <p>-La danza existe en el juego con personas cercanas.</p> <p>-La danza se provoca por el juego de sentirse libre y mover el cuerpo.</p> <p>-La primera imagen del ballet es sentirse elevado, sublime y celestial.</p>

	<b>F: ¿Reconoces algún estilo de baile que sea familiar para ti?</b>	
E.1.22	Solo el ballet...es que fue lo único que hice cuando era niña.	-El ballet es el estilo de baile familiar.
	<b>F: ¿Podrías describir tu forma de bailar libremente? Poniendo énfasis en tus patrones de movimiento.</b>	
E.1.23	Creo que yo siento que cuando estaba niña primero miraba hacia arriba porque sentía que eso te hacia elevarte más, siento que también giraba bastante y como que dejaba mis brazos bien a la periferia... creo que esa era mi forma...	-La manera de bailar es mirando hacia arriba girando con los brazos periféricos.
	<b>F: Ahora podemos pasar como a lo mismo pero a la adolescencia. Describe un día normal.</b>	
E.1.24	Bueno mi día empezaba a las 7 de la mañana iba al colegio al mismo colegio en Talca todavía o sea estaba desde kínder a cuarto medio en el mismo colegio. Estaba la mayor parte del día en una sala de clases como que la gente que me acompañaba eras mis compañeras y compañeros y profesores. Lo que cambia más que nada son como los recreos yo creo porque como que cuando eres niña en	-En la infancia se juega en los recreos. -Los recreos de la adolescencia son comer y conversar. -La soledad entrega libertad de hacer lo que se quiera.

	<p>los recreos juegas y cuando eres más grande te sientas a conversar y a comer... y ya no existe la instancia de jugar...por lo menos yo no desde bastante chica igual así como que mi recreo era como no moverse mucho... y después cuando salía del colegio o me iba a la casa de mi abuelita materna o me iba a mi casa en la que estaba sola igual y creo que eso fue maravilloso de mi adolescencia poder estar en mi casa sola no porque tuviera una mala relación con mi familia si no porque en la soledad puedes hacer lo que quieras sin reglas igual y más que nada estando en mi casa lo que más me gustaba hacer es poder cocinar lo que quisiera y poder.. no se estar como tranquila sin que nadie te diga no estás haciendo nada porque son como típicas cosas que se dicen igual estaba como no sé si haciendo nada pero si tal vez pensando mucho sin aparentemente hacer nada productivo. Eso viene hacer un día normal...</p>	
	<p><b>F: ¿Reconoces movimientos propios de tu familia?... o algo que haya cambiado o se haya agregado... como por ejemplo eso del cómo te sientes al ser mirada es algo que ha estado durante toda tu vida...</b></p>	

E.1.25	Si lo reconozco en la infancia y se ha mantenido a lo largo de mi vida.	
	<b>F: Que actividades físicas prácticas en la adolescencia</b>	
E.1.26	Después de que deje el ballet a los 8, volví a retomarlo a los 16 y entre tanto de eso no hice nada que no estuviese involucrado con el colegio... o sea en el colegio si educación física y habían como los típicos talleres en los que haces como deporte pero ninguno que me interesara lo suficiente como para hacerlo sin que estuviese obligada a hacerlo entonces el volver a hacer actividad física porque quisiera y como más constante fue cuando volví a hacer ballet a los 16.	-La práctica del ballet es inconstante en la infancia.
	<b>F: ¿Y tú postura en la adolescencia? ¿Sigue siendo la misma o sientes que cambio?</b>	
E.1.27	Yo igual siento que cambio pero tal vez es solo una sensación. Igual siento que cambio más ahora una vez que como estoy entrando al camino de la danza y hasta más este año, que en esos años. Porque igual siento que cambio porque tal vez estando sentada no estaba tan refugiada, sino como más tranquila pero si mi espalda	-La postura cambia al entrenar danza.  -La postura al estar sentada es más tranquila.

	estaba tal vez si un poco encorvada, tal vez no tanto...	
	<b>F: ¿Y eso cambiaba según el contexto de casa calle o estudio?</b>	
E.1.28	Eeeh aamm... no estoy segura, no estoy segura pero yo siento que en verdad es solo una sensación de que si te sientes más cómoda en un lugar eeh... tu postura igual esta como más cómoda, pero no estoy segura de si realmente es así.	-La postura está condicionada por el nivel de comodidad del contexto.
	<b>F: ¿Y la caminata, por ejemplo, siguió igual o de qué forma cambio?</b>	
E.1.29	Lo que me paso siendo más grande es que empecé a caminar mucho más. De hecho como de ahí que no he parado. O sea caminar de verdad trayectos muy muy muy largos. Y... bueno depende de lo que este...depende donde este caminando igual harto en mi postura, o sea si estoy caminando como en un lugar donde solo hay ciudad igual siento que mi cabeza va a estar hacia adelante, y que voy a estar caminando y como que mi mente no va a estar ahí sino en divagaciones... y igual... también uno tiende a caminar un poco más rápido en ese ambiente pero estando así como en lugares como más tranquilos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La cantidad de caminata aumenta con el tiempo.</li> <li>-La postura de la caminata depende del contexto.</li> <li>-La caminata en la ciudad es con la cabeza mirando hacia el frente, rápida y con la mente divagando.</li> <li>-La caminata en la naturaleza es lenta con la cabeza mirando hacia arriba y observando.</li> </ul>

	<p>donde había más naturaleza igual siento que mi cabeza siempre va hacia arriba porque como que mira todo lo que hay a su alrededor. Y si caminaba más lento también. Eso.</p>	
	<p><b>F: Y en el colegio ¿había alguna diferencia en tu forma de caminar?</b></p>	
E.1.30	<p>Eeehm... puede ser que mi caminata en el colegio fuera un poco más nostálgica. O sea en el sentido que uno no quiere estar ahí igual entonces tu caminata es como un poco más chata... como más eeh...</p>	<p>-La caminata en el colegio es chata y nostálgica.</p>
	<p><b>F: ¿Cómo poco segura?</b></p>	
E.1.31	<p>Eeeh no sé si poco segura si no como que caminas para poder distraerte del hecho que estar como encerrado entonces solía caminar no sé si en círculos pero recorriendo un poco casi todo el colegio como un poco... no sé si como saco de papas pero... esa era la sensación un poco.</p>	<p>-La distracción del colegio es caminar recorriendo el colegio.</p>
	<p><b>F: ¿Y la corrida, seguía igual o cambio?</b></p>	
E.1.32	<p>Yo siento que mi corrida seguía igual.</p>	
	<p><b>F: ¿En todas las situaciones?</b></p>	
E.1.33	<p>A ver igual cambia según... cambia según</p>	<p>-La corrida cambia según la situación.</p>

	<p>si estoy corriendo como porque por la clase de educación física o si estoy corriendo porque quiero llegar a un lugar o por gusto.</p> <p>Pero</p>	
	<p><b>F: ¿Y cuáles serían esas diferencias?</b></p>	
E.1.34	<p>Yo creo que más como en las ganas tal vez... que o sea yo creo que posturalmente igual debe cambiar pero como correr por ganas igual cambia porque en algún momento te puede dar lo mismo como corri' y simplemente correr así dejar tal vez los brazos libres o querer correr más fuerte o bajar la velocidad porque en el fondo no hay parámetros determinados que te digan tienes que correr así porque tienes q alcanzar esto, esto y esto otro. Bueno creo q esa era la diferencia entre eso y el colegio porque teni' q correr lo ms rápido posible porque ahí está la meta porque va a significar una nota si lo haces de tal y tal manera y eso creo que igual cambiaba a forma de correr</p>	<p>-La manera de correr está condicionada por lo que se quiera lograr.</p> <p>-La corrida por placer libre.</p> <p>-La corrida en el colegio debe ser rápida.</p>
	<p><b>F: ¿Y en tu adolescencia reconoces situaciones en que estuviese en juego el salto?</b></p>	
E.1.35	<p>Creo que saltar en mi adolescencia tal vez solo lo hice como solo en clases en las que</p>	<p>-El salto solo está presente en las clases que lo</p>

	lo necesitara o tal vez bailando, pero no en vida cotidiana.	exijan.
	<b>F: ¿Podrías describir esos saltos? De lo que recuerdas de tu corporalidad de adolescente.</b>	
E.1.36	La verdad siempre he sentido que salto terriblemente poco... siempre entonces como que me carga saltar porque aparte que cuando saltar en esas situaciones generalmente estas al lado de todos tus compañeros y es inevitable la comparación entonces obvio que te da lata si no saltai' y el otro salta como dos metros. Entonces eso es lo que podría decir al respecto... como que trataba un poco como de olvidad el momento de que pasara lo más pronto posible porque eso me provocaba igual.	-El salto de la adolescencia es bajo. -La comparación con otros genera incomodidad.
	<b>F: Y eso cambiaba según, estuvieses no se en la calle...</b>	
E.1.37	Si, si cambiaba pero es que creo que en mi vida cotidiana ya en comodidad ya así no en colegio, no saltaba...	
	<b>F: ¿Y algún movimiento de fuerza en la adolescencia?</b>	
E.1.38	Algún movimiento de fuerza en la adolescencia... eehh... Creo que recordar	-El ballet genera movimientos de fuerza en las piernas.

	<p>hacer fuerza en mi adolescencia fue haciendo ballet... y ya... Pero creo que en mi vida cotidiana no. Sobre todo en las piernas como tener que elevarlas tener que mantenerlas tener que...lo que se hace en ballet... jajaja</p>	
	<p><b>F: ¿Y recuerdas que estuviese la danza presente en tu adolescencia?</b></p>	
E.1.39	<p>Eeh... sí.</p>	
	<p><b>F: ¿Además de la clase de ballet?</b></p>	
E.1.40	<p>Es que como que mi adolescencia fija precisamente cuando empecé a hacer ballet es decir a los 16 igual como que eso decidió como iba a ser mi futuro en el fondo o sea, empecé a hacer ballet, lleve poco tiempo y en algún momento me di cuenta que no solo como que quería desempeñarlo en esa clase ni de esa manera, entonces estando a solas me puse a bailar... que cosa no sé, o sea lo que saliera... porque no tenía como que ver con el ballet y eso como que decidió un poco como iba a seguir mi vida para adelante porque como que en algún momento sentí que quería dedicarme a eso también en la adolescencia y quería seguir bailando y quería como descubrir cosas nuevas de la</p>	<p>-La danza está presente en la soledad una vez que se decide dedicarse a eso.</p> <p>-El conocimiento de únicamente el ballet genera deseos de conocer otras cosas de la danza.</p>

	danza que no fueran solo el ballet	
	<b>F: ¿Podrías describir un poco la forma que bailabas de adolescente?</b>	
E.1.41	<p>Eemmm... creo que el sentimiento hacia moverme... pensaba en como sentía o en cómo me quería mover, por lo mismo como me hacía sentir el ballet igual. El ballet siempre me hizo sentir bien lo que pasa es que de repente lo que haces en torno a movimiento no es siempre, no es exactamente tal cual como lo hace el ballet, entonces empiezas a buscar como nuevas formas de moverte que tenían que ver como con mi emoción con cómo me sentía en ese momento así como a recordar exactamente como lo hacía no sé si puedo recordar pero como que según como me sintiera emocionalmente en ese momento eeeh... tener la libertad de... de hacer como lo que mi cuerpo creyera que lo hacía sentirse libre, pero no sé si puedo describirlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El sentimiento provoca movimiento.</li> <li>-El ballet genera bienestar.</li> <li>-Nuevas formas de moverse son generadas por emociones.</li> <li>-La manera de moverse libremente en la adolescencia no es recordada.</li> <li>-El cuerpo busca sentir libertad.</li> </ul>
	<b>F: Y ahora pasamos a la adultez... un día cotidiano de tu adultez.</b>	
E.1.42	¿Adultez ahora?	
	<b>F: Si...</b>	

<p>E.1.43</p>	<p>Eeehm... en general mi día igual empieza temprano, y voy a la universidad. En la que los horarios son más flexibles igual entonces depende del día, cuanto vas a estar ahí. De repente igual es como todo el día y en el fondo estas como todo el día rodeado como de esa gente, tus profesores, tus compañeros, pero igual tienes más la libertad de si no quieres estar ahí, irte, y de ... o de decidir si te vas a levantar o no. Como que eso es un día cotidiano, parte despertándote y preguntándote que vas a hacer, por más que tengas como deberes claros, igual hay una cierta más libertad para poder decidir, y porque como que entrando a la adultez igual decides lo que quieres para tu vida, y te preguntas cada día si lo quieres igual. O que te motiva para hacerlo, entonces mi vida adulta no hay padres, o sea, los veo pero generalmente no hay, en un día cotidiano no hay padres entonces no tengo que preocuparme de cosas que ellos me impondrían preocuparme día a día. Hay una suerte más de libertad de de verdad hacer lo que quiero hacer, el día completo... y generalmente es estar todo el día en la universidad pero también puede que eso no suceda... También puede que</p>	<p>-Un día normal de la adultez está ligado a la universidad.</p> <p>-Lo que se quiere para la vida se decide en la adultez.</p> <p>-La adultez está marcada por la libertad de decidir constantemente.</p>
---------------	---	---

	<p>decida no ir, o que la verdad es que sí, soy terrible conmigo misma, no me permito mucho, faltar... casi nada, menos en estas circunstancias. Pero...eso en el fondo es un día normal... un día en el que puedes decidir igual, eso hace la diferencia entre la adultez y la niñez.</p>	
	<p><b>F: Por ejemplo, la actividad física que practicas...es</b></p>	
E.1.44	<p>Lo que me entrega la universidad.</p>	
	<p><b>F: ¿Y eso sería?</b></p>	
E.1.45	<p>Depende porque si consideramos mi adultez desde el punto de vista así como adulta, mis mallas cambiaron de un año a otro, igual estuve en la moderna dos años completos, entonces las típicas cosas que tienen que ver con acondicionamiento físico, el ballet la danza moderna la danza contemporánea y la danza espectáculo también... que es por lo que no sigo ahí. Y bueno ahora, este año, también esta lo que es... este año más lo que tiene que ver con acondicionamiento también físico, ballet, y danza contemporánea. Improvisación, eso.</p>	<p>-La actividad física que se practica es lo que entrega la universidad.</p> <p>-La universidad entrega los ramos de acondicionamiento, ballet, moderno, contemporáneo e improvisación.</p>
	<p><b>F: ¿Y tú postura cómo es?</b></p>	
E.1.46	<p>Eehhmm... ya, desde que llegue a primero</p>	<p>-La postura que se busca en la carrera es una</p>

	<p>de la moderna, eso ha empezado a modificarse, porque es lo primero que te hacen cambiar, o sea si está mal, lo primero que te hacen plantearte, como está tu postura, como que tienes que hacer para estar en una postura óptima para bailar, bueno los distintos tipos de danza igual, cambian según el estilo, pero como que si bien hay que ... como estuve tal vez mucho tiempo encovada cuando era niña, ahora tener una buena postura de... la cintura escapular ha sido como difícil en hartos sentidos porque como que teni' que trabajar esa musculatura que está ahí y eso ha generado hartas contracturas y hartas como muscularmente... de hecho como se llama... cuando tienes esta curvatura... la de arriba como así?</p>	<p>óptima para bailar según el estilo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La postura de la niñez hace que sea difícil lograr una postura óptima de cintura escapular.</li> <li>-Contracturas musculares son generadas por el esfuerzo de la postura.</li> </ul>
	<p><b>F: Eeehh... ¿cifosis?</b></p>	
<p>E.1.47</p>	<p>Ya... tengo como cifosis pero muscular... no estructural. O sea es algo generado por la musculatura, y entonces al mismo tiempo al ir trabajando eso y que eso vaya cambiando ha generado que muscularmente cueste aún más porque se han generado como tensiones arriba que han hecho que mi espalda este así, no es algo que no se pueda modificar porque</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Las tensiones musculares en la espalda generan una postura específica.</li> <li>-Entrara la carrera genera consciencia de la postura.</li> </ul>

	<p>como no es estructural no tengo problemas de que vuelva en algún momento a estar derecha... pero sobre todo este año ha sido... eeehhh... ha sido sobre todo este año que como que he pensado mucho más como poder eeh... que la mayor parte del tiempo mi postura este mejor y estoy como eeh... bastante tiempo del día pensando en ella. Y como que recién he sentido que de repente ehm... me acuerdo y pienso en como esta mi postura y siento que está mejor que como hubiese estado tiempo atrás. Recién este año me siento un poco más tranquila con mi postura, no así como siempre, no que este como perfecta ni que no genere tensiones como en ciertos momentos, sobre todo en clases, como de subir los hombros, como de que mi espalda se vaya como hacia adentro, como encorvada, pero si mucho menos que antes y mucho más consciente de lo que hago con ella.</p>	
	<p><b>F: ¿Y tú sientes que tu postura cambia? como por ejemplo, no sé si trabajas, como por ejemplo en el trabajo en la casa en la calle o en la sala</b></p>	
<p>E.1.48</p>	<p>Si cambia. O sea en todo momento...o sea hay un tipo, la postura en un momento es</p>	<p>-El tiempo determina la postura.</p>

<p>más encorvada en algún momento es más estirada...según o sea en ese sentido varia... pero no sé si estoy en mi casa sentada eeeh... Depende de que de cómo me sienta o de que este haciendo como va a estar mi postura. O sea en algún momento me voy a dar cuenta de cómo esta y voy a tratar de estar un poco más derecha o voy a flexibilizarla para que no me duela, porque igual hay como tensiones que se generan en el día que puedes descansar cuando llegai' a tu casa en el fondo. Y como hacer lo necesario para que tu espalda este mejor porque igual como que el general del día como que duele porque haci' muchas tensiones o haci' muchas cosas que hacen que te provoquen eso. Y... también siento por ejemplo cocinando igual el último tiempo me he fijado más pero cocinando... eh mi espalda hay como cierta tensión y hay como encorvar como si estuviese escondiendo algo... De hecho he tenido comentarios frente al respecto. O cuando camino por la calle me siento mucho mejor. Siento que mi espalda está mucho más derecha, siento que se siente más liberada o que está mucho más... o cuando hago no se las distintas técnicas depende... si es ballet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La experiencia influye en la consciencia de la postura.</li> <li>-El esfuerzo provoca deterioro postural.</li> <li>-La postura está determinada por la actividad.</li> <li>-La caminata libera a la espalda.</li> <li>-El ballet permite centrarse en la postura.</li> <li>-El contemporáneo dificulta centrarse solo en la postura.</li> <li>-El suelo entrega comodidad para moverse.</li> </ul>
---	--

	<p>uno se puede centrar harto igual en la postura porque las cosas que se hacen en torno a ella pero creo que contemporáneo igual me cuesta un poco más porque llega un momento de que perdi' como nociones de hartas cosas de tu cuerpo sobre todo si estai' arriba. Si estai' como en el suelo, no me preocupa pero sobre todo porque como que se me da cómodo el suelo, pero bailar arriba es como en la que más siento inseguridad de cómo está mi postura.</p>	
	<b>F: ¿La caminata...?</b>	
E.1.49	¿La caminata de hoy?	
	<b>F: Si... si la pudieses describir y notar si cambia según los contextos como calle, estudio...</b>	
E.1.50	<p>En el estudio es distinto porque las caminatas que se hacen en el estudio que tienen que ver como con desplazamientos y todo van centradas en el cuerpo. En como tal vez sentir algo, tal vez interpretar algo tal vez centrarte como están las clases, tus compañeros, en bailar en una suerte de que la caminata sea como algo bello...entonces...</p>	<p>-La caminata en las clases está condicionada por lo que se pida.</p> <p>-La danza pide una caminata bella.</p>
	<b>F: Y que elementos de la caminata en</b>	

	<p>particular podría como lograr eso...que tu sientes que se modifica para lograrlo...</p>	
<p>E.1.51</p>	<p>Que poni' mucha más atención en cómo estas pisando, no porque en la vida cotidiana no pises de esa manera, sino que hay un énfasis en la presencia. De cómo ser presente de como exponerte... de hacerte notar caminando entonces como que todo lo que haces mientras estas bailando esa caminata es como poner mucha atención en cada paso que da en darle énfasis en cada paso que da en darte cuenta en no sé si estas caminando muy lento, las separaciones de tiempo y todo lo que tiene que ver como con mostrarte igual, en cambio cuando camino por la calle hay una suerte como de relajación igual porque no me estoy mostrando y estoy más pensando en lo que puedo ver alrededor, que en mi caminata por si sola. Esa es la distinción más grande que cuando estoy bailando estoy pensando en cómo camino, y cuando estoy caminando solo por caminar en la vida estoy pensando más en el exterior en lo que puedo ver o en mis pensamientos internos que en la caminata... que en la forma que se está desarrollando mi caminata... no sé si es</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La manera de pisar le da énfasis a la presencia.</li> <li>-Una caminata bella se da por hacer notar cada paso.</li> <li>-La caminata en la calle es relajada.</li> <li>-La atención define la diferencia entre las caminatas.</li> </ul>

	tan distinta o no pero no hay como un énfasis como de centrarme en la caminata.	
	<b>F: ¿La corrida?...</b>	
E.1.52	<p>Eeh... la corrida creo que el primer momento que me amigue con la corrida...porque siempre fue como... corro muy lento... Soy la última en llegar y me cargaba correr entonces no corría por ninguna circunstancia de la vida... de hecho aún lo evito un poco. Lo que más hago es caminar siempre y caminar distancias largas...muy largas pero correr siempre como que lo evite. Pero hubo una vez entrando en la moderna, sobre todo en contemporáneo con la Sonia Arauz, eeh... pude como encontrar otras cosas en la corrida así como fijarme en la corrida con otros parámetros. Así como como vas a depositar el peso de tus pies en la corrida como para que tus pies no suenen tanto, la diferencia entre que suenen a que no suenen, como se va a mover el cuerpo mientras correr...oses como tratar de liberar un poco las tensiones que genera igual correr si no como pensar no tanto como en llegar pronto al lugar o de correr muy rápido si no de correr un poco liberando toda tensión y preocupación de</p>	<p>-La corrida es evitada por complejos personales.</p> <p>-La liberación de lograr un objetivo permite ponerle atención a otros elementos de la corrida.</p> <p>-La danza permite concentrarse en optimizar el cuerpo.</p>

	<p>hacerlo bien. Si no más bien darte la posibilidad de disfrutar correr. Y... en ese sentido si po'... en la danza entrando en la danza correr cambio para mí porque ya me daba lo mismo si lo estaba haciendo más lento o si ... no sé cómo todas esas cosas que uno piensa cuando corre así en general como llegar primero... Todo eso si no que era como pensar ahora como que podía hacer mi cuerpo para que eso resultara mejor para que resultara mejor más exacto más preciso para no chocar con nadie como fijarse en otras cosas... cosas que surgen con la danza.</p>	
	<p><b>F: Y el salto en la adultez...alguna situación cotidiana en la que reconozcas un salto y si eso cambia según los contextos...</b></p>	
E.1.53	<p>Eeh... si correr y saltar siguen siendo como mis enemigos... aun ahora. Pero... en el último tiempo he tratado de hacer lo que sea necesario para poder hacerlo mejor, pero igual me frustran el salto porque pareciera que no salto...de hecho he tenido como ciertas descripciones así como no está saltando está caminando o típicas cosas entonces como que siempre trato de evitar saltar. Y... aunque bailando libremente tal vez como que no me</p>	<p>-El salto es frustrante.</p> <p>-El salto bailando libremente no se centra en altura.</p> <p>-El disfrute del salto no se da en la técnica.</p>

	<p>preocupa tanto si salto alto o no, entonces como que me doy el lujo de... de hacer como... de si quiero saltar, saltar sin preocuparme pero es el único momento tal vez como enfocado en la danza tal vez como improvisación que cualquier otro tipo de momento porque aun en la técnica me preocupa saltar. Porque estoy preocupada siempre en tratar de saltar de lograrlo así de... de que tengo que hacer para poder hacerlo mejor... que de disfrutar la sensación.</p>	
	<p><b>F: Movimientos de fuerza...</b></p>	
<p>E.1.54</p>	<p>Ahora en la adultez mis movimientos de fuerza tienen que ver con la danza. O sea porque tienen que ver con la danza: porque... a ver... soy como burrito de carga igual. Eehh... Sobre todo como cuando hay como algún viaje...no ir al viaje, sino volver del viaje... o siempre como que soy... siempre pienso en como las variantes que pueden ocurrir o en todo lo que se pueda necesitar entonces sí, llevo muchas cosas. Entonces mi fuerza igual...tengo harta fuerza y eso igual he tratado el último tiempo de llevar menos peso para todos lados, porque siempre estoy muy cargada, y eso es como una fuerza cotidiana que ha</p>	<p>-Los movimientos de fuerza se asocian a la danza. -Viajar genera fuerza. -Obras de danza se componen investigando los tipos de fuerza que se pueden hacer entre cuerpos.</p>

	<p>generado mi adultez por el tema de viajar.</p> <p>Si igual viajo harto, no solo porque solo vivo acá en Santiago y mi casa esta... o sea y mi lugar natal está en Talca si no porque también estando grande me he dado el lujo de ir a lugares por placer entonces si soy como siempre ando muy cargada. Ese es como un tipo de fuerza y el otro tipo de fuerza tiene que ver como con tipo de cosas que he desarrollado como obras compositivas en la danza que tienen que ver con hacer fuerza. Sobre todo la última que estoy trabajando ahora con la ---, en la que hemos trabajado mucho hacer fuerza con el otro cuerpo, como las distintas formas de fuerza que hay, así como casi como pelear con el otro pero, sin hacerse daño y... terriblemente porque no se si no llegamos a no hacernos daño, y... esas son como las...fuerzas.</p>	
	<p><b>F: Y ahora la danza... ¿Sientes que cambia según los contextos?...</b></p>	
E.1.55	Si...	
	<p><b>F: ¿De qué forma cambia?</b></p>	
E.1.56	<p>Bueno si hablamos de adultez igual voy a empezar hablando de que estudie en la escuela moderna. Que ya es muy distinto a</p>	<p>-La escuela (carrera) es el primer lugar donde se descubre danza distinta al ballet.</p>

	<p>lo que hago ahora, o sea todos esos contextos han sido muy distintos porque ese fue como el lugar donde pude descubrir como cosas de la danza que no conocía porque solo había bailado ballet. Y... poder entender que es lo que quería hacer y como quería descubrir mi cuerpo a través de la danza eso fue como lo que tuvo mayormente la escuela para mí, fue el primer lugar donde yo pude descubrirme de esa manera y las personas que pude conocer y han seguido en mi camino después de eso. Pero... también habían muchas cosas que nunca me gustaron como fueron... entonces... ¿cuál es la pregunta específicamente?</p>	<p>-El descubrimiento del cuerpo se da a través de la danza.</p>
	<p><b>F: Si sientes que cambia según contextos...la danza</b></p>	
<p>E.1.57</p>	<p>Aah sí... en primero habían danzas que no quería hacer...entonces eso lo cambia todo porque al no querer hacer algo y que sea tan estructurado, creo que no, no solo no lo hacía bien, que era como un parámetro que se utilizaba en ese momento si no como que... no queri' hacerlo entonces eso obviamente cambia todo...que es como la danza espectáculo...</p>	<p>-El deseo marca la manera de hacer las cosas.</p>

	<b>F: ¿Hay algún estilo en particular?</b>	
E.1.58	Todas las gamas de la danza espectáculo...	
	<b>F: ¿Y ballet no se considera danza espectáculo?</b>	
E.1.59	<p>No para mí, yo creo que tal vez por una cosa súper personal... o sea es que en el fondo en la danza te mostrai' igual haciendo lo que hagas...pero la forma de moverse en la danza espectáculo, no es una forma en la que me siento cómoda moviendo. Tiene que ver más con eso...y con tal vez con la forma de interpretar lo que tienes que interpretar como bailas, o sea yo no me siento de la manera que se sienten esas mujeres. Entonces para mí hacerlo no era algo que quisiera hacer porque en verdad no me desenvuelvo así en la vida ni quiero hacerlo tampoco. Y en cambio... claro en el ballet existe como una suerte de que te miras, todo el tiempo y de que estás haciendo algo y elevándote y sintiéndote como el ser más importante en ese momento... pero... internamente para mí cuando lo hago, y me miro aunque me mire al espejo haciéndolo o aunque tenga que hacerlo perfecto eeh... si me siento</p>	<p>-El ballet no se considera danza espectáculo.</p> <p>-Mostrarse es parte de la danza.</p> <p>-La corporalidad de la danza espectáculo no es cómoda.</p> <p>-El ballet implica mirarse, elevarse y sentirse importante.</p> <p>-El sentimiento que genera el ballet es agradable.</p> <p>-El ballet no es fácil.</p>

	<p>cómoda bailando de esa manera, o sea como en el cuerpo. Corporalmente, y no porque no sea difícil, es terrible, pero... me gusta lo que me hace sentir el ballet.</p>	
	<p><b>F: ¿Podrías describir ahora tu forma de bailar libremente?, otra vez poniendo énfasis en tus patrones de movimiento...</b></p>	
E.1.60	<p>eehmm... Uy es que eso ha cambiado. Cambia todo el tiempo, o sea...</p>	<p>-La forma de bailar libremente está en cambio constante.</p>
	<p><b>F: Pero hay alguna cierta corporalidad que reconozcas no se alguna cualidad que tu sientas...</b></p>	
E.1.61	<p>Es que por eso... jajaja... a ver no sé si cambia siempre pero a ver el contexto que me encontraba el año pasado, que tiene que ver con la escuela moderna en la que generalmente hacia moderno, mi forma de crear también era así. O sea se suelen pensar en cosas como tensión relajación, central periférico, moverte de esa manera, así como descubrir cosas desde ese punto o de desde el sentimiento. A ver yo siento esto que puedo hacer para reflejarlo corporalmente. Eehm... pero este año, sobre todo este año ha sido como ya si primero parto el día como me siento... o sea... por eso depende igual de todo.</p>	<p>-La manera de bailar libremente está influenciada por la escuela.</p> <p>-El movimiento corporal es reflejo de un sentimiento.</p> <p>-El suelo entrega comodidad para moverse.</p> <p>-Mover el cuerpo genera sentimientos.</p>

Porque depende de la ---- que es hoy ---- de todo lo que me ha pasado para llegar a ser, de las cosas que me gustan de mi de las que no me gustan de mi de las que estoy de acuerdo, de las que no estoy de acuerdo de incluso de como actúo, de lo que no quisiera haber hecho de la situación en la que me encuentre actualmente.

Pero... entonces como que... llego a moverme desde ese punto de vista, así como ya, que es lo que quiero, como me siento. Y a raíz de eso, como que el cuerpo también ha hecho como generado el sentimiento, y no al revés, no siempre pero eso si me ha pasado. De que ehm...

centrarte en mover algún área de tu cuerpo en las distintas formas en la que puedo mover esa área de mi cuerpo y que eso haga que todo lo demás que pasa después surja. Y también el hecho de que... cuando bailo igual, sobre todo improvisando en algún momento me gusta perder el sentido de donde está todo... pero creo que si hay algo que me identifica bailando es que siempre voy a buscar el suelo... siempre... porque es en el lugar en el que siempre me voy a sentir bien en el suelo. Esa podría ser una forma de describir como bailo libremente... o sea yo voy a ir al suelo

	<p>sobre todo si tengo la oportunidad de estar tranquila y sola seguramente voy hacer algo en lo que este muy pegada al suelo y movimientos que partan desde ahí para poder ir a pararme. Después como que hay una suerte de que el ambiente te crea algo de que todo va surgiendo y todo se va desencadenando para que tú no solo bailes en el suelo pero ese es mi punto de partida para crear.</p>	
	<p><b>F: Ahora tengo unas preguntas en torno al académico. ¿Qué es la técnica?</b></p>	
<p>E.1.62</p>	<p>¿¿Qué es la técnica?! Ipoh... pensando sobre todo en el ballet, puedo decir que hay una forma creada especifica de cómo se tiene que hacer cada cosa. Y... eso es como... la técnica. O sea de que... cada cosa tiene una... una explicación de cómo es perfecto. De cómo es así, bien. Está bien hecho o está mal hecho, es la una o es la otra. En el fondo ehh... es como... una idea de cómo se tiene que hacer el trabajo. O sea una idea clara de cómo desarrollo un movimiento. Y que tiene súper claro todas las direcciones de todo tu cuerpo y por eso o está bien hecho o está mal hecho, no hay como un término medio porque tiene que ser así tal cual como te lo</p>	<p>-La técnica es una forma específica creada de cómo cada cosa se debe hacer.</p> <p>-La técnica académica no tiene término medio de bien o mal.</p> <p>-La técnica académica tiene una idea de perfección de movimiento.</p>

	mostraron. Eso es lo que puedo decir de la técnica.	
	<b>F: ¿Pero eso es técnica académica en particular o cualquier técnica?</b>	
E.1.63	Técnica académica en particular. Pero toda la técnica es así en el fondo si te lo están mostrando así es porque así es porque tiene a ver... tiene... una cantidad de explicaciones de porque debe ser así. Ehm... pero... que se diferencian según las distintos tipos de técnica. O sea según lo que esté orientada esa técnica, si la técnica está orientada como en la organicidad del cuerpo que tiene que ver con la técnica contemporánea, puede que los movimientos sean más amables y estén preocupados de cuidar al cuerpo, pero en el fondo tiene que ser así. Aun cuando tenga todas esas cualidades.	-La orientación define el tipo de técnica.
	<b>F: ¿Podrías reconocer elementos que caracterizan la técnica académica?</b>	
E.1.64	Ehm... a ver es que... ¡todo! Pero que puedo decir... a ver...	
	<b>F: Pero a grandes rasgos...</b>	
E.1.65	La postura de la técnica académica, o sea, primordialmente la postura. Todo tiene una	-La postura es el elemento primordial de la técnica académica.

	<p>forma de ser así, los brazos tienen distintas posturas, los pies tienen distintas posturas y como te mueves también. El movimiento sale desde distintos ehm... motores de movimiento que siempre van a ser los mismos y aunque haya como pequeñas variaciones, en verdad es como la menos libre de todas en ese momento. Los brazos tienen todas estas variantes y tienen que ser solo hechas de esta manera y todo el cuerpo se mueve desde eso.</p>	<p>-La técnica académica se organiza en torno a posturas y motores de movimiento que nunca cambian.</p> <p>-La técnica académica es la menos libre de todas las técnicas en cuanto a variaciones.</p>
	<p><b>F: ¿Podrías explicar que pasa con tu cuerpo al suspender?</b></p>	
<p>E.1.66</p>	<p>Que pasa con mi cuerpo... ehm... es como si todo el cuerpo creciera. Más allá de donde está todo el cuerpo sino como que se elevara hasta un poco... no sé si el alma pero... la sensación. De que todo se eleva y tiene que ir aún más arriba para poder despegar todas las áreas de tu cuerpo que están como abajo. Es como incluso no es solo una cosa de sensación sino una cosa... de sensación de sentimiento sino que corporal también de que t u cabeza ojala vaya más arriba de que tus articulaciones ojala se separen más de lo que se están separando y de que aun así, el peso en la parte del cuerpo que</p>	<p>-La suspensión da la sensación de crecer hasta elevarse.</p> <p>-El apoyo de los pies debe ser seguro para poder suspender.</p>

	<p>depositas en el suelo, este también energía valla hacia abajo. De que... pero sobre todo hacia arriba. O sea como que uno siente, puede ser, toda la planta del pie o solo el metatarso, las puntas en algún momento del pie, pero en el fondo hay ese algo que está apoyado al suelo ehh... es como... súper necesario como sentir ese apoyo seguro, pero lo que más senti' es como elevación de todo lo demás.</p>	
	<p><b>F: ¿Qué pasa con tu cuerpo al mantener la idea de un cuerpo periférico?</b></p>	
E.1.67	<p>¿En el ballet?</p>	
	<p><b>F: si</b></p>	
E.1.68	<p>Ehm... igual tiene que ver con... los distintos tipos de comodidad de cómo se siente la gente. A mí me sucede de que haciendo ballet manteniendo esa periferia sobre todo manteniendo tal vez una posición, siento mucho bienestar. O sea... no solo porque tal vez en algún momento siento que lo estoy haciendo bien. O sea si po' hay momentos en que uno no siente bienestar porque no te está saliendo, pero si sientes que estas logrando lo que te piden o que estas logrando mejorar como tú lo haces, ehm... yo siento mucho</p>	<p>-El bienestar es generado por el logro de lo que se pide.</p> <p>-Un cuerpo periférico entrega la sensación de transmitir cosas personales.</p>

	<p>bienestar, o sea como de... de quedarme en la postura aunque tal vez como que duela corporalmente en ciertas ocasiones, es como si aunque no me moviera, la pose a la que tu llegar pudiera transmitir cosas de ti que no se ven. Eso.</p>	
	<p><b>F: ¿Qué es lo que le pasa a tu cuerpo al tener que mostrar un cuerpo sin esfuerzo?</b></p>	
E.1.69	<p>Ehm... es cansador igual. Súper cansador. Porque igual es erróneo, o sea estas mintiendo. No es fácil. No pones como la cara de sufrimiento que tal vez pondrías, pero siento que tiene que ver con que lo que hago se muestra, y se tiene que ver de esa manera, aun cuando yo no lo sienta de esa forma. Aun cuando para mí no sea fácil. Y sucede en mayor o menor medida tal vez es donde se ve más claro es en la danza clásica, en el académico. Pero... porque... al menos de que hayas tenido una preparación de muy pequeña y gran cantidad de horas, es súper difícil lograr que lo que estás haciendo sea fácil o se vea fácil. O sea, esa suerte de levedad que hay que tener, uno generalmente no la logra entonces igual es cansador porque uno está tratando todo el rato de proyectar algo que es súper difícil con las</p>	<p>-El cansancio es producido por la muestra de un cuerpo sin esfuerzo.</p> <p>-La apariencia produce cansancio debido a la dificultad.</p> <p>-La cantidad de preparación condiciona el logro de un cuerpo sin esfuerzo.</p> <p>-La dificultad esta generada por la evaluación de objetivos.</p> <p>-Un cuerpo sin esfuerzo es corporalmente complicado.</p>

	<p>capacidades que uno tiene. Sobre todo si te van a evaluar, yo creo que eso hace que todo sea aun mayormente difícil. Porque si no te evalúan, aunque tú no lo estés haciendo tal cual hay una suerte de... de sentirte bien igual porque estai' haciendo algo sin pensar en que te van a decir si está bien o mal, pero si estai' pensando en eso es complicado porque... y es cansador porque estai' todo el rato queriendo lograr algo que corporalmente es complicado.</p>	
	<p><b>F: ¿Reconoces cambios en tu cuerpo desde que empezaste a entrenar con la técnica académica?</b></p>	
E.1.70	<p>Si sobre todo entrando en la universidad. Porque empecé chica y todo pero igual mis profes... o sea los profes de regiones tienen... grandes falencias. Sobre todo en el ballet. Porque es súper difícil que alguien lo haga tal cual como se debe hacer. Es súper difícil que hayan buenos profesores porque es algo...porque yo creo que muy pocos logran hacer y realmente entender el ballet, sobre todo en la antigüedad donde no habían tantos lugares donde aprenderlo de manera... realmente bien. Y me ha pasado estando...como siempre he estado como un poco ligada al mundo de la danza</p>	<p>-Los cambios en el cuerpo se generan con el ingreso a la carrera.</p> <p>-Los profesores de ballet de regiones tienen grandes falencias en la pedagogía.</p> <p>-El ballet es algo difícil de comprender y de lograr.</p> <p>-El nivel de complejidad del ballet no permite que hayan buenos profesores.</p> <p>-El tiempo condiciona la cantidad de lugares para aprender ballet.</p> <p>-La postura del ballet no está clara para muchos profesores.</p>

<p>clásica, que... y sobre todo ahora que me encontrado con muchos profesores o con muchas personas haciendo ballet sin tener cosas... eeh... básicas claras, como es la postura. Yo creo que desde ahí empecé a pa' delante y yo creo que si como profesor no tenía claro cómo explicar o como hacer la postura, ehh... le queda la caga' a todo el que le enseñé po'. Entonces... si he sentido un cambio sobre todo entrando a la universidad, porque he podido ya conocer realmente que tengo que hacer para lograr que mi postura este bien, y aun así ha sido difícil. Porque la danza clásica es tan difícil que aunque sepas muchas cosas para hacerlo bien, aun puede que no lo estés haciendo bien, porque tiene un cuerpo que en el fondo no está como adaptado a eso que es inorgánico. Y... pero si he sentido muchos cambios, o sea... porque... o sea... igual lo hago lo suficientemente poco para que no me afecte en mi postura diaria la postura del ballet. Porque hay gente que lo hace tanto tanto que la postura del ballet le queda así como marcada. Y hasta caminan así jaja. Sobre todo los profes de ballet. Pero... entonces en ese sentido como que no hago tanto ballet como para que eso suceda en mi cuerpo. Pero si</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La postura del ballet debe estar clara para poder enseñarla.</li> <li>-El cuerpo del ballet no está adaptado a lo orgánico.</li> <li>-El efecto en la postura diaria está condicionado por el tiempo de práctica.</li> <li>-El ballet genera cambios en el cuerpo.</li> <li>-Los profesores de ballet tienen la postura del ballet marcada en su cotidianeidad.</li> <li>-El ballet genera consciencia corporal.</li> <li>-El en dehors perfecto no existe en personas adultas.</li> <li>-La frustración es generada por el logro de posiciones no anatómicas.</li> <li>-La consciencia del grado de tensión está ligada al ballet.</li> <li>-El tiempo condiciona el nivel de consciencia corporal en relación a las capacidades y lesiones.</li> <li>-El tiempo condiciona lo que se quiere lograr en el ballet.</li> <li>-Los logros del cuerpo están condicionados por lo que se quiera como resultado personal.</li> </ul>
---	---

siento cambios porque... posturales más que nada. Porque siento que igual me ha llevado mucho a entender lo que tiene que ver con mi espalda, sobre todo tal vez con mi cabeza. Siempre he estado media perdida de qué hacer con mi cabeza o de cómo se encuentra mi cabeza si no me miro al espejo. Entonces el ballet me ha llevado un poco a querer entender sobre todo en esos momentos de concentración de cómo está mi cabeza o de cómo están mis brazos o la suficiente tensión o relajación que tiene que haber para que mis brazos estén bien. Eso... sobre todo pensar en cuanta tensión tengo que hacer para desarrollar un ejercicio sobre todo como a nivel de caderas, porque el en de hors es algo que a todos como que es súper difícil porque no todos, casi nadie estando grande tiene un en de hors que sea perfecto, entonces eso partiendo ya es súper frustrante. Entonces empiezas como a tratar de abrir tu rango sin poder hacerlo, que generalmente trae lesiones y a poder descubrir cómo hacer para trabajar conscientemente y de verdad no hacerte daño a la hora de hacer un en de hors y eso ha ido cambiando en mí. A medida que va pasando el tiempo creo que entiendo

	<p>mucho mejor que hacer con mis caderas para que se encuentren bien y no dañarlas y también como una suerte de que quiero lograr con el ballet. O sea si quisiera ser bailarina de ballet tal vez no fuera tan consciente con mi cuerpo, pero en verdad que lo que más me interesa igual es la danza contemporánea entonces a la hora de hacer ballet tal vez pienso en que mis alineaciones estén bien pero, no precisamente matarme haciéndolo perfecto.</p>	
	<p><b>F: ¿Cambios en tus movimientos percibes?</b></p>	
E.1.71	<p>En verdad me ha pasado más lo contrario. Como que mis primeros movimientos en la danza tenían que ver con el ballet y a medida que ha ido pasando el tiempo, menos. Pero... si a medida que ha ido surgiendo la practica si siento que... o sea que a medida que he ido practicando ballet si siento como más comodidad con lo que puedo hacer, y si hay como momentos en los que hago cosas sobre todo como que tienen que ver con los brazos, que podrían haberse hecho... como que podrían haber nacido del ballet. Así como... los típicos port de bras y es como lo que más utilizo como a la hora de bailar como cualquier</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Los ligados al ballet están condicionados por el tiempo.</li> <li>-Los gestos de brazos están ligados al ballet.</li> <li>-La práctica del ballet genera comodidad al moverse</li> <li>-La sensación de los brazos se utiliza en la danza.</li> </ul>

	<p>cosa. No exactamente así sino como más bien lo que sienten tus brazos en el ballet puedo llevarlo como a otros momentos de danzas.</p>	
	<p><b>F: ¿Cuándo estas entrenando encuentras libertad para expresarte en la técnica académica?</b></p>	
E.1.72	<p>Cuando hago técnica académica no pienso en crear. Y no puedo decir que nadie porque si hay gente centrada en la danza académica obviamente que va a pensar en crear pero no sé si sentirá libertad al hacerlo. Cuando hago danza académica lo que pienso es... en hacerlo bien y en sentirme bien con el material que me están entregando, pero no siento en ningún momento libertad para poder crear, porque en verdad no hay. O porque no me interesa lo suficiente como para hacer algún tipo de variación que tenga que ver con la danza clásica sobre todo porque no es algo que me motive a hacer. Porque tampoco teni' como posibilidades de hacer lo que de verdad tú quieres hacer. Sino como separar lo que quieres hacer en la danza con la danza clásica porque son cosas distintas. Es como si... es la... la danza clásica es así y lo bueno que tiene es lo que tú vas a</p>	<p>-La práctica de la técnica académica no está relacionada con la creación.</p> <p>-La libertad de crear no existe en la práctica del ballet.</p> <p>-La práctica del ballet está condicionada por la capacidad de logro.</p> <p>-La posibilidad de libertad en el ballet no existe.</p> <p>-Lo rescatable de la técnica académica es personal.</p>

	tomar de eso y vas a poder desempeñar y realizar. Pero no vas a tener como libertad como para poder crear algo.	
	<b>F: Igual ya me respondiste un poco esto pero igual, ¿Cuándo danzas libremente reconoces influencias de la técnica académica?</b>	
E.1.73	Ehm... Creo que más la sensación. O sea como de... de levedad. Sobre todo en los brazos. Que los brazos es la... en el académico se tienen que ver como bonitos como leves, como... eeh... espaciosos periféricos... eeh... con una cierta energía como... casi que un poco celestial siento yo. Y eso es como lo que más puedo utilizar en creando como cosas. Pero... por ejemplo, lo que hacen las piernas tal vez no es algo como no es algo que yo haga en mi utilización diaria, como se usan las piernas en el ballet. Eeh... entonces como eso más que nada.	-La sensación de los brazos del ballet es leve, espacioso, periférico y bonito.  -La utilización de los brazos se usa al danzar libremente.

N°	Entrevista	UMS
E.2.1	Tengo 21 años. En la Universidad, estudio en la Arcis también, en primer año. Escuela moderna un año y medio.	
	<b>F: ¿Podrías relatarnos un día normal de tu infancia?</b>	

	<b>Como énfasis en tu entorno, lugares que frecuentabas y las personas.</b>	
E.2.2	Me levantaba como a las 6 y 30 del día para ir al colegio, estaba totalmente todo el día en el colegio, jornada completa. E iba a clases estaba en el recreo, jugaba. Harto. Me gustaba jugar, después volvía a mi casa, hacia tareas, estaba con mi hermano y yo creo que veía tele algo así. Y después dormía. Más o menos así era mi entorno. Estaba con mi papá, mi mamá y dos hermanos. Esas eran como las personas que me rodeaban la mayoría del tiempo. Y mis compañeras, era un colegio solo de mujeres, católico, ese era mi entorno.	-La infancia está marcada por el colegio. -La familia es parte importante de la infancia. -El juego es parte importante de la infancia.
	<b>F: ¿Percibes que tienes movimientos de tu familia? en tu infancia, como mirando solo tu niñez.</b>	
E.2.3	No me acuerdo muy bien. Pero... yo creo que era más susceptible a tener. Yo creo que si tenía pero pero no podría reconocerlos ahora. Era susceptible a tener movimientos como de mis compañeras de colegio. Como que me acuerdo que, se me quedo pegado, esto como, que una amiga hacia como de morderse el dedo gordo, como cosas así chiquititas, como tics. No me acuerdo específicamente así.	-Los movimientos de la infancia no son recordados con claridad. -Gestos pequeños son copiados de compañeras de curso.
	<b>F: Bueno, eso sería como movimientos propios de tu barrio. ¿Qué actividades físicas practicabas?</b>	
E.2.4	Practique ballet, cuando, desde, como, dos años, no un año y medio, cuando era chica. , estaba como en primero básico hasta segundo básico. Después de tercero básico a sexto hice eh... gimnasia artística, olímpica, en el colegio como extra programática. Y que	-La actividad física más practicada en la infancia es gimnasia rítmica.

	más, eso en general.	
	<b>F: Podrías identificar en que situaciones cotidianas esta la postura.</b>	
E.2.5	En sentarme a comer, mi familia es como de... siéntate derecha, pon el brazo acá, en eso como de sentarme a comer. Y en el colegio, en sentarse en el banco igual, como de tener que estar derecha. Como en estar escribiendo. En eso como que también definió igual mi postura en cierto sentido.	-La postura de la infancia está condicionada por la actividad.
	<b>F: ¿La podrías describir, como más derecha?</b>	
E.2.6	Sí, no era encorvada. Era como, no sé si era como así derecha derecha, pero como que...	
	<b>F: Como tu postura definiría un poco, ósea describirla más que definirla.</b>	
E.2.7	Era totalmente erguida, pero tampoco era encorvada. Como que, como que depositar el peso en la pelvis, como piola así. Yo creo que como que cuando comencé a hacer gimnasia cambio un poco más. Como que yo creo que ahí se irguió, como que no tuve nunca, híper híper... Eh...	-La postura cambia al realizar la práctica de gimnasia rítmica. -La postura de la gimnasia rítmica no afecta la postura cotidiana.
	<b>F: ¿hiperlordosis?,</b>	
E.2.8	Si lo típica...Si esa como postura, porque yo creo que ahí se me enderezo. Porque me veo como en fotos y si siempre como derecha para arriba.	
	<b>F: ¿Y eso ha cambiado, según los contextos? como en la calle, en la casa, mientras entrenabas en el colegio.</b>	
E.2.9	Mientras entrenaba como que había más conciencia de cómo debía estar la postura, pero creo que casi en el colegio era más parecido. Como que en el colegio era	-El entrenamiento permite tener conciencia de la postura. -La postura tiene una manera de estar

	más tensa, pero igual como que cuando niña me sentía como en todas partes. Yo creo que era como más escondida eso si en el colegio, como más tenso. Como más tensa, más escondida, como que en la casa me sentía como más en mi hábitat.	correcta. -El colegio genera tensión en la postura. -La postura está condicionada por el nivel de comodidad.
	<b>F: Tu caminata, de niña.</b>	
E.2.10	Saltadita, como de andar así por la vida, como de saltar. Yo creo que igual se debía porque tenía que estar en punta todo el rato. En gimnasia, sipo. Uno como que camina como en punta en la vida. Eh... como súper destartala aparte como que era como súper ah... Era como una camina como súper como loca.	-La caminata de la infancia es saltada y desarmada. -La gimnasia afecto la caminata de la infancia.
	<b>F: En tu casa más aun o en el colegio estar según los contextos.</b>	
E.2.11	Yo creo que en el colegio era como más saltada, en la casa era más tranquila. Más eufórica en el colegio.	-La caminata está afectada por los contextos.
	<b>F: ¿Tu corrida?</b>	
E.2.12	Siempre he sido media floja para correr. Como que no me gusta correr. Me duelen las rodillas no sé, como que tengo algo. Pero yo creo que cuando niña era bien ligera, como bien ágil para correr. He si además que tenía que correr caleta igual.	-La corrida de la infancia es ágil y ligera. -La corrida en la infancia es muy frecuente.
	<b>F: ¿Eran diferentes tipos de corridas?</b>	
E.2.13	Sí, como pique, de repente piques, tenías que hacer como0 un salto así, después como trotar, así como. Pero igual, liviana, como que no me acuerdo de una corría como pesa, no.... Cuando chica era como más ágil, si jugaba igual era como distinto, si jugaba o hacia gimnasia.	-La manera de correr cambia según el contexto y la exigencia.

	<b>F: Y en que cambiaba.</b>	
E.2.14	Yo creo que me cansaba menos cuando estaba jugando, como que pensaba menos en lo que tenía que hacer. Y en la calle jugaba con mi hermano, como mucha energía me acuerdo, de ser una persona muy energética igual.	-El nivel de cansancio está en relación con la atención de la corrida.
	<b>F: Tu... el salto, como que recuerdas en que situaciones ocurría.</b>	
E.2.15	Cotidianas, jugar al elástico, jugué caleta al elástico,	-El salto en la infancia está presente en el juego.
	<b>F: Como es eso.</b>	
E.2.16	Se ponía el elástico entre dos personas se ponían y habían como dos elásticos así como tensos, había como un juego así como uno y salía después dos así como figura y en eso tenías que saltar caleta, pisando el elástico si no lo pisabai perdía y le tocaba a la otra. También a la cuerda. Y... nos hacíamos como unas con unos aros poníamos unos hilos y no sé po poníamos una pelota y hacíamos ese juego como de saltar la pelota. Eso lo hacía harto en mi casa. Y... me gustaba igual como andar en bici, en patines y hay como que igual saltaba de otra forma.	-La manera de saltar está condicionado por la actividad y la exigencia.
	<b>F: De qué forma podrías describir esos saltos.</b>	
E.2.17	Livianos, igual es como cuando uno cae como pesado y todo. Pero como de sensación como liviano, ágil, como energética. Y... en, es que igual también gimnasia, tenía que saltar harto. Era lo que más me costaba igual, los saltos. Uno tenía que saltar un caballete y como usar las manos, saltar antes y rechazar. Era lo que me mas me	-El salto de la infancia es energético, ágil y liviano.

	costaba ósea el salto.	
	<b>F: Era como distinto, igual.</b>	
E.2.18	Sipo, era como más técnico. Pero no tengo como ningún trauma con el salto. Me gusta igual. Y en ballet, igual era chica cuando lo hice. Era como saltarina así por la vida.	-El salto en el entrenamiento es técnico.
	<b>F: Y el movimiento de fuerza. En que lo, lo podrías reconocer, como un punto.</b>	
E.2.19	Yo creo de pelear con mis hermanos. Pero no así como de forma pesa. Hacíamos eso de pelear entre nosotros, como lucha libre. Cuando todavía tenía la misma fuerza que ellos. Yo soy la mayor y después viene uno como dos años más chico y después viene otro cuatro años más chico. Y ahí como que ya, cuando era pequeña como que teníamos en las manos la misma fuerza. Como que en pelear la fuerza en los brazos, para tener que levantar mi cuerpo, hacer la rueda. Y en las piernas también. Como eso en verdad, más que, como en la gimnasia.	-Los movimientos de fuerza de la infancia están presentes en el juego de hermanos. -Los movimientos de fuerza de la infancia implican sostener el propio cuerpo.
	<b>F: Y en la danza como en que situaciones estaba como presente.</b>	
E.2.20	Estaba presente, me gustaba, siempre me gusto bailar desde chica. Me gustaba como bailar axe, la mayonesa, todo como que siempre bailaba sola en la casa, trataba de enseñarles bailes a mis hermanos, me imaginaba como una bailarina, todo como muy imaginativa e intuitivo. Y como estaba en scout, ahí también tuve también arto que usar el cuerpo. Hay también tuve como también arto usar el cuerpo había como harta danza así como antes de empezar bien scout, uno se junta y se	-La danza de la infancia es imaginativa e intuitiva. -La danza es una forma de entretenimiento en la infancia.

	reúne, hay como harta danza. Por lo general, más intuitivo. Por lo general, como con mis amigas, me gustaba en el colegio cuando teníamos alianzas, meterme a todos los bailes, hacer bailes, me gustaba estar danzando.	
	<b>F: Como que hay algún estilo que sea como particular familiar en ese entonces. Ponte tú como más bailes populares, como personas que salían en la tele.</b>	
E.2.21	Si, como lo que salía en la tele, como más pop. Lo que uno escuchaba en la radio y todo. Mi familia no es mucho como de folclor, entonces como que bailaba en el colegio pero no tanto, como no estuve muy cerca como de ese estilo de baile. Eso, como más popular.	-Los bailes populares son condicionados por los medios de comunicación.
	<b>F: Podrías como describir un poco tú forma de bailar, liberalmente.</b>	
E.2.22	Igual era como media tiesa yo creo, pero era como, coreografía, más que nada. Y si bailaba sola así como arto brazo, piernas pero no me acuerdo muy bien como de la sensación que tengo. Como de sentir como que cuando baila era como libre. Como de igual ir descubriendo el cuerpo. Como se podía mover, que tenía caderas, y siendo como que igual era chica, siento como que era como igual más divertido.	-La manera de bailar libremente es a través del descubrimiento del cuerpo y el querer sentir libertad.
	<b>F: Ahora pasamos como a tu adolescencia, podrías describir como un día.</b>	
E.2.23	Me pasa como lo mismo que la ----. Que era como lo mismo ir al colegio, pero era como más como latero, porque ya que como que empezai a sentarte a conversar como que... de hecho como que las clases de	-La adolescencia está marcada por el colegio. -Una baja de energía se experimenta en el periodo de la adolescencia.

	gimnasia se vuelven como más fome, como que no te dan ganas de moverte, siento como que la adolescencia empieza a bajar la energía como de alguna manera, a mí me comenzó a bajar un poco. Eso po. Y como llegar a mi casa, como, ver tele, leer, hay empecé como a leer arto. Como que me bajo un poco, si como las revoluciones.	
	<b>F: ¿Reconoces, en ese tiempo, movimientos de tu familia?</b>	
E.2.24	Eh... No, no me acuerdo.	
	<b>F: ¿De tu barrio?</b>	
E.2.25	Si, como de mis pares, eh... con mis amigas por sobre todo. Como estábamos en un colegio de puras mujeres. Entonces como que estábamos, como gestos bien como, gestos que ahora yo no tengo pero en ese momento no me acuerdo muy bien pero sé que habían.	-Los pares del colegio influyen los movimientos de la adolescencia.
	<b>F: ¿Que actividades físicas practicabas?</b>	
E.2.26	Ahí justo en la adolescencia, el taller de gimnasia que había en el colegio se eliminó, porque habían muy pocas personas. Y justo abrieron un taller, en séptimo, un taller de danza moderna y dije ya voy a meterme así como a cachar. Y ahí fue como mi primer acercamiento a la danza, que no fuera ballet, así como danza moderna. Y ahí en octavo también se abrió y se cerró a mitad de semestre. Y después me metí como a danza árabe. Así como que me fui metiendo, pero como a talleres chicos. Así como actividad física, aparte de eso era como gimnasia en el colegio, educación física. Me gustaba también andar en bici. Eso.	-El acercamiento a la danza se produce por talleres escolares de danza. -La actividad física en la adolescencia es lo que imparta el colegio.

	<b>F: ¿De tu postura en ese tiempo?</b>	
E.2.27	Yo creo que se fue enderezando, ósea cada vez menos derecho. Como que siento que el colegio surgió su efecto, como que el escribir y estar en escritorios pequeños y todo el día escribiendo. Me encorvo un poco sin tener como una curvatura muy prominente, pero la cabeza como más agacha.	-El colegio condiciona la postura al estar sentados todo el día con la cabeza agachada.
	<b>F: ¿Eso cambia según los contextos, como en la calle, en tu casa?</b>	
E.2.28	Sí, yo creo que en la casa, como igual me muevo, me acuerdo de estar en el colegio como siempre estirando, porque me dolía mucho la espalda, en la casa como que ya me relajaba, como que estaba más echada, como echarme en la cama, como de descansar la espalda, me dolía hartito la espalda.	-La postura en la casa se relaja y se descansa la espalda.
	<b>F: ¿Tu caminata?</b>	
E.2.29	Más pesada, no tan así como ah... si no como que más a piso yo creo, como más floja. Como más lenta, tal vez, claro porque hacia menos cosas, si del colegio llegamos estábamos en clase, bajamos al recreo sentarse, como que todo se volvió más pajero. Más monótono.	-La caminata de la adolescencia es con menos energía y más hacia el piso.
	<b>F: ¿Eso cambiaba según claro tu casa la calle, el colegio?</b>	
E.2.30	Claro porque caminar en la calle como más atenta igual, en colegio era poco lo que camina porque era chico igual, no había tanta distancia entre clase y clase, igual arrastrando los pies porque el piso era como, los típicos pisos de colegio, de baldosa. Entonces como que arrastraba un poco así los pies, me gustaba deslizarme.	-La caminata cambia según los contextos.

	Y en la casa tampoco como que caminaba mucho. Pero más, en general, como más flojita así.	
	<b>F: ¿La corrida en ese entonces?</b>	
E.2.31	La corrida dejo de ser lo que era. Como que trotar en clases de gimnasia, que era lo peor que podía hacer. Y así como correr aparte no. Si tenía que correr a la micro, así correr, pero así en general así como pesa. No me gustaba correr, sentía que pesaba mucho, como que no me sentía ágil al correr.	-La corrida de la adolescencia se siente más pesada.
	<b>F: ¿Eso cambiaba según los contextos, en el colegio o al correr a la micro?</b>	
E.2.32	Sipo, en el colegio era más disciplinado porque era por un ramo igual. Correr a la micro era como desesperado, tal vez si salía pa fuera, así como al barrio a como inicios de la adolescencia, seguía como jugando un poco como de a poco se fue calmando, ahí como que era más entretenido. Pero cuando el correr se hacía entretenido así como de juego, pero cada vez más floja, no me gustaba correr de ninguna forma.	-La corrida cambia en contextos de colegio.
	<b>F: ¿Y tú salto, reconoces salto en tu cotidianidad de adolescente?</b>	
E.2.33	No, poco, en clases de gimnasia sipo, tenías que saltar como cosas que te hacían hacer. Pero no poco salto. No reconozco así como salto, no.	-El salto en la adolescencia solo existe en la clase de educación física.
	<b>F: ¿E identificar movimientos de fuerza?</b>	
E.2.34	Si, seguía peleando con mi hermano, pero cada vez se hacía más difícil, era como la máxima expresión de mi fuerza.	-Movimientos de fuerza en la adolescencia están presentes en el juego de hermanos.
	<b>F: Estaban más grandes también.</b>	

E.2.35	<p>Sipo si, agarran más fuerza, es brigido, los hombres tienen mucha fuerza. El colegio en educación física, me acuerdo de como que nos hacían, eh, tenía un ramo que era acondicionamiento físico, estaba como en cuarto tercero medio y lo tome. Usar mucha fuerza como para tirar pelotas pesadas, pa como levantar pesas, cosas así. Aparte de eso, no. Eso, esa era como la fuerza que ocupaba, es súper pajera.</p>	<p>-Los movimientos de fuerza en la adolescencia son los exigidos en el colegio.</p>
<p><b>F: ¿Y la danza en situaciones cotidianas?</b></p>		
E.2.36	<p>Era de mucho en mi pieza o en el living de mi casa, aparte así como aparte, veía mucho, me gustaba mucho ver tele así como danza en el computador, me metí a investigar, entonces, como que, no sé si copiar, pero tenía una cierta como el referente, era como más de sensaciones. Así como que cree que esta bailando como la vida. Y es como bailar como lo que sentía, y después yo me metí en cuarto medio a un pre-u en la moderna y ahí como que empecé a cachar algo más de danza contemporánea que me hizo una profe de danza contemporánea y de ballet. Ahí retome ballet con la maestra y ahí muy por encima pero, ahí como que pude crear otras cosas solas. Empecé como a investigar</p>	<p>-La danza en la adolescencia está presente en la intimidad.          -Los medios de comunicación son un referente para moverse e investigar en la danza.          -Las clases de danza impulsan la investigación corporal personal.</p>
<p><b>F: ¿Y podrías describir un poco la forma de bailar en ese tiempo?</b></p>		
E.2.37	<p>Instintivo y una mezcla de instintivo y lo que estaba aprendiendo. Por ejemplo cuando estaba aprendiendo árabe, me puse concetre caleta en eso, como en los movimientos, en el pañuelo, como en eso tipo de movimientos, después como que iba más por ejercicio,</p>	<p>-La manera de bailar libremente en la adolescencia es intuitiva y aplicando lo aprendido en talleres.</p>

	como a baile entretenido. Y como que igual hacia artos saltos y cosas así. Pero cuando baila sola como de lo que sentía, era muy instintiva, como de fuerza, sentimiento y la música.	
	<b>F: ¿Como que ciertos movimientos o patrones de movimientos que recuerdas?</b>	
E.2.38	Eh... no	
	<b>F: ¿Que estilos de baile eran familiares?</b>	
E.2.39	Yo creo que danza moderna, sin saber. Danza moderna sobretodo y árabe, pero que fue un año en verdad, pero si fue como un tipo árabe. Pero por sobre todo danza moderna, instintivas, sin saber nada de la técnica. Y después empecé danza contemporánea más técnicamente.	-Los estilos de baile familiares en la adolescencia son árabe y danza moderna.
	<b>F: Vamos a tu adultez, primero relátame un día normal de tu adultez.</b>	
E.2.40	Hoy en día, sigo viviendo con mi familia, pero ya es distinto, como que todo lo hago sola, como más independiente, igual. Si igual tengo que llegar por ejemplo a mi casa cierta cantidad de días a la semana, sino como que me dan color y toda la cuestión. Pero igual como que salgo, generalmente no sé si... tengo el horario de la u, pero no sé cómo va a ser mi día, son todos los días diferentes, como. Voy a ver a, tengo muchos amigos, como por todas partes de la danza, entonces como que, eh... son como sorprendivos igual, como que aparte de ir a la u e ir a las clases. Y más ahora como que en la u estamos en paro, y todo, como que sobretodo han sido como más, como menos	-La adultez es más independiente de la familia. -La adultez está influenciada en parte por la institución, pero es más libre en cuanto a decisiones.

	planeados, pero cuando estaba en la moderna. Como que igual yo le perdí, lo relaciono con la adultez, claro. Ir a las 9 a clases, estar todo el día, porque igual era un horario pesado, estar un rato y después irme para la casa. Era como danza full full full de todos los estilos, todas las técnicas, igual era cansador. Pero como que ahora como que ha sido como más libre.	
	<b>F: ¿Y ahora reconoces que tienes movimientos de tú familia?</b>	
E.2.41	No cada vez menos, no si de hecho. Igual como que la gente me dice que tengo gestos parecidos a los de mi mama, pero no de ligado a mi familia, si no como de la casa, como del núcleo familiar. En el que estaba antes todo el tiempo, ahora mi familia se ha vuelto como el exterior, mis amigos, la familia de la danza, como que se me han ido despegando gestos de...	-Los gestos faciales son provenientes del núcleo familiar.
	<b>F: ¿Como que gestos?</b>	
E.2.42	Yo creo que gestos faciales, que no puedo verme, pero... como gestos, como con las manos. Yo creo que se han ido como pegando.	
	<b>F: ¿De tu barrio?</b>	
E.2.43	Si es brigido que uno va conociendo personas, te vai encariñando. Y gestos como en el habla, en... la... como... no se... como en las manos, como uno se expresa también. Como por ejemplo con la danza. Si siento que hasta explicar las cosas es distinto, porque una como que todo la baila, estay moviéndote, hablai y bailai. Se me ha pegado más como en la danza.	-Los gestos al hablar son provenientes del entorno más frecuentado, especialmente del mundo de la danza.
	<b>F: ¿Y ahora qué actividades físicas haces?</b>	

E.2.44	A grandes rasgos, danza contemporánea, sobre todo. Acondicionamiento, ballet muy poquito, porque este año hemos estado como interrumpido. En los pares igual como moderno, pero como clases de baile en general. E improvisación.	-La danza es la actividad física practicada en la adultez.
	<b>F: ¿Podrías identificar tu postura ahora, o describir? Ahora de adulta o según los distintos contextos.</b>	
E.2.45	Yo creo que eh... por ejemplo los pies han cambiado caleta, como que antes tenía los pies hacia adentro. Y ahora como que la postura me ha cambiado, como el rosar, sostener la pelvis, como un poco más abajo, puesta como en la tierra. Bueno con la danza contemporánea como que se me ha y con la moderna también tuve hartito moderna. Igual de repente me pillo como encorvada, pero siento que... que esta como más liberada un poco la columna, igual paso con contracturas y cosas, pero no sé, lo que si siento la pelvis que esta como muy tensa. Desde que estudio danza y hago ballet, no ha sido tan buena mi experiencia con el ballet, entonces tiendo a tensar la cadera y... como la espalda y todo. Pero igual como que ha cambiado desde mi... como se llama esto, desde la adolescencia a la adultez, sobre todo con la danza.	-La postura cambia al practicar danza. -La técnica académica genera tensiones en las caderas.
	<b>F: ¿Eso como que cambia, según el contexto? no sé cuándo estas en la casa</b>	
E.2.46	Si si, como que en la casa... es una suerte no sé si de relajó, pero como de descanso, como que cuando estoy en la calle, uno igual depende, como que cuando estoy más pendiente de mi postura es cuando estoy en clases,	-La postura cambia según el contexto. -La mayor consciencia sobre la postura es durante la clase.

	como que es más conciencia.	
	<b>F: ¿Tu caminata?</b>	
E.2.48	He estado pensando en mi caminata en este último tiempo, porque creo, que no me he dado cuenta, porque el otro día un amigo me dijo que había cambiado mi caminata desde que me conoce, que es hace como 2 años. Entonces como que me estaba preguntando que habrá cambiado de mi caminata, y... creo que ahora es como... hubo un tiempo que era como más... cabizbaja, ahora como que camino más de frente, más segura, con más... no se... alegría igual...	-La caminata de la adultez es más segura y con convicción.
	<b>F: Con más convicción.</b>	
E.2.49	Si con más convicción de caminar... Si bueno yo creo que la danza contemporánea me sirvió como más afuera o si camino para adentro como... pero igual como consiente de cómo lo estoy haciendo. Como de liberar igual la cadera cuando camino.	-La danza genera consciencia sobre la caminata.
	<b>F: ¿Eso cambia según el contexto?</b>	
E.2.50	En clases es como súper consciente tratando de así como ya.	-La caminata cambia según contexto.
	<b>F: Trabaja también, como, cambia. Hay algo que cambia también en esto...</b>	
E.2.51	Y...cambia como la atención más que nada, atención. Y...Cuando estoy caminando en la calle es como más relajado. Siempre es como muy relajado. Yo creo que eso ha cambiado en mí caminar, antes era como más tensa, ahora como que siento que camino como más relajado por la vida. Y en mi casa. Eh o con mi familia, igual creo que no cambio tanto, como que ahora estoy	-La atención de la caminata la hace distinta según el contexto. -El nivel de seguridad permite que la caminata sea más relajada en todo contexto.

	más cómoda en el exterior, porque antes como que mi familia, era como mi apoyo y como que ahora ya no, entonces como que, siento, que soy más o menos parecida en las dos parte. Puede ser como un poco más resguardada.	
	<b>F: ¿Y tú corrida?</b>	
E.2.52	Eh... Puede ser como más técnica. Me pasa como que también, he descubierto maneras de correr diferente a lo que era antes, como en educación física, como más espacio como entre los pasos, como eh, menos tensión en la corrida. Entonces...	-La corrida de la adultez es más técnica. -La danza permite conocer otros aspectos de la corrida.
	<b>F: ¿Y eso te pasa en la danza?</b>	
E.2.53	En la danza y en la vida diaria, porque igual hay como que correr. Como que intentar como aplicar eso. Entonces si mi corrida ha cambiado desde la adolescencia, es menos floja, como que intento activarme igual, más que antes.	-La corrida de la adultez es más activa que en la adolescencia.
	<b>F: ¿Y tú salto?</b>	
E.2.54	Me cuestan los saltos, me cuesta despegarme del piso, pero sobre todo en la danza. Como que en el último tiempo no he practicado mucho salto, en clases si pero, como que tampoco hemos tenido poco ballet y todo, pero siento que no es algo que me moleste, saltar, pero me cuesta despegarme del piso. Y en la vida diaria, eh... si me gusta viajar y todo, como caminatas cerros o en las rocas, como en la playa ahí empiezo a saltar más trato que sea más intuitivo. Pero así en la ciudad no hay mucho salto. De ello como que el asfalto me molesta mucho para caminar, saltar, así como...	-Los saltos son dificultosos. -Los salto en la adultez están presentes en la danza y en viajes en lugares que no haya asfalto.

	<p><b>F: pero reconoces alguna manera particular de hacerlo.</b></p> <p><b>En eso, en clases o cuando estas viajando.</b></p>	
E.2.55	<p>Cuando viajo más como relajado, como más... en clases como que siento más una tensión de hacerlo bien. Siendo que ahora es menos intenso como era en la moderna que había que, yo sentía que debía hacer todas las cosas bien y si no me frustraba. Ahora como que me permito equivocarme en cierto sentido, pero como que es la tensión como que igual es distinto. Porque cuando lo hago fuera del contexto, es como más, eh tratando de estar consiente pero más como libre. Que el cuerpo este como más dispuesto, siempre como que estoy en espacios más abiertos, el cuerpo como que tiene una disponibilidad mayor de hacer las cosas.</p>	<p>-La exigencia de hacer un salto bien genera tensiones durante una clase.</p> <p>-La institución condiciona el nivel de presión al hacer las cosas.</p> <p>-Los saltos en espacios abiertos fuera del contexto de la clase de danza son más libres y con un cuerpo más disponible.</p>
	<p><b>F: ¿Los movimientos de fuerza ahora?</b></p>	
E.2.56	<p>La danza contemporánea, he tenido que hacer caleta de fuerza este año, como que me he impresionado, porque, igual como que muchos dicen que es como una danza más floja, más amable, pero me han tocado profesoras muy locas de danza contemporánea. Por ejemplo mi profesora de acondicionamiento físico que salió del espiral, ósea del Arcis, es súper moderna, nos hace hacer, como harta parada de mano, hartu empuje, harta subida, entonces he tenido que utilizar hartu mis brazos y piernas, siento como que me ha aumentado la fuerza en ese sentido y en clases de contemporáneo también. Tengo profesoras muy activas, es amable pero de verdad teni que estar como muy activas, como</p>	<p>-Los movimientos de fuerza en la adultez están relacionados con la danza.</p> <p>-El entrenamiento está condicionado por la profesora que lo imparta.</p> <p>-La danza contemporánea es amable para el cuerpo pero exige un cuerpo muy activo y fuerte.</p>

	<p>intensamente, entonces, eh, en ese sentido en danza ha sido así, muy intenso, mucha fuerza, usar mucha fuerza, mas ahora en el en la tesis, ósea, en el examen, que estamos participando con la ---, también mucha fuerza, hemos tenido como, eh... mucho un cuerpo contra el otro un cuerpo contra el otro poniéndole poniéndole. Y en la vida diaria, como que la uso más para relajarme, entonces como que no, no ocupo tanta fuerza así, en general. Es como más soltar.</p>	
	<p><b>F: Ahora la danza. ¿Cómo en qué situaciones cotidianas sientes que está presente?</b></p>	
E.2.57	<p>Es muy divertido porque está presente en todo, porque cuando estoy hasta cocinando y me agacho a buscar algo, aparecen como, que de repente se está metiendo en mi inconsciente manera de hacer las cosas súper contemporáneas, a pesar de que estuve arto en la moderna, el contemporáneo se me ha pegado mucho, no sé si voy a alcanzar algo, como que pienso como hacerlo, me gusta e longar, también, como cuando no estoy en clases. Eh... Crear también a solas y cuando estoy con mi familia también como que comparto cosas así de la danza. Así como, generalmente. Porque mi mama tiene problemas en la espalda, como que la vida diaria igual como que está presente, sin ser como un entrenamiento, como que me aparecen.</p>	<p>-La danza está presente en toda la cotidianidad de la adultez.</p>
	<p><b>F: ¿Reconoces estilos en particular, que estén, como más familiares a ti?</b></p>	
E.2.58	<p>Ahora la danza contemporánea y la danza moderna sigue muy presenta, en el primer año no hay danza</p>	<p>-Los estilos familiares en la adultez son la danza contemporánea, el contact y el</p>

	<p>moderna en la Arcis, como... estuve harto tiempo aprendiéndola. Siento que con el tiempo de crear de improvisar como que sigue estando muy presente la danza moderna. El ballet como que tuve una mala experiencia, entonces, ha estado medio bloqueado de mí ser, sobretodo como cuando estoy en clases, así como, así como no me gusta pensar en el ballet, así como aaggg. El contact también, contact de improvisación así, en la vida cotidiana, aparece mucho en mi vida.</p>	<p>moderno. -La experiencia previa con el ballet genera disgusto.</p>
	<p><b>F: ¿Podrías describir un poco así tu forma de bailar, en la u por ejemplo?</b></p>	
E.2.59	<p>Como que cambia arto depende arto de la situación de vida en la que este, pero, eh... antes era como súper, eh... cuando empecé a bailar, leve, como central, lento o si era rápido pero siempre muy leve como que de apoco fui descubriendo que tengo fuerza en los movimientos o rapidez, eso como que me sirvió mucho, sipo, como de variar en las energías. De tener... salir también.</p>	<p>-La forma de bailar libremente está condicionada por la situación de vida. -Las variaciones de la forma de bailar libremente tienen que ver con el espacio y la energía.</p>
	<p><b>F: La Moderna.</b></p>	
E.2.60	<p>Salir, también, arto del espacio, estuve con Tatiana Martínez y con la Coni Díaz.</p>	
	<p><b>F: La Tati nos hace ballet y la Coni nos hizo también, ayudante.</b></p>	
E.2.61	<p>Ayudante de la Yasna, sipo y eso me sirvió arto para descubrir potencialidades de mi cuerpo, entonces, pero ahora, en este momento, yo creo que estoy descubriendo, improvisación de manera más del cuerpo, de manera cómo más, sin perder como esas cualidades,</p>	<p>-La exploración de las energías y el espacio en la danza permite descubrir las potencialidades del cuerpo. -La manera de bailar libremente está afectada por la técnica que se</p>

	<p>pero más contemporánea, parecido a la técnica contemporánea, como en el suelo, utilizando arto los tres niveles, pero usando sobretodo apoyo en las manos, que no lo hacía tanto bailando moderno, sobre todo cuando uno está empezando, como que es más arriba y las piernas. Sobre todo con la Tati que es súper técnico. Eso. Como usando arto apoyo mano, deslizarse como lanzarse, como también perder el miedo a pegarme, como a tratar, como que en eso estoy ahora.</p>	<p>practique.</p> <p>-</p>
	<p><b>F: ¿Y libremente?</b></p>	
E.2.62	<p>Libremente también me gusta despegarme y hay ya me pongo súper moderna, para la cosa así como, como de salir mucho del espacio volver como, tratar de variar en las energías, pero como una mezcla en verdad como de toda la historia que he vivido, porque como que no podría dejar aunque quisiera no podría dejar de como de bailar como lo que he aprendido.</p>	<p>-La manera de bailar libremente es una mezcla personal de toda la historia que se ha vivido y aprendido.</p>
	<p><b>F: ¿Podrías decir que es la técnica?</b></p>	
E.2.63	<p>Siento que, como que, si po. Es que hemos tenido caleta de trabajo que pensar en esto. Pero como que es punto de vista de uno o más personas que quisieron como reunir la información que tenían y que habían como vivenciado en un momento al mover el cuerpo y establecer como ciertos márgenes o no sé cómo márgenes como ayuda igual como... para poder crear y avanzar en lo que se hace, porque una cosa por ejemplo improvisar o, bueno que igual hay técnicas de improvisación, pero como irse en la vola y lo otro es como ya sentar pies en la tierra y crear algo y establecer</p>	<p>-La técnica es la manera de establecer márgenes de movimiento en torno a vivencias y conocimientos para poder establecer algo.</p> <p>-Toda técnica tiene su forma de ser distinta pero estructurada.</p>

	<p>como algo. Como que siento que puede ir mutando y ha ido mutando en el tiempo, pero es como el sentar cabeza de, eh... de la creación y de la... Es como el guiar, cranearse como de todo uno lo que siente, sabe, vive experimenta en la vida en la danza como. Como papel y lápiz y poner como, En todas las técnicas yo creo, porque el ballet, creo que empezó como de danzas de salón, como de cortesía y como que se fue armando y armando. Y moderno también. Y el contemporáneo también eso que es como más libre en ese sentido, pero igual tiene su forma de ser, si uno ve igual como la forma de baila, es como para poder estructurar algo yo creo.</p>	
	<p><b>F: ¿Que es la técnica académica?</b></p>	
E.2.64	<p>La técnica académica siento que es como, una técnica que partió, esto lo que se en verdad, partió ¿o es lo que es para mí?</p>	
	<p><b>F: Lo que es para ti.</b></p>	
E.2.65	<p>F: Para mí, siento que es necesario, para cierto tipo de postura y para que faciliten ciertas cosas como, eh... fuerzas en las piernas, elongación cosas así. Igual la siento como técnica opresiva y represiva. También depende de cómo una la mire y la sienta. La ---- por ejemplo le guasta mucho esto. Y siendo que ella es una persona muy contemporánea. Como la he vivenciado yo, estoy como todavía tratando de reconciliarme con ella. Porque, claro, me han dolido mucho el cuerpo, las caderas, no siento que el dolor sea malo, pero cuando ya llega.</p>	<p>-La técnica académica permite generar fuerza, elongación, y una postura que facilite ciertos movimientos.</p> <p>-La técnica académica se siente opresiva y represiva.</p> <p>-La experiencia con la técnica académica termina el grado de disfrute de ella.</p> <p>-La técnica académica genera dolores corporales.</p>

	<b>F: ¿A qué te refieres a las formas en que las has experimentado? ¿Alguna mala experiencia en particular?</b>	
E.2.66	Sipo, así como como se enseña también o porque ya parte de un... como un que hay que hacerlo y es lo que hay que hacer y así esta como pre determinado, como que se, falta libertad, creo que soy como media claustrofóbica en la vida. Entonces como que cuando tengo que hacer algo y no me salga bien me frustro mucho he llorado más con la técnica académica. Y cada vez como que voy entendiendo más cosas y me voy reconciliando más con ella pero no es como mi tipo de danza favorita.	-La experiencia está en directa relación con la manera de enseñar la técnica académica. -La técnica académica es un requisito para la danza. -La frustración en la técnica académica está relacionada con el nivel de logro.
	<b>F: ¿Conocías la técnica académica antes de entrar?</b>	
E.2.67	Sipo, cuando era pequeña y tengo buenos recuerdos de cuando era pequeña y del maestro cuando era niña. Después cuando entre al preu, también hay empecé a bailar y no fue tan terrible, yo creo que se juntaron experiencias de mi vida junto a la danza y se entremezclo y mi cuerpo estuvo en juego.	-Las experiencias previas en la técnica académica durante la infancia no son perjudiciales.
	<b>F: ¿Eso fue cuando estabas en la moderna?</b>	
E.2.68	Si, cuando estaba en la moderna.	
	<b>F: ¿Esos dos años?</b>	
E.2.69	Si	
	<b>F: ¿Y ahora, en este?</b>	
E.2.70	Ha sido como más, que he tenido poco académico igual, porque hemos estado en paro y todo, como que no he tenido el tiempo así como de profundizar en ello, igual me gustaría como. Porque he hablado hartoo con amigos	-Los conocimientos de la técnica académica se comparten entre conocidos de la danza. -Las distintas experiencias con la

	que... no sé... un amigo que estudia en la espiral y... y... estoy como viendo qué lado está viendo y otras maneras de afrontarla y como pa como igual que se amplíen las posibilidades del cuerpo si igual eh... no creo que sea así como totalmente negativa, pero como más personal la sensación que tengo.	técnica académica enriquecen las posibilidades de movimiento.
	<b>F: ¿Podrías reconocer los elementos que la caracterizan?</b>	
E.2.71	Eh... el centro, la fuerza del centro, eh... la abertura de las caderas, eh... suspender, eh... como la postura. Estar súper derecha y no estar totalmente tensada pero como... el cuerpo abierto así... siento que es como muy como abertura, fuerzas de piernas, salto. Eso.	
	<b>F: ¿Podrías explicar qué pasa con tu cuerpo al suspender?</b>	
E.2.72	Eh... me cuesta porque siento que cada vez que lo intento así... mucho... todavía podría más, entonces, eh... me pasa que, que eso lo que me pasa últimamente, ya cada vez menos pero como que mi cuerpo se tensa con el académico. Y tengo que suspender, intento como crecer, pero siento como una tensión así como en todo el cuerpo y como que como dolor igual en, cansancio, así como eso.	-La suspensión genera tensiones en el cuerpo. -El tiempo y la experiencia facilita el logro de la suspensión en el cuerpo.
	<b>F: ¿Qué es lo que pasa al mantener la idea de periferia todo el rato?</b>	
E.2.73	Cansancio Periferia cansancio. Y... como también una suerte de actuación, como de tener que actuar o de fingir como de repente de manera cómo me siento y en verdad no me siento así, muy cansado y triste tener que	-Mantener un cuerpo periférico genera cansancio. -El cansancio es producto de fingir.

	<p>estar como así, como igual es como una presión súper fuerte me siento débil, como que como tener que tener que estar siempre en una disposición que de repente estoy y de repente no, pero teni que estarlo, fingir más que nada.</p>	
	<p><b>F: ¿La idea de mostrar un cuerpo entre comillas de esfuerzo?</b></p>	
E.2.74	<p>Cuando veo ballet, se siente como súper bien igual. Me gusta, es lindo, se ve cómo. Pero al hacerlo, igual no he tenido tanto así como ballet para llegar a sentir como, no se po como en un salto porque no he saltado mucho en el ballet, no he hecho como tanta ´pirueta en el ballet, no se mucho, pero tener que sentirme liviana y a la misma vez se tensa mi cuerpo, como que no resulta, no ha resultado sentir un cuerpo liviano mientras estoy haciendo ballet, lo siento súper pesado.</p>	<p>-La experiencia y el tiempo facilitan el logro de mostrar un cuerpo sin esfuerzo.</p> <p>-La muestra de un cuerpo sin esfuerzo no es logrado debido a la tensión y sensación de peso.</p>
	<p><b>F: ¿Reconoces cambios en tu cuerpo desde que empezaste a entrenar con esta técnica?</b></p>	
E.2.75	<p>Si, en la espalda sobre todo, la maestra como que nos hizo hartos ejercicios de espalda. Eh... también como en las manos, es impresionante como se me han, ahora igual que estoy retomando el ballet después del paro como que se siente más tensa, pero como que en cierto sentido me ha ayudado harto a relajar las manos a tenerlas como más elegantes. Eh... la espalda ahora que igual he dejado la práctica de ballet se me ha... pero cuando estuve como mucho con el ballet todo el rato, sentía como la espalda más abierta, más grande, siento que las caderas se me han apretado mucho. Eso sí.</p>	<p>-La técnica académica genera cambios en el cuerpo, sobre todo en la espalda y manos.</p> <p>-La práctica constante de técnica académica disminuye la tensión corporal durante el entrenamiento.</p>

	Igual es como media culpa mía, porque no. Pero si, como de hecho cuando salí de la moderna y estábamos en la escalera me dolía, alguna lesión leve, porque ya no la siento.	
	<b>F: ¿Cambios en tus movimientos?</b>	
E.2.76	No, como que no le llego mucho al movimiento en general en mi danza, tal vez como más postura, pero...	-La técnica académica genera cambios posturales.
	<b>F: ¿Como por cambios que han pasado en tu cuerpo?</b>	
E.2.77	Pero no como intencionadamente halla un movimiento de ballet en mi danza.	
	<b>F: Durante el entrenamiento de esta técnica, cuando estás en clases ¿sientes libertad de expresarte?</b>	
E.2.78	No, para nada. Cuando estaba en la moderna intentabas de encontrar eso como libertad, tal vez como, lo rico de, igual alguna vez lo conseguí de sentirme bien estando en ballet, pero como libertad de expresión ha sido un no. Como más un training.	-La técnica académica no permite la libertad de expresión. -El tiempo y la constancia facilita la expresión en la técnica académica. -La técnica académica se toma como un entrenamiento corporal.
	<b>F: ¿Cuándo danzas libremente reconoces influencias?</b>	
E.2.79	No, no mucho, así como en los movimientos, pero si en la en la como postura como en la repercusión del cuerpo, pero no tanto, es como lo que menos siento es ballet, siento más el moderno y contemporáneo.	-La técnica académica solo tiene repercusiones posturales en el cuerpo. -La técnica académica no está presente al danzar libremente.

N°	Entrevista	UMS
	<b>F: Primero necesito que me digas tu nombre, tu edad y donde estudias.</b>	
E.3.1	Me llamo, tengo 29 años y estudio en la Academia	

	Humanismo Cristiano	
	<b>F: necesito que me cuentes un día normal de tu infancia poniendo énfasis en tu alrededor, lugares que frecuentabas y lo que hacías esas cosas...</b>	
E.3.2	Un día normal de mi infancia...aparte de la escuela jugaba mucho. Tenía muchos amiguitos y siempre jugábamos, nos juntábamos en las tardes...no se desde correr, jugar a la escondida, jugar a la pelota...éramos bien revoltosos la verdad, jugábamos mucho eso si lo recuerdo. Me movía mucho en ese sentido, pero ¿necesitas más detalles?	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El juego es parte importante de la infancia.</li> <li>- La actividad física está muy presente en el juego de la infancia.</li> <li>-El juego se lleva a cabo con amigos.</li> </ul>
	<b>F: ¿Recuerdas de qué forma caminabas o corrías? Primero la postura, como de niña</b>	
E.3.3	Si po, o sea siempre llevaba los hombritos hacia adelante y tenía el tema de que caminaba con los pies hacia adentro, por ende creo que también corría así, de hecho siempre gastaba mis zapatitos por el mismo lado y todo el tema. Eso a nivel postural de lo que recuerdo, tenía como ese problema de los hombros y ahora más consciente lo llevo hacia atrás, pero a veces hasta el día de hoy como inconscientemente, mi postura hacia adelante como encorvada. Y cuando corría no po, o sea corría rápido no tenía dramas de postura puede que y que haya conservado esa misma idea de que los pies se me iban hacia adelante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La postura de la infancia se caracteriza por los hombros hacia adelante y la huella hacia adentro.</li> <li>-La consciencia permite cambios posturales.</li> <li>-La corrida en la infancia es rápida.</li> </ul>
	<b>F: ¿La caminata también era encorvada?</b>	
E.3.4	Si es que eso fue como siempre mi lema, y mi	-La caminata de la infancia es encorvada.

	mama siempre me corregía el tema de los piecitos para que caminara más derecha y eso...si...	- La familia corrige la postura.
	<b>F: ¿Recuerdas que actividades físicas practicabas?</b>	
E.3.5	Jugar. Bueno en los veranos íbamos mucho a la playa así que nadaba hartito. Así ahora de haber estado en un taller, nunca estuve en un taller de deporte por lo menos. Mi mama practicaba basquetbol y a veces por ahí yo iba a sus entrenamientos pero nunca era algo continuo. Jugaba mucho a la pelota con mis amigos, pero yo creo que eso fue lo que más hice cuando chica porque salía todos los días a jugar entonces...	-El juego entrega la mayor cantidad de actividad física de la infancia.
	<b>F: ¿Y tú sientes que tu postura cambiaba según el contexto?</b>	
E.3.6	No sé si tanto del lugar, si no como los contextos formales. En el contexto formal estas erguida, en la escuela nos hacían mucho quedarnos en los recreos formados entonces ya estas ya en una postura distinta cachai. Los actos en el colegio en general eran en el patio y siempre nosotros estábamos de pie cachai, entonces esa era como el contexto en el que yo estaba derecha. Sentía que estaba encorvada, porque cuando me sentaba por ejemplo en el colegio estaba ahí cachai. Y cuando caminaba igual, seguía encorvada porque era algo que siempre me corregían.	-La formalidad del contexto condiciona la postura de la infancia. -Una postura cómoda es con la espalda encorvada.
	<b>F: ¿y la manera de correr o caminar? ¿Cambiaba según los contextos?</b>	
E.3.7	No mucho sabi. Era re buena para correr entonces	-La infancia transcurre entre el colegio y la

	corría harto. Bueno otro contexto a parte sería el colegio. En general los niños se mueven entre el colegio y la casa. Ehh... no corría igual.	casa. -La corrida no está determinada por el contexto.
	<b>F: y tu contexto del colegio, ¿tu vivías acá en Santiago?</b>	
E.3.8	no yo soy de Puerto Montt	-La infancia transcurre en Puerto Montt
	<b>F: ¿recuerdas saltar?</b>	
E.3.9	si	
	<b>F: ¿y de qué forma?</b>	
E.3.10	con los pies juntos po. Jugábamos a la cuerda entonces teníamos estos juegos típicos con la cuerda que tu entrabas, esperabas, saltabas en dos pies, de uno a uno...eehh... como así como cuando hacías así con los pies, como de uno a uno, alternando de uno a uno. Y con los pies juntos. Jugábamos al elástico también entonces ahí también íbamos saltando con los pies juntos, no sé si acá se hace ¿de jugar así?	-El salto es parte del juego de la infancia.
	<b>F: si es una forma igual. ¿Recuerdas movimientos de fuerza de tu infancia?</b>	
E.3.11	no, más allá de los que estuviesen vinculados como a los juegos, no. Tenía muchos amigos entonces jugábamos, pero no en general como de tener que aplicar una fuerza así como excesiva no. Cuando era muy chica mis abuelos vivían en el campo y teníamos que ir a buscar agua al pozo, pero eso es lo que recuerdo de mayor esfuerzo. O típico estos juegos donde tú haces tracción, ponte tu alguien se sube en un autito y tu empujas o traccionas, pero	-Los movimientos de fuerza de la infancia son funcionales a los juegos. -Los movimientos de fuerza de la infancia son enfocados en los brazos, funcionales a las actividades. -Los juegos de la infancia son dinámicos, de correr y saltar bastante.

	siempre desde las manos. En el campo sobre todo cuando íbamos en los veranos. Ahí jugábamos con mis hermanos y lo arrastraba y cosas así. Lo que más recuerdo, pero mis otros juegos eran más dinámicos. De correr mucho, saltar mucho.	
	<b>F: ¿y puedes recordar si estaba en juego la danza en tu niñez?</b>	
E.3.12	No no bailaba mucho, no. Como que el baile siempre era como en la familia, cuando hacíamos reuniones familiares, bailábamos todos. Pero así como de estar vinculado constantemente todos los días no.	-La danza en la infancia está presente como parte de los bailes populares esporádicamente.
	<b>F: y en el juego tampoco estaba presente la danza...</b>	
E.3.13	No porque éramos como te decía de juegos más dinámicos, como de correr.	
	<b>F: y en esas reuniones, ¿recuerdas tu forma de bailar libremente?</b>	
E.3.14	Si... bueno mis tíos siempre, típico son los que te motivan. Bailábamos mucho estas cumbias y uno como que movía mucho de las caderas hacia abajo. Mover mucho las caderas, girar, los bracitos como más juntitos, o bailar con los papas, entonces ya estabas como en una postura distinta también.	-La manera de bailar libremente esta en directa relación con los bailes populares. -Los movimientos de la danza son funcionales a la música y la pareja de baile.
	<b>F: ¿ahora puedes recordar algo de tu adolescencia? Como en cuanto a lo que hacías, contexto...</b>	
E.3.15	Ya en la adolescencia empecé a tomar clases de danza, y la primera clase que tome me fue	-El primer acercamiento a clases de danza es en la adolescencia.

	frustrante porque quería aprender ballet y estuve como 6 meses en una escuela pero la profesora era un poco mañosa, muy bruja como dicen vieja escuela, y lo deje.	-La experiencia de la clase de ballet está condicionada por la pedagogía de quien la imparta.
	<b>F: y eso ¿a qué edad fue?</b>	
E.3.16	Como a los 12 años, muy poco, 4 a 6 meses. Pero lo deje porque... lo que más recuerdo de esa experiencia es que saltábamos mucho. Hacíamos mucho jette, la postura, cosas muy básicas, ahí trabaje un poco la postura pero ya después de haberlo dejado no repercutió tanto en mi cuerpo. Fue traumante en realidad. Después de eso no volví a tomar ballet hasta el año pasado.	-El ballet facilita la consciencia de la postura. -La práctica de ballet es de corta duración. -El trauma de la primera experiencia en ballet condiciona negativamente las ganas de seguir con el ballet.
	<b>F: ¿y un día normal de tu adolescencia...?</b>	
E.3.17	Estábamos todo el día en el colegio, hasta las 4 de la tarde, 5 de la tarde tenía días de ensayo porque ahí yo empecé a bailar, pero no hacia ballet por ejemplo, hacia folklor. Siempre así y en ese entonces ya tenía 14 años. Entonces ya es una forma distinta de concebir el cuerpo, en lo postural trabajamos la postura mucho. Eehh...seguía con el mismo problema si, de los hombros...	-La adolescencia transcurre en el colegio. -La práctica de folklor es constante en la adolescencia. -La práctica de folklor cambia la forma de concebir el cuerpo. -La postura se trabaja en el folklor. -La postura de la adolescencia está marcada por los hombros hacia adelante.
	<b>F: pero era algo ya consciente ya podías trabajarlo....</b>	
E.3.18	Porque te lo hacen consiente, esa es la verdad. Recién ahí empecé a tomar más conciencia de que tenía que trabajar la postura. Y bueno yo estuve casi toda mi adolescencia en el ballet, lo pase ahí. Hasta los 17 años más o menos que egrese, seguí	-La práctica de folklor genera consciencia sobre la postura. -Los estilos de baile familiares en la adolescencia son folklor y danza contemporánea.

	<p>haciendo danza. Pero también fue folklor y de ahí paso a otro estilo que era como más contemporáneo. Como eso en realidad. No sé si necesitas como más detalles....</p>	
	<p><b>F: la caminata, la corrida, el salto, esas cosas....</b></p>	
E.3.19	<p>Por ejemplo el tema de las patitas igual era permanente, porque hasta el día de hoy sigo gastando mis zapatos por el mismo lado.</p>	<p>-La huella hacia adentro es una postura de pies constante a lo largo de la vida.</p>
	<p><b>F: entonces podrías decir que en la cotidianidad tú caminas con los pies así...</b></p>	
E.3.20	<p>Si yo creo. Inconscientemente. Es que se me caen los arcos también, tengo pie plano interior entonces se me tienden a caer los arcos. He podido desde ya hace un tiempo, lo trato de hacer más consiente pero en si en la cotidianidad mi cuerpo se acomoda así. En las clases claro uno trata de ser riguroso porque están todo el rato ahí más pendiente de eso.</p>	<p>-La caída de los arcos genera una huella hacia adentro.          -En la cotidianidad no hay consciencia sobre la huella.          -El tiempo está en relación con la consciencia corporal.          -La mayor consciencia corporal es durante una clase.</p>
	<p><b>F: ¿reconoces movimientos propios de tu familia?</b></p>	
E.3.21	<p>No porque en realidad mis papas no han bailado mucho...</p>	
	<p><b>F: pero en tu cotidianidad, no sé si tu mama camina de alguna forma</b></p>	
E.3.22	<p>No se no me he percatado la verdad.</p>	<p>-No hay consciencia sobre el origen de los movimientos propios.</p>
	<p><b>F: y de tu barrio por ejemplo, de tu contexto</b></p>	
E.3.23	<p>No, por ejemplo mi hermana que es con la que he pasado mucho tiempo, ella no tiene como el mismo habito que yo, de caminar así. De hecho no sé si es</p>	<p>-La postura de la huella no se repite en la familia.          -El origen de la postura no está claro.</p>

	<p>una condición anatómica o es realmente un hábito. Puede ser ambas, pero ella nunca tuvo ese problema, yo sí, he tenido que no se ir al traumatólogo, tuve un tema con la cadera cuando era pequeña, pero yo siempre he tenido esos problemas. Error de fábrica que le digo pero yo siento que es eso, no sé si será algo más como patrón cultural de la familia. Yo no lo noto, por ejemplo yo sé que mi papa no gasta los zapatos por un lado, mi madre y mi padre caminan bien, no tienen ese drama que tengo yo jajaja.</p>	
	<p><b>F: ¿y tú recuerdas que de la forma que bailabas libremente? por ejemplo cuando entraste ya a más danza contemporánea, si aparte de los contextos formales de la danza, ¿estaba la danza presente?</b></p>	
E.3.24	<p>No sé qué tan libre porque... en realidad cuando nosotros hacíamos danza era todo creado cachai. Venia todo desde un coreógrafo así que...</p>	<p>-Al hacer danza en clases existe poca libertad de creación individual.</p>
	<p><b>F: no era investigar en ti mismo...</b></p>	
E.3.25	<p>No, no esos procesos de creación los conocí recién el año pasado, o sea recién el año pasado me topé con la persona que crea desde el estudio, desde la investigación desde la corporalidad de uno mismo, para poder generar un material coreográfico. Eso no lo conocía antes, no se dio. Siempre era todo muy dirigido, muy desde arriba. No tuve la oportunidad, o sea si tú me preguntas si recuerdo, no tuve una oportunidad así de baile libremente.</p>	
	<p><b>F: ¿movimientos de fuerza en la adolescencia?</b></p>	

E.3.26	Si po, en la danza sí, mucho.	-Los movimientos de fuerza de la adolescencia están en directa relación con la danza.
	<b>F: ¿podrías describir como la forma que los llevabas a cabo?</b>	
E.3.27	Las invertidas. O sea mucha invertida, nuestro profe siempre decía que era la forma más rápida de calentar el cuerpo así que hacíamos harta invertida. Los saltos, saltábamos, a mí siempre me gusto saltar mucho en la danza. Proyectar...me gusta el saltar, bueno también las tomadas, tomar a los compañeros, acarrearlos, llevarlos en la espalda...poder tu propio cuerpo así como una plancha en el suelo por ejemplo. Quizás no es el mismo training que tiene alguien que se está preparando a nivel profesional pero si lo hacíamos en cierta medida. No se po las posición del perro, bajar con el pecho...eehh... que más... pero harto brazo, eso es lo que más recuerdo, trabaje mucho brazo y pierna cuando saltábamos. Mucho brazo como de acarrear cosas, de tomar compañeros, toda mi enseñanza media estuve súper estimulada en ese plano. Desde los trece a los 16 años más o menos...	-Los movimientos de fuerza en la danza están enfocados a soportar peso del mismo cuerpo o de otro. -El entrenamiento físico en la danza es fuerte.
	<b>F: ahora podemos pasar a tu adultez...lo mismo como día normal, postura...</b>	
E.3.28	el tema de la postura ahora es más consiente de hecho ahora me duele el cuerpo cuando encorvo la espalda...trabajo la musculatura como para poder	-La consciencia del cuerpo aumenta con el pasar del tiempo. -El trabajo muscular ayuda a la consciencia

	<p>sostener los hombros y encajarlos por ejemplo, entonces siempre estoy como ahí. Llevando los hombros hacia atrás. Respecto al tema de los pies, se me siguen cayendo los arcos, por eso yo creo que es un tema anatómico. Es un tema... o sea desde el punto de vista por ejemplo, yo lo veo desde el dolor, cuando trabajo en ballet la primera, hago todo el trabajo que hay que hacer con pies. Bueno es todo pero me duele mucho, llega el dolor así. La oposición entre el talón y los dedos me genera mucho dolor ese trabajo, y esa es como la base primordial así entonces es un tema que claro que uno evita un poco, hasta el año pasado yo evitaba llegar al umbral del dolor pero ya este año uno le da y le da y le da no que es que hay que el en dehors que la cosa que... no se puede evitar un poco. Pero por lo menos yo no tengo conciencia en verdad si se me siguen cayendo, lo que sí sé que lo trabajo. Lo trabajo en el sentido cuando yo siento que lo estoy trabajando, cuando tengo apoyado todos mis dedos, y eso me genera dolor y ya cuando siento dolor, se me acalambran los pies. Eso es como el principal síntoma de que se me siguen cayendo los arcos y de que tengo que trabajar... así que ahí estoy viviendo con eso aun.</p>	<p>de la postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El dolor se produce al hacer un esfuerzo en contra de la anatomía propia.</li> <li>-El dolor es inevitable al ser constante.</li> <li>-El dolor es una alerta del cuerpo.</li> </ul>
	<p><b>F: ¿y cuál es tu contexto de adultez?</b></p>	
<p>E.3.29</p>	<p>Mira, antes de llegar a la escuela, yo tomaba talleres, y dentro de esos talleres en Concepción, porque estudie en Concepción y ahí empecé a</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La danza trabaja la postura.</li> <li>-La danza moderna le entrega al cuerpo una libertad distinta.</li> </ul>

	<p>tomar talleres de danza contemporánea, moderna, y ahí también trabajamos mucho la postura también. La conciencia de que los hombros abajo, pero no hacíamos mucho trabajo de técnica académica no tenía, era solo moderno. Entonces igual era una libertad distinta del cuerpo, yo no tuve conciencia de que se me caían los arcos hasta que llegue acá. Esa es la verdad. Pero igual sigue como el mismo trabajo...es que no me gusta la debilidad en la mujer entonces trabaje mucho brazo. Antes de llegar acá igual hacia flexiones, igual prepare mi cuerpo para llegar acá. Estos últimos tres años han sido como de trabajar mucho la fuerza de brazo, de piernas, salto mucho, me gusta.</p>	<p>-El cuerpo se prepara para estudiar danza como carrera.</p>
	<p><b>F: y por ejemplo, en concepción, ¿cómo era tu día normal?</b></p>	
<p>E.3.30</p>	<p>La universidad, estudie historia... así que igual era una carrera sedentaria, igual el mismo problema...aunque nunca deje de hacer danza, la danza siempre ha estado en mi vida. Pero lo mismo, tienes esos mismos hábitos de encorvarte, y era más acentuado incluso porque pasai todo el día sentada, y te cansai y cuando te cansai estai ahí, y tenía que leer mucho así que siempre estaba encorvada leyendo algo en la mesa...así que como que me ayudara a estar derecha no ocurre porque estas o tomando apuntes o leyendo, así que siempre estas así encorvada y hacia abajo. Y ya después llegan a mis clases y era otra disposición</p>	<p>-Una carrera sedentaria facilita una espalda encorvada. -El cuerpo se dispone distinto durante el entrenamiento.</p>

	<p>igual del cuerpo como te dije depende mucho del contexto porque en una clase de danza que yo tomaba, era postura, hombros atrás, más conciencia de eso. Pero...</p>	
	<p><b>F: en la calle por ejemplo ¿cómo caminas?</b></p>	
E.3.31	<p>Por ejemplo yo lo que si siento, es como que apoyo más el talón que el metatarso. Entonces siempre voy apoyando primero... y de hecho el desgaste de los zapatos siempre se produce atrás, y se va hacia adentro, por lo mismo por los arcos. Y si siempre camino con talón primero, no apoyo el metatarso... de hecho cuando uso zapatos altos ahí ya es otra conciencia y se siente distinto, te tira al tiro el cuerpo para arriba. No podi andar así y caminar con tacos, es como que doblai las rodillas, no no funciona. Con los tacos no sé si ayuda o no, pero es distinto, a eso voy, es muy distinto.</p>	<p>-La huella de la caminata es más acentuada en el talón. -La caminata está condicionada por el tipo de zapatos que se utilicen.</p>
	<p><b>F: ¿recuerdas saltar en tu adultez? ¿Ha sido solo en la danza, o ha sido en otros contextos?</b></p>	
E.3.32	<p>no solo en la danza, puede que haya salido por ahí a correr, a trotar, pero cosas muy esporádicas</p>	<p>-El salto en la adultez ocurre solo en la danza.</p>
	<p><b>F: ¿movimientos de fuerza?</b></p>	
E.3.33	<p>no, solo en la danza, bueno por ahí tenía un pololo que hacia muchas maquinas, y ahí iba al gimnasio, pero eran cosas muy esporádicas, por ejemplo iba al gimnasio, duraba tres meses, lo dejaba, duraba otros tres meses más, y ahí hacia maquinas. Máquinas de musculación de todo, abductor, cuádriceps, bíceps, tríceps. Es que teni tantas</p>	<p>-Los movimientos de fuerza solo están presentes en la danza constantemente en la adultez.</p>

	maquinas en el gimnasio que trabajai de todo, espalda, abdominales, como cosas así....	
	<b>F: ¿y la danza presente en tu adultez?</b>	
E.3.34	Si po, los talleres todo el rato. Siempre estuve en los talleres, y habían galas, habían presentaciones, eso era durante el año que duraba el taller. Tome algunos seminarios por ahí pero ese era el contexto. Bueno y el tema del ocio de salir a bailar, de ir a una disco, cosas así como más lúdicas, como cosas que haces en tu tiempo libre, pero aun así me gusta más bailar en los contextos de danza más escénicos más que “no vamos a la disco yuju” no no me gusta de hecho.	-La danza está presente en la adultez mediante talleres. -La danza en escena es distinta a salir a bailar en una disco.
	<b>F: ¿y tú forma de bailar libremente en la adultez? ¿Puedes reconocer un patrón de movimiento constante?</b>	
E.3.35	A ver... como sinuoso. Como la sinuosidad del cuerpo, como moverse...desde lo redondo de cómo generar curvas en vez de...no se alguien que baila más hip hop o cosas así...	-La manera de bailar libremente es generando curvas con el cuerpo.
	<b>F: ¿y de donde crees que viene eso?</b>	
E.3.36	Creo que tiene que ver un poco, me gustan mucho los ritmos como latinos folclóricos también, entonces yo creo que tiene que ver un poco como con esa matiz. Más calmado un poco, no se me hace sentir bailar, no sé si escuchas un bossa re repente como más gatuno, como se mueven los gatos así se extienden... eehh... que más, a ver ¿patrón?...harto movimiento pélvico, caderas,	-El origen del patrón de movimiento sinuoso tiene que ver con el folclor, una manera calmada, rodillas flectadas y movimientos pélvicos.

	<p>siempre en flexión eso si, como que siempre estoy flectada cuando bailo, no es como que este así parada....en esos contextos digamos como de más libertad por decir así no en un contexto tan formal como en una clase de danza. Si creo que esas cosas reconozco. Y la sinuosidad se aplica como a todo el torso...</p>	
	<p><b>F: ¿me podrías describir para ti que es la técnica?</b></p>	
E.3.37	<p>Yo creo que un sistema de procedimientos. Eehm...que tiene como, claro como todo sistema que tiene procedimientos se vuelve muy protocolar. Una institución en el fondo, entonces en el ballet por ejemplo esta todo codificado, todo tiene un código. Entonces es un sistema, de procedimientos, que en el largo plazo se instaura como códigos, nunca va a ser de otra forma, esta todo codificado. Para mí eso es como lo técnico, un sistema de procedimientos de cómo mover el cuerpo como posicionar el cuerpo como alinear el cuerpo, para todo eso hay una respuesta independiente de la técnica que sea, si es Graham si es moderno, si es un Leeder, yo creo que eso bien general. Un sistema de procedimientos que a lo largo del tiempo, se afianza y construye códigos de movimientos. Que son rígidos también, son estáticos, que no tienden a ser muy flexibles, hay algunos que son más flexibles que otros, pero ya ahí entras en otro contexto no de técnica si no de estilo.</p>	<p>-La técnica es un sistema de procedimientos que a lo largo del tiempo se afianza y construye códigos de movimientos rígidos. -El nivel de flexibilidad de los códigos de movimientos tiene que ver con el estilo de la técnica.</p>

	F: ¿qué es la técnica académica?	
E.3.38	<p>a ver... para mí, dentro de este sistema de procedimientos, yo siento que la técnica académica tiene, yo de las clases que he tomado, no son más de un año, se supone que mis profesores me han educado en la escuela rusa. Entonces desde esa escuela rusa como que voy hablar. Jajaja porque no conozco otra. Eehm...ya entonces en ese sentido para mí la técnica académica es una institución por supuesto que se instauro hace más de 200 años, 400 años no cacho mucho la fecha....eehh... y que tiene que ver también con esta forma de posicionar el cuerpo de tal forma que obedece por ejemplo a un principio universal dentro de la técnica que es contra la gravedad. Para mí eso es lo primordial, lo que mayor define para mi es eso el principio de la anti gravedad. A pesar de que no se po, o sea todo y tanto en el ejercicio como en la escena siempre está la proyección desde la escena esa es la proyección, de que la bailarina no pese, que es una pluma, que estas todo el rato caminando sobre una nube. En ese sentido lo que mayor define la técnica académico es ese principio de la anti gravedad, y que eso repercute en el cuerpo en el sentido de que requiere un esfuerzo muscular particular. Activar cierta...no se la activación de rotadores que yo no lo conocía hasta que entre a este mundo a tomar clases. Eso no es cotidiano también...</p>	<p>-La escuela de ballet en la que se forma no está clara.</p> <p>-La técnica académica es una institución.</p> <p>-La técnica académica obedece a un principio universal de posicionar el cuerpo contra la gravedad.</p> <p>-La técnica académica escénicamente proyecta el principio de contra la gravedad en sus bailarines.</p> <p>-El principio de anti gravedad implica un esfuerzo muscular muy particular.</p> <p>-</p>

	<b>F: y antes de entrar a la carrera, ¿Dónde habías tomado clases?</b>	
E.3.39	hice un año, el año pasado, todo el año pasado de forma sistemática, en el sentido de conocer una barra, cuantos ejercicios conforman una barra, que lo que es el centro, cuales son las partes, si solo un año. De ahí las otras cosas han sido como...no se a veces la gente trata de hacerte cosas como medias al lote, pero no.	
	<b>F: bueno ya me dijiste más o menos cuales son los elementos que caracterizan a la técnica académica, me podrías explicar ¿Qué es lo que pasa con tu cuerpo al suspender?</b>	
E.3.40	Ya de las sensaciones que me generan a mi más allá del dolor en los pies, eeeh...no sé si tiene que ver con tensión, no siento que tengo que tensionar algo, si siento que el trabajo de centro es como acabado. O sea me cuesta saltar cuando no estoy consciente del centro por ejemplo, me elevo menos que cuando no estoy trabajando el centro y en general tengo ese drama de la suspensión del soporte, mucho drama con el soporte o sea se me traslada en vez de suspenderse. Entonces que ocurre con mi cuerpo cuando trata de hacer eso, como que suple, cachai reacciona de otra forma no, por más consciente que sea ehh...por ejemplo lo que ocurre con mí centro que tiende a salirse no más po, como hacer la contrafuerza desde otro lado. Eso es como lo que a mi cuerpo le ha costado	<p>-La suspensión genera dolores musculares.</p> <p>-La conciencia del centro es fundamental para elevarse en un salto.</p> <p>-El trabajo de soportes en suspensión no está claro.</p> <p>-La dificultad de la técnica académica es debido a que no es natural para el cuerpo.</p> <p>-El nivel de logro de las posiciones está en directa relación con el tipo de cuerpo.</p>

	<p>mucho aprender aun todavía. Como que no es algo normal tampoco, es que no andas así por la vida. Es que ese es el tema po, en lo cotidiano tu no andas guatita adentro, hacia arriba, estamos en una postura más relajada en cuanto a la gravedad, porque en la técnica académica lo especial que tiene que para trabajar en contra de la gravedad tienes que tener un tono determinado, pero nadie es perfecto jajaja. Digamos yo no soy de ese estereotipo, yo no soy así y más cuesta. Me pasa mucho que los cuádriceps tengo mucha musculatura desarrollada pero no está alargada por ejemplo, puedo elevar mi pierna si quiero, a 90 grados, pero el en dehors se pierde. Se me va la cadera hacia adelante al tiro. Entonces el trabajo que he estado haciendo ahora tiene que ver como...ehh en vez de ambicionar los 90 grados, tratar de mantener el en dehors, ya eso te baja la pierna. Aunque tengo la fuerza para elevarla más arriba pero manteniendo el en dehors es distinto. Es una fuerza distinta, y yo lo siento, o sea lo que más contracturado tengo es el glúteo medio, o sea me arde cuando trato de mantener las posiciones, elevar las piernas.</p>	
	<p><b>F: ¿qué es lo que pasa con tu cuerpo al mantener la idea de un cuerpo periférico?</b></p>	
<p>E.3.41</p>	<p>Hmmm... se sobrecarga. Se sobre tensiona. Y eso genera tensiones innecesaria porque te lesionas cachai, si aprietas una articulación demás te</p>	<p>-Mantener la idea un cuerpo periférico genera tensiones en el cuerpo. -El logro de un cuerpo periférico está dado</p>

	<p>lesionai. Pasa mucho con las rodillas, tengo muchos compañeros, y todos tenemos nuestra historia con las rodillas. No me duele la rodilla, ya que paso, un plié mal hecho usualmente. A mí me paso con mi rodilla derecha, tense tanto un plié que ahora me molesta, no me duele, pero me molesta, yo sé que está ahí, siento la rodilla trabada cachai. Eso ocurre cuando trato de mantener ese cuerpo periférico como que se sobre tensiona, entonces todavía estoy en la búsqueda de mantener el término medio de no relajarte tanto, pero tampoco de sobre exigir la postura. Si eso más o menos...</p>	<p>por un punto medio de tensión y relajación del cuerpo difícil de encontrar.</p>
	<p><b>F: ¿y el mantener un cuerpo sin esfuerzo?</b></p>	
<p>E.3.42</p>	<p>Me cuesta mucho así como si, no sé si un tema como de desarrollo de la musculatura que me falta, o es un tema de que ya mi cuerpo aprenda, todavía está en proceso de aprender eso. Yo creo que ambas. Yo no creo tener tantos problemas como de falta de fuerza o ni nada por el estilo pero si de por ejemplo, ser constante con el trabajo. De no perder la conciencia, a la mitad de la barra por ejemplo, a la mitad de un ejercicio, que se te va el centro que se te baja todo, como que ya no estas proyectando no estas hacia arriba, estas abajo. Son cosas que mientras estoy ejecutando los ejercicios se me van. Estoy concentrada en lo que viene y se me va, y al tiro cambia toda mi postura. Y creo que tiene que ver con el proceso, llevo tan poco tiempo, mi cuerpo</p>	<p>-Mantener la idea de un cuerpo sin esfuerzo es dificultoso.  -Mantener la idea de cuerpo periférico esta en directa relación con ser constante en la consciencia corporal durante los ejercicios.  -El tiempo y la cantidad de entrenamiento condiciona el nivel de dificultad.</p>

	<p>ha aprendido tan poco todavía que le falta más entrenarse también en eso. Hacer más ballet, hacer más...es eso es más entrenamiento.</p>	
	<p><b>F: ¿y reconoces cambios en tu cuerpo desde que empezaste a entrenar con esta técnica?</b></p>	
E.3.43	<p>Hmm... pucha es complicado. Si un poco, eeehh...por ejemplo si siento que mi musculatura está un poco más elongada que cuando llegue por ejemplo o desde que empecé a tomar las clases. Como que antes era mucho más claro, sigue siendo apretada pero ya no tanto. Como que ha disminuido esa... mira mis profesores me enseñaron que tengo un cuerpo como tónico, todavía no sé qué es eso pero me imagino que es de musculatura. Y esa misma tonicidad, a veces es tanta, que no me sirve para el trabajo pero siento que cada vez más voy en cierta medida relajando la musculatura, disociado por ejemplo cierta musculatura para no apretar de más para no sobre cargarlo. Como que en eso ha estado enfocado mi trabajo, Por ejemplo ya la rodilla no me molesta tanto. De hecho podría decir que en este último mes no me ha molestado para enfrentar una barra, entonces eso quiere decir que estoy liberando un poco ese tendón, estoy trabajando la musculatura que sostiene a ese tendón por ejemplo. Son como cosas muy mínimas pero así lo veo yo. Del punto de vista de postura de brazos también, tenemos conciencia de que los brazos van enganchados a la espalda, y que se</p>	<p>-La técnica académica genera una musculatura más alargada.</p> <p>-La técnica académica facilita la disociación de la musculatura y la consciencia corporal.</p> <p>-La técnica académica beneficia la consciencia corporal en cuanto a postura.</p>

	<p>sostienen desde la espalda. No, el año pasado a pesar de mis clases, yo siempre, se me caían los codos, siempre. Y la sufrí mucho el año pasado pero ya este año no lo hago. Entonces en ese sentido yo la técnica académica la encuentro muy beneficiosa, o sea no será lo normal, no será lo cotidiano pero en términos de postura ayuda demasiado. Entonces en ese sentido me ha ayudado a mantener esta postura, esto liberado por ejemplo y ya que no se me vayan los hombros hacia adelante, sino liberar el pecho, liberar la zona del esternón, y abrir el pecho. Eso me ha ayudado un montón, así yo creo que ya mi cuerpo de cierta forma ha ido aprendiendo esas cosas.</p>	
	<p><b>F: ¿y en tus movimientos notas cambios?</b></p>	
<p>E.3.44</p>	<p>Hmm... o sea más allá que el tema postural, eehh... es que en general exigen eso en todas las clases, como la postura. Entonces como que no te das cuenta si a lo mejor es necesariamente la clase de ballet la que te esta ayudado porque en la escuela en general te hinchán tanto en todas las asignaturas con la postura que claro, obvio que yo creo que ayuda. Ahora si, por ejemplo la estilización de los movimientos de los brazos. Por ejemplo como tú canalizas la energía en los dedos, no tener dedos muertos. Como que eso podría ser como algo más tangible para mí, algo propio del ballet que me ha llevado a tener esa conciencia, de no matar los dedos, de que tienen energía.</p>	<p>-Todas las clases de la carrera buscan generas consciencia sobre la postura. -La técnica académica ayuda a la estilización de los movimientos de los brazos y a llevar la energía a los dedos de las manos.</p>

	<p><b>F: y cuando entrenas en esta técnica, ¿encuentras libertad para expresarte?</b></p>	
<p>E.3.45</p>	<p>No, no porque yo pienso que es una estructura rígida. No sé si...si desde la clase misma esto...no encuentro esa libertad por ejemplo, como que yo pueda generar mis movimientos propios ni nada. Porque es una clase tan estructurada, te dan un ejercicio, van al tiempo, la cara va para este lado, el foco afuera, la cadera para adelante, el e longé, parte de la mano... y hay como una inflexibilidad en el movimiento. Pero el otro día me dijeron que también hay otro tema que quizás es lo más flexible que tiene que ver con la actitud ¿no?...es un tema de cómo tú, bueno y me descoloco, porque la profesora me dijo tienes que bailar, y yo dije pero como lo bailo si es tan estructurado. Y claro ella hablaba de esa como actitud, de la altidez por ejemplo, de mirar por sobre, de no solo mirar hacia afuera sino que mirar de una determinada forma y creo que en eso puede haber una libertad distinta. Y cada intérprete y cada bailarín desarrolla una actitud distinta frente a eso. Y se nota, no es lo mismo mecanizar el movimiento, ser eficiente con el ejercicio, que tratar de tener una actitud que acompañe ese movimiento. Entonces yo me quede con el tema de la altidez, o el mismo relajo...que el relajo parte también con una expresión de... no se po de la cara o de los ojos, de mirar, de seguir esas cosas que no se creo que ahí se encuentra una</p>	<p>-La técnica académica no entrega libertad para expresarse.</p> <p>-La técnica académica no permite variaciones de movimientos personalizados.</p> <p>-La actitud al entrenar es en lo que se puede encontrar expresión.</p> <p>-Cada bailarín desarrolla una actitud para bailar los movimientos y que no se mecanicen.</p> <p>-La experiencia entrega libertad de expresión en cuanto a actitud pero no en cuanto a movimiento.</p>

	<p>libertad que en mi caso yo creo que la estoy explorando. Una amiga dice webea el movimiento, webiarlo que le dice, no sé cómo será jajajaja. O sea no es lo mismo a cerrar a primera que respirar y colocar cara de altidez o sentirte que estas como por sobre algo cachai. Creo que en ese plano encuentro libertad. Pero en el tema movimiento propiamente tal, la eficiencia de la ejecución, no se da esa libertad yo pienso.</p>	
--	---	--

N°	Entrevista	UMS
	<p><b>F: Ya primero necesito que me digas tu nombre y donde estudias y tu edad.</b></p>	
E4.1	<p>Mi nombre es, estudio en el centro de formación técnica Profesor Valero, instructor e intérprete en danza espectáculo y tengo 28 años.</p>	
	<p><b>F: Necesito que me relates un día normal de tu infancia poniendo énfasis en el lugar que frecuentabas tu entorno y las personas a tu alrededor.</b></p>	
E4.2	<p>Mi infancia fue súper entretenida digamos, tenía muchas amistades. Generalmente yo pasaba jugando mucho a la pelota, futbol, futbol. Eso pensaba yo cuando chico, toda mi infancia y el colegio. Y compartía mucho con mis amigos, con las niñas no, porque era muy tímido con las niñas, en ese tiempo. Y eso era,</p>	<p>-La infancia está marcada por el deporte, el juego y el colegio.</p>

	amigos, casa, familia, patio, tuve la suerte de jugar en la calle siempre. Jugaba jugaba en la calle.	
	<b>F: ¿Eso fue acá en Santiago?</b>	
E4.3	Si acá en Santiago. Siempre he vivido en Ñuñoa, esa comuna esos barrios. Y todavía ahí nada de la danza. Nada de la danza.	-La danza no está presente en la infancia.
	<b>F: ¿Percibes que si nos quedamos en la infancia, habían movimientos propios de tu familia?</b>	
E4.4	Sabi' que en ese tiempo no me daba cuenta de esas cosas, ósea no descubría ese como ese, entorno expresión corporal...	-La consciencia de la expresión corporal no existe en la infancia.
	<b>F: No pero me refiero a tu cotidianidad, ósea como a la forma de caminar o algo que repercute algo de tu familia o de tu barrio tal vez.</b>	
E4.5	Podría ser que si porque todo el tiempo estaba en movimiento, corría, saltaba, me tiraba mucho al suelo, eso sí, eso y era mucho de eso.	-El movimiento activo caracteriza la infancia.
	<b>F: ¿recuerdas tu postura de niño?</b>	
E4.6	Si podríamos decir que si porque era un niño como agachado siempre, con la mirada abajo, nunca de frente.	-La postura de la infancia es con la mirada hacia abajo.
	<b>F: ¿Eso cambia según estar en la casa o en el colegio?</b>	
E4.7	Yo cambiaba en la casa era muy distinto junto con mis amigos y con mi familia. Era como de	-La postura cambia según el contexto de comodidad.

	<p>comodidad. Incluso diría que corporalmente no era expresivo para nada, corporalmente no, no era. Yo jugaba pero era como siempre el de atrás... muy, demasiado tímido, mi núcleo. Y tampoco era como el liderazgo lo mío.</p>	
	<p><b>F: ¿Y tú forma de caminar?</b></p>	
E4.8	<p>Caminaba como te decía, mirando hacia abajo. Caminaba muy rápido, eso si me acuerdo, caminaba muy rápido. No era como de flojera. Eso si también, que me acuerdo, que me encantaba caminar, antes iba al colegio y llegábamos, desde chico me dejaron de ir a dejar al colegio desde cuarto básico. Y me iba solo desde Ñuñoa hasta el centro. Por ejemplo, yo me bajaba en ese tiempo, me daba el lujo de tomar el metro, porque era gratis. Me bajaba en universidad de Chile y caminaba hasta la torre entel. En San Ignacio, un colegio. Entonces siempre hacia esa rutina de caminar. Me gustaba caminar como ver el entorno y las personas.</p>	<p>-La caminata de la infancia se caracteriza por la rapidez.</p> <p>-La caminata en la infancia se disfruta.</p>
	<p><b>F: ¿Tu forma de correr la recuerdas algo en particular?</b></p>	
E4.9	<p>Si, te voy a contar algo, por ejemplo siempre me gustaba jugar, pero por ejemplo educación física siempre me limitaban, porque siempre como que tenía una contextura corporal ancha, era como gordito. Entonces nunca me esforcé para correr rápido, yo quería pero me lo</p>	<p>-La corrida de la infancia es afectada por juicios externos en relación a la contextura corporal.</p>

	limitaban, incluso mi mamá me lo decía. Como ella tenía un soplo al corazón. Fui súper limitado en ese sentido. Pero siempre quería hacerlo correr correr. Y lo remplazaba caminando.	
	<b>F: Eso cambiaba por ejemplo en el colegio en el juego ¿Eso tú lo hacías?</b>	
E4.10	Si por ejemplo yo lo hacía en el juego, en el barrio donde estaba hacia eso. Pero en el colegio no. A mí me gustaba el pique pero sentía igual la limitación un poquito, me cansaba más que todo pero yo quería más y más.	-La corrida cambia según el contexto. -El juego permite la corrida.
	<b>F: Pero no era algo que te dijeran ¿era algo tuyo?</b>	
E4.11	Si.	
	<b>F: ¿Y tú forma de saltar? ¿Recuerdas haber saltado en tu infancia?</b>	
E4.12	Yo saltaba, por ejemplo en el colegio había como una pequeña altura para saltar, yo sentía que estaba escalando y me tiraba, saltaba. En el fútbol cabesiaba. Sabí que en mí siempre, siempre me gustaba saltar más saltar saltar. Por eso a ahora me gusta en ballet por ejemplo. Son como, me gusta.	-El salto en la infancia está presente en el deporte y en el juego.
	<b>F: ¿Recuerdas movimientos de fuerza?</b>	
E4.13	Si hubo un tiempo que hice un poco de Karate cuando chico, me enseñaron las energías, como las fuerzas, como atacar, golpear, pero	-Los movimientos de fuerza en la infancia están presentes en el deporte.

	fue muy corto ese periodo.	
	<b>F: ¿Cuánto tiempo más o menos?</b>	
E4.14	Estuve como un semestre después me aburrí.	
	<b>F: ¿eso era más que nada con las manos?</b>	
E4.15	Si con las manos, piernas muy poco. Yo creo que ahí aprendí de las energías, manejar las energías.	-El manejo de las energías se aprende en la infancia en el deporte.
	<b>F: ¿identificas situaciones de tu vida cuando niño que estaba en juego con la danza?</b>	
E4.16	Sabi que a lo más, me gustaba imitar. Imitar a ese tiempo Michael Jackson, pero eso era más po. No me voy a creer pero nunca participe en ninguna actividad cuando chico a lo más hasta 8° básico, no participe en nada en el colegio, ni en folclore, ni siquiera tengo recuerdo de eso, ni en los aniversarios. Una sola vez en mi infancia imite a Michael Jackson y nada más. De danza cero, yo nunca conocí lo que era un bailarín ni había visto un espectáculo.	-La danza en la infancia está presente en el juego de imitaciones de figuras populares. -La danza en la infancia es desconocida.
	<b>F: y por ejemplo en tu intimidad, como en la casa...</b>	
E4.17	Nada, era muy... Jugaba con soldaditos. Mucho futbol, era ese mi foco en ese tiempo. No nada.	-El juego de la infancia se enfoca en el deporte.
	<b>F: Ahora quiero que pasemos a tu adolescencia. ¿Me puedes contar de tu cotidianidad en la adolescencia?</b>	
E4.18	Seguí un poco más con el colegio. Me cambie de colegio. Tuve la suerte de ir a un colegio de media jornada, porque el colegio no era tan	-La jornada escolar más corta en la adolescencia permite el tiempo de descubrir otras actividades. -La danza se descubre mediante los medios de

	<p>grande para la educación. Entonces hay yo descubrí, un poco el espectáculo. De formar grupos, fue un periodo así. Mi mama me dijo mira vi un grupo de baile en la tele. En el año 2001. Y dijo y tú te metiste. Y me llamo la atención pero no me gustaba realmente.</p>	<p>comunicación en la adolescencia.</p>
	<p><b>F: ¿Ella te lo dijo recociendo en ti algo del movimiento?</b></p>	
E4.19	<p>Era por decirlo, porque era híper kinetico y para que me viera un poquito más, para estar con actividades en la tarde, pasaba muy solo en la casa, mis papas trabajaban mucho. Y me metí a una actividad extra. Me cambie a un condominio más cerrado, pero igual tenía su patio con las amistades, jugaba todavía al futbol. Y ahí me empezó a gustar un poco lo que es la danza, De apoco. Muy poco. Y lo que era casa, colegio, casa y ahí una vez a la semana eran las actividades de danza. Más o menos todos tenían 15 o 16 años, eso era de los trece a quince años. Y ese periodo me empezó a gustar, me empezó a gustarme. Esa era como mi adolescencia. Y ahí pude como mostrarme en grupo, sacar personalidad, corporal, tener actitud.</p>	<p>-La danza es buscada como una forma de tener actividades y no estar solo en casa.</p> <p>-La danza permite el desarrollo personal en grupo.</p>
	<p><b>F: ¿Que danza?</b></p>	
E4.20	<p>En ese tiempo, era un grupo que se llamaba danza, danza arte, danzar, el profesor José Miguel Astudillo, Y hacia como danza moderna,</p>	<p>-La danza espectáculo es lo que se conoce en la adolescencia.</p>

	jazz y espectáculo era como una mezcla rara. Y eso mi mama lo vio por la tele nomas, en ese tiempo estaba de moda todo es baile, antes que saliera rojo. Después de rojo, ahí como que creció el circulo. Ese tipo de danza. Me acuerdo que me hacían elongación, diagonales, diagonales técnica, mucho ejercicio y coreografía.	
	<b>F: ¿De tu adolescencia ya percibiste movimientos de tu familia o de tu barrio, movimientos que vengan de tu familia?</b>	
E4.21	De mi familia nadie salió como artistita.	
	<b>F: no pero de tu cotidianidad.</b>	
E4.22	Yo creo que mis gestos salieron mucho de mi mama, porque mi mama es súper expresiva con las manos, los brazos, amplia, siempre con pachorra y personalidad. Porque siempre es la mama. Mi mama tenía como esa personalidad más que mi papa. Y debe ser eso, ahora que recuerdo, que ahora que descubrí un poco la danza fue por mi mama los gestos, ahí está la descendencia.	-Los gestos de brazos y la expresividad corporal amplia proviene de la familia.
	<b>F: ¿Las actividades físicas eran solo eso, o también el futbol?</b>	
E4.23	De a poquito fui dejando el futbol, porque descubrí otros tipos de disciplinas en la danza, como fue el folclore, me gustaba el folclore, me metí un poquito más muy me empezó a gustar el folclore.	-El folclor es el estilo de danza disfrutado en la adolescencia.

	<b>F: ¿Eso fue en el colegio o fuera?</b>	
E4.24	Eso fue afuera, empecé a investigar por medio de la danza, con amistades, y me empecé a hacer el circulito y me metí al folclore. Eso fue como lo, y descubrí otra pasión, el folclore chileno, no latinoamericano, solo Chile.	-El círculo de amistades en la danza lleva al descubrimiento de otros estilos de danza.
	<b>F: Norte, sur.</b>	
E4.25	Chile completa, porque me metí en una academia del banco estado. Al tiro me metí en la compañía, llevando pocos años en la danza. Y ahí empecé a descubrir pascuense, el norte, aimara, la tirana y centro, que era huaso tradicional. Muy coreográfico pero no como el bafochi, igual tenía algo de técnica, pero no tanto.	
	<b>F: ¿Tu postura cambio?</b>	
E4.26	Totalmente, estar derecho, como proyectar, los brazos, igual al principio me costaba porque mi infancia no estuve nada que me arreglara la postura igual estaba como así, ya ponte derecho. De eso me daba cuenta, me sentaba más derecho. Hay salió un poco como el cuerpo como un poco más afeminado, pero yo no me daba cuenta, porque la danza tiene una postura de mujer. Pero ahora he sabido como de apoco a arreglarlo, un poco.	-La danza cambia la postura corporal en la cotidianeidad. -La danza promueve una corporalidad afeminada.
	<b>F: ¿Y eso cambiaba según el contexto yo por ejemplo en la calle, a caminar distinto?</b>	
E4.27	Si en el colegio, más que nada. A este baila, a	-La postura corporal cambia para desmentir

	lo mejor tira pal otro lao, y yo les demostraba que no po, no porque baila, no po porque a mí me gustan las mujeres. Al principio era muy tímido en eso. Y dije no po tengo clara la película, pa donde va mi camino. Incluso mi amigo me decía, tirai pal otro lao.	rumores.
	<b>F: Y tú forma de correr, ¿sientes que cambio?</b>	
E4.28	Era más rápido. Era salto correr, tenía más velocidad, en mi adolescencia.	-La corrida de la adolescencia es más rápida.
	<b>F: Tu estado físico.</b>	
E4.29	Mejoro. Ya empecé a hacer educación física. Subir escalera, correr, saltar. Saltar en el caballete. Me atrevía, me atrevía a todo.	-El estado físico mejora en la adolescencia.
	<b>F: ¿Y los saltos?</b>	
E4.30	Como te decía, saltos en el caballete, me gustaba tirarme piqueros a la piscina. Y ahí aprendí a nadar.	-Los saltos en la adolescencia están presentes en el deporte.
	<b>F: ¿Recuerdas alguna forma en particular de realizar esos saltos, hacia arriba hacia al lado?</b>	
E4.31	Si siempre me decían cabeza bajo y presionando hacia arriba. Toda tu energía hacia arriba, como si algo te estirara la cabeza. O la fuerza en los cuádriceps, fortalecí mucho mis piernas, saltar saltar.	-El uso de imágenes facilita el logro de ciertas actividades físicas. -Las piernas son fortalecidas con los saltos en la adolescencia.
	<b>F: ¿Recuerdas movimientos de fuerza?</b>	
E4.32	En la adolescencia ahí no, no hice mucho, onda flexiones, bicep, tríceps., fortalecer. Pero de fuerza o energía no, porque no hacia karate, disminuyo. Fue como todo un cambio.	-Los movimientos de fuerza en la adolescencia son enfocados en fortalecer los brazos.

	<b>F: ¿Recuerdas, alguna forma de bailar libremente? ¿Alguna manera en particular, poniendo énfasis en patrones de movimientos?</b>	
E4.33	Si todo era en mi casa. Descubrí los estacatos, siempre me llamo mucho la atención eso. Por ejemplo en el folclore hacia zapateo, siempre me gustaba sacar trucos.	-La manera de bailar libremente está caracterizada por la exploración de estacatos y zapateos.
	<b>F: Eso lo hacías en tu intimidad.</b>	
E4.34	Si siempre en mi casa, me mandaban algún ejercicio y lo hacía en mi casa.	-La danza en la adolescencia está presente en la intimidad.
	<b>F: ¿Hay algo en particular que hacías siempre al bailar cuando ponías música y bailar libremente?</b>	
E4.35	Hacia como estacatos, era eso. Me gustaba tirarme al suelo, ósea tirarme, contraer, pero así como esa energía sobrepasa hasta que llegaba a otra persona, como que lo demuestro que llegara a otra persona, que saliera de mí, que emocionara, descubrí eso, emociones. Como en el teatro no pero que ese mensaje reflejara algo. En el folclore era como la fuerza que tenía el huaso, era como tatata. Eso como que emocionara a las personas, más que la técnica, porque bueno nada de técnica.	-La manera de bailar libremente en la adolescencia se destaca por la búsqueda personal de emociones al moverse.
	<b>F: Ahora pasamos a tu adultez. Desde los 18, como desde que sales del colegio. Cuéntame un día normal de tu adultez.</b>	
E4.36	Cambio como otra etapa de mi vida. Ahí como que yo ya, a mi papas les gustaba que tomara	-La frecuencia en las clases de danza está afectada por el estudio de una carrera de

	<p>clases anexas pero nada de apoyo, entonces lo tomaba entonces una vez a la semana en la adolescencia y bajaron los días porque estudié otra cosa, pedagogía, porque descubrí que tenía liderazgo. Pero hay baje mi nivel, iba una vez a la semana, eso sí descubrí mucho el hip hop eso muy urbano. Ahora está mucho más fuerte te diría 2007 2008 estaba recién empezando la cosa, no se mostraba mucho en la televisión. Descubrí esos tipos de baile y me enfocaba mucho en la universidad, estudiar, aprender contextos, planificar, buscar cosas. Eso hizo bajar mi nivel. Y echaba de menos... ese vacío que tenía al lado.</p>	<p>pedagogía en la adultez.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El tiempo de entrenamiento está en directa relación con el nivel de desempeño en la danza.</li> <li>-La adultez está marcada por la universidad y el estudio.</li> </ul>
	<p><b>F: No seguiste con el folclore.</b></p>	
<p>E4.37</p>	<p>Si una vez a la semana, más que en la danza, una vez a la semana, folclore. Pero estaba enfocado en estudiar, quería tomar más clases pero no podía por tiempo. Igual sentía que no estaba conectado con la danza. Era como súper oscuro. Echaba mucho de menos onda todo el periodo de universidad, desde que entre y salí. Y hasta que entre a trabajar y dije ya basta, para que voy a engañar a mi familia con que está todo bien. Y dije, termino mi periodo, trabaje un tiempo. Lo único que agradezco fue hacer clases, pedagogo, hacer clase, hasta hoy día. A lo que me dedico. Eso yo rescato y planificar una clases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El tiempo condiciona la práctica de danza.</li> <li>-La danza satisface emocionalmente.</li> </ul>

	<b>F: ¿Tu base teórica sería el movimiento?</b>	
E4.38	Si enseñar, eso educar, es como usar la pedagogía con la sicología también, porque el cuerpo es diferente todos los días. Yo veo a las chiquillas, veo a muchas niñas y son como sus emociones son muy diferentes, tienen subidas y bajadas y eso hay que trabajarlo. Eso aprendí y se me ha hecho fácil estar con grupos de niñas.	-El cuerpo está en constante cambio influenciado por las emociones.
	<b>F: ¿Sientes que tu postura cambio en la adultez?</b>	
E4.39	Si cambio de nivel. Porque pasai agachado mirando el cuaderno y la pizarra. Bajo nuevamente, fueron 5 años. Una vez a la semana no es nada. Mal Elongación mal. Corporal toso, brazos, posturas, estar derecho. Elongación.	-La postura cambia en la adultez debido al estudio teórico. -La postura tiene niveles de rendimiento.
	<b>F: ¿Y tú postura ha cambiado según el contexto? ¿En la calle o en la casa, no se tu forma de caminar, cambio?</b>	
E4.40	Si incluso seguía caminando rápido. Pero si sentía en mi espalda que estaba como deformadas Y ahora que estoy acá sé que o he como vuelto a subir el nivel. Me ha costado por mi edad, actualmente me ha costado. Pero igual veo un avance. Pero hago las cosas bien.	-La edad es un factor que afecta el rendimiento. -La postura cambia según la actividad que se practique.
	<b>F: Tu forma de caminar</b>	
E4.41	Sigue siendo rápido, siempre ando apresurado	-La caminata se caracteriza por la rapidez.
	<b>F: Tu manera de correr.</b>	

E4.42	Correr, también baje el nivel en ese tiempo. En la universidad no corría nada. Y empezó la moda del computador, los notebook, la tecnología. Y también me apoyaba en la tecnología.	-La corrida tiene niveles de rendimiento que se afectan en la adultez.
	<b>F: ¿Saltos?</b>	
E4.43	Salto nada, salto nada. Saltar la cama por lo menos. Piquero a la cama. Lo que si seguían con piscina. Iba a la piscina, porque donde yo vivo hay piscina, entonces todo el verano piquero, eso nunca lo perdí, más que la playa. Eso nomas.	-Los saltos en la adultez solo están presentes en la natación.
	<b>F: ¿Movimientos de fuerza?</b>	
E4.44	También baje mi nivel, sí. No baje todo, mi musculatura.	-Los movimientos de fuerza tienen un nivel de rendimiento que se ven afectados negativamente en la adultez.
	<b>F: Todo lo relacionado con lo corporal.</b>	
E4.45	Todo lo corporal totalmente.	
	<b>F: ¿Que estilo de bailes reconoces familiares de ese tiempo?</b>	
E4.46	Hay empecé a parte del folclore y el urbano. Empecé a descubrir la expresión corporal, la técnica y ahora para mejorar mi postura. Toda ha sido desde el año pasado, ya empecé como a retomar. A tomar cursos, a tomar jazz y aquí en esta escuela he aprendido, la técnica, la postura.	-Los estilos de baile en la adultez son más variados y se practican nuevos estilos.
	<b>F: ¿El año pasado tomaste clases?</b>	
E4.47	Si puro jazz, acondicionamiento físico un poco.	

	Ahí empecé a trabajar otra cosa. Trabajar en la noche para pagarme mis estudios, porque no está el apoyo 100% pero si les gusta que este feliz. Ya lo están asumiendo, cuando ya te ven como más independiente. Yo vivo con mi hermana entonces trabajar y estudiar. Y como es algo que me gusta no me estreso.	
	<b>F: En la adultez bailar libremente.</b>	
E4.48	Si en mi casa siempre	-Danzar libremente ocurre en la intimidad de la adultez.
	<b>F: ¿Cuáles eran tus patrones de movimiento?</b>	
E4.49	Siempre brazos y piernas. Mezclaba wave ligado y estacato, trabajaba eso. Hacer figuras con las manos, con los pies caderas, el tronco. Eso, la cabeza, soltar la cabeza, el pectoral. Hasta el día de hoy, eso hago. Ahora investigo un poco más mucho más.	-La manera de bailar libremente en la adultez se caracteriza por la exploración de movimientos ligados y estacatos del cuerpo.
	<b>F: ¿Me puedes responder que es la técnica?</b>	
E4.50	La técnica para mi es la perfección de tus movimientos. Eso yo creo ms o menos que es la técnica. Perfección de tus movimientos, que se vean bonitos, que muestren una figura perfecta.	-La técnica es la perfección de los movimientos en cuanto a estética y forma.
	<b>F: ¿Que es la técnica académica?</b>	
E4.51	Técnica académica es el ballet, ósea conocer los pasos de ballet. La secuencia los ejercicios que tiene el ballet, las posturas.	
	<b>F: ¿Conocías la técnica académica antes de entrar a la carrera?</b>	

E4.52	No, yo ahora empecé, desde ahora puro ballet, nunca en mi vida he hecho ballet. Una vez me imagina eso, una vez que estudie voy a aprender eso. Aunque no me gusta mucho, pero sé que me va a mejorar, no es mi fuerte.	-La técnica académica no se conoce antes de entrar a la carrera.
	<b>F: ¿Reconoces elementos que caracterizan la técnica académica?</b>	
E4.53	Si, por ejemplo el sentarse bien, en el metro pararse bien. Siempre estar derecho, otro elemento...	-La técnica académica se caracteriza por hacer cosas de forma correcta en lo cotidiano.
	<b>F: ¿Cómo llevarlo más a tu vida cotidiana?</b>	
E4.54	Si como estructurado. Como cuadrado caminar, como aquí estoy yo, proyectar siempre. En la calle caminando cotidianamente. Pero en esos momentos, como mejorar tu soporte, de repente, cuando estoy quieto levanto mi pie, suspendo, hago soporte en el lado que más me cuesta, hago ese momento, que me enseñaron en esta escuela, a aplicarlo en la vida.	-La escuela promueve practicar lo aprendido en la técnica académica en la vida cotidiana.
	<b>F: ¿Podrías explicarme que pasa con tu cuerpo al suspender?</b>	
E4.55	pasan muchas cosas, se siente como que de verdad es como todo apretado, como que algo te tira del pelo hacia arriba y algo abajo tiene que estirarte, no es doloroso, pero es complicado a tu cuerpo, como tenso, eso es lo difícil, como respirar para que tu cuerpo se relaje, pero siempre en suspensión. Uno se siente como bacán, como algo bacán. Ser	-Las imágenes de sensaciones corporales facilitan la suspensión del cuerpo. -La suspensión es dificultosa para el cuerpo al respirar. -La actitud de la suspensión se aplica en otros estilos de danza.

	bailarán de ballet por suspensión de jazz, lo adapto mucho. Eso, en la clase hago los ejercicios pensando así soy yo aquí estoy yo, aunque soy como las gira en el ramo, pero eso soy yo, eso es lo que rescato yo.	
	<b>F: ¿Podrías explicar que le pasa el cuerpo cuando pasa la idea de un cuerpo periférico?</b>	
E4.56	Es como complejo, porque el cuerpo en uno es como, está asimilando nuevos movimientos. Por ejemplo mi izquierdo y derecho son muy distintos y estoy tratando de equilibrar para que tengan el mismo nivel. A si complejo, y a mi edad igual cuesta, no tiene como una infancia, como un aprendizaje previo, aquí hay que sacarlo rápido todo, por suerte que es anual, pero igual es complicado.	-La periferia en el cuerpo es compleja debido a la falta de experiencia previa. -La edad es un factor que afecta en la rapidez de integrar nuevos movimientos.
	<b>F: Al mostrar un cuerpo sin esfuerzo entre comillas, ¿qué es lo que le pasa el cuerpo?</b>	
E4.57	Se relaja, como que se guatea, como eso se ve cuando no hay esfuerzo, como flojo, siento como un cuerpo flojo. Tiene que estar con la fuerza en todo momento, aunque te duela tener que estar ahí, pero si es momento de flojera es como que te da sueño	-La muestra de un cuerpo sin esfuerzo requiere de esfuerzo corporal, no puede haber relajo a pesar del dolor.
	<b>F: ¿Reconoces cambios en tu cuerpo desde que empezaste a entrenar con esta técnica?</b>	
E4.58	Bastante, retomar nuevamente posturas. Elongación, que ha sido dolores pero muy eficaz. Lo que agradezco acá es que hay	-La técnica académica genera cambios en la postura, elongación y fuerza.

	<p>trabajo de mucha fuerza, de cuádriceps. Están más firmes, los abdominales, es un proceso lento igual, porque si bajo en las vacaciones mi cuerpo se infla nuevamente, pero si hay cambios, me siento como volver nuevamente a la adolescencia, como ese periodo de iniciación. Pero si hay cambios y se notan.</p>	
	<p><b>F: ¿Cambios en tus movimientos?</b></p>	
E4.59	<p>Si ahora he conocido nuevos movimientos, incorporar más el suelo, saltar más alto. Sostener más suspensión. Saltar más, descubrir. Ya no tanto estacato como antes, pero si agradezco en el pasado el proyectar, eso es mi potencia, que he descubierto este que año que es proyectar.</p>	<p>-La danza permite descubrir nuevos movimientos. -El entrenamiento previo fortalece el aprendizaje nuevo.</p>
	<p><b>F: Durante el entrenamiento de esta técnica ¿encuentras libertad para expresarte?</b></p>	
E4.60	<p>Si... aunque aquí hacen varios ejercicios en la técnica académica, yo creo que si se puede hacer con cierta libertad. En qué sentido, igual podi hacer por ejemplo una en 'dehors con una figura distinta, por ejemplo, hacer un ron de jambe con giro, no se mezclarlo con oro tipo de bailes, yo creo que si se puede. A pesar de aquí son bien cuadrados, pero onda fuera de la clase, porque en la clase no, hay que ser así y así. No hay como otros tipos de estilo que hay acá.</p>	<p>-La libertad de expresión en la técnica académica se da fuera de la clase al mezclar con otros estilos. -La clase de técnica académica es estructurada.</p>

	<b>F: ¿Al bailar libremente reconoces influencias de esta técnica?</b>	
E4.61	Sigo totalmente, sigo porque se ve más lindo todo, se ve más orgánico, como más perfecto, a pesar de que no existe la perfección. Si se puede, estar en conjunto yo creo que es el inicio para entender otras disciplinas, como para que se vean más linda. Podi hacer hip hop, algunos dicen que no sirve, pero si sirve y bastante, se muestran más los movimientos. Es totalmente, es parte de. Ya cuando tú dominas la técnica lo demás es mucho más fácil.	<p>-La técnica académica es la base para otros estilos de danza.</p> <p>-La técnica académica facilita el dominio de otros estilos de danza.</p> <p>-La técnica académica hace que los movimientos al bailar libremente se vean más lindos y orgánicos.</p> <p>-La técnica académica favorece la perfección del movimiento.</p>

N°	Entrevista	UMS
N.5.1	Hola me llamo, estudio en la Universidad de Chile, licenciatura en artes con mención en danza y tengo 27 años.	
	<b>F: Lo primero es que si me pudieses relatar un día normal de tu infancia, poniendo énfasis en las personas que estaban a tu alrededor, los lugares que frecuentabas y como lo que hacías.</b>	
N.5.2	Jugar...jugar en las plazas, en la calle a la pelota con mis amigos .volvía a la casa a comer y después salir a jugar de nuevo. Y así todo el rato moviéndome.	<p>-El juego es parte importante de la infancia.</p> <p>-El movimiento está muy presente en la infancia.</p>
	<b>F: ¿Eso fue acá en Santiago?</b>	
N.5.3	Si, en Puente Alto cuando todavía no había tantas casas. Habían plazas y potreros.	

	<b>F: ¿Reconoces que tengas movimientos propios de tu familia?</b>	
N.5.4	Si, algunos. No sé cómo los movimientos de mi viejo, como más duros por decirlo de alguna forma y directos, como imperativos...	-El origen de movimientos propios está relacionado con cualidades de movimiento de la familia.
	<b>F: ¿y de tu barrio?</b>	
N.5.5	Hmm...No sé si tanto de mi barrio. Pero como movimientos más cómodos, como un lugar que ya conozco, se dónde moverme, se dónde pasar. Si po si llevo 24 años viviendo en el barrio y conozco a la mayoría de las personas que viven ya los cacho	-La comodidad del contexto entrega confianza para moverse.
	<b>F: ¿Que actividades físicas practicabas de niño, antes de la media?</b>	
N.5.6	Jugaba Vóleibol, ping pong, atletismo, futbol, un poco de natación, atletismo y básquetbol. Mucho deporte, mas voleibol sí.	-La infancia está marcada por el deporte.
	<b>F: ¿Podrías Identificar en que situaciones de la vida cotidiana está en juego la postura?</b>	
N.5.7	Siempre...ahora que estoy estudiando esto me fijo cuando voy en el metro, cuando estoy parado, cuando hago parar la micro.	-La postura es un elemento que siempre está presente. -La carrera de danza genera consciencia de la postura corporal.
	<b>F: ¿Podrías describir tu postura de niño?</b>	
N.5.8	Como más suelta, y disponible para los movimientos. Ahora nos condicionan, nos imponen de cierta forma para enfrentar los movimientos que tienes que tú tienes que controlar, cuando chico lo hacía no más y te	-La postura de la infancia esta siempre disponible en función de los movimientos y actividades. -El cuerpo de la adultez está condicionado para moverse.

	salía.	-El movimiento de la infancia no está condicionado, es más libre.
	<b>F: ¿Sientes que la postura ha cambiado según el contexto?</b>	
N.5.9	No tanto porque siempre mi viejo me decía párate derecho, párate derecho...entonces no me costó tanto adquirir este nuevo conocimiento.	-La familia condiciona la postura para tener una espalda derecha.
	<b>F: ¿Recuerdas la forma en que caminabas?</b>	
N.5.10	Si..., como más suelta, más hacia el suelo. Más a tierra. Ahora es como un poco más elevada, casi saltando, una cosa así.	-La caminata de la infancia es con el peso hacia abajo. -La caminata de la adultez es con el peso hacia arriba.
	<b>F: ¿Tu caminata cuando niño ha cambiado según el contexto?</b>	
N.5.11	Por ejemplo, pasaba por el lado de un paco igual tenía miedo, esa figura de poder que proyecta, a un adulto igual .cambiaba también .igual cuando pasaba por el lado de una niña.	-La caminata cambia según el contexto de formalidad. -La postura se acomoda según el nivel de comodidad.
	<b>F: ¿En que cambiaba?</b>	
N.5.12	En la actitud como nosotros éramos más pequeños que ellos teníamos algo como de debilidad y respeto pero éramos conscientes de esa diferencia, al encontrarse con un par de mi misma edad o casi, era menos presión, menos ansiedad. Te podías desenvolver mejor.	-El nivel de comodidad ante otra persona modifica la postura. -La actitud influye en la postura.
	<b>F: ¿tu manera de correr?</b>	
N.5.13	Ahora estoy consciente de eso, como ocupar la	-El tiempo genera consciencia corporal.

	<p>cadera, de irse hacia adelante, empujar de la pelvis para atrás. Antes corría detrás de la pelota no más, con los brazos acá siempre. Cuando jugaba básquetbol también. Lo mismo. Conversando con mis compañeras le dije que practicaba ese deporte y me dijo con razón tu estas como defendiendo, conteniendo, la postura del básquetbol es con las piernas abiertas como tapándole las posibilidades al otro, entonces cuando me muevo en clases llego no a esa postura como tal pero a algo parecido antes yo corría no más, cuando jugaba básquetbol, con los brazos acá. Y también como recibir, contener al otro con los soportes y todo.</p>	<p>-La corrida de la infancia es funcional al juego. -La corrida cambia según la finalidad de la actividad.</p>
	<p><b>F: ¿Recuerdas en que situación estaba presente el salto?</b></p>	
N.5.14	<p>En los juegos como alto, tombo, corte cadena, quemaditas, a la vista, voleibol, básquetbol. Fui súper agresivo jugando a las barridas con los compañeros, tenía como 7 años y la idea era tirarse a una barriada y botar al otro y tenía que saltarlo para que no te pasara nada , jugando voleibol, eso me ha ayudado harto acá. por eso desarrollé ese tipo de musculatura para dar ese tipo de salto, además jugando básquetbol, saltar y tocar el aro</p>	<p>-El salto está presente en el juego de la infancia. -El deporte genera musculatura que ayuda en la danza.</p>
	<p><b>F: ¿Podrías describir tu manera de saltar?</b></p>	
N.5.15	<p>Cuando estaba jugando voleibol, siempre con</p>	<p>-Cada deporte tiene una manera en</p>

	Pie derecho adelante, me encorbaba, me agachaba, quedaba apoyado con el empeine izquierdo, brazos hacia atrás, palmas hacia arriba tomaba vuelo, estiraba los 2 brazos hacia adelante juntaba las piernas, y me estiraba y saltar con los brazos estirados hacia arriba.	particular para saltar según el objetivo.
	<b>F: Que bacán...nunca había escuchado eso</b>	
N.5.16	Y en básquetbol, como cuando te marcan un vals...1, 2,3...como de 1 pie. Ya como de un pie, salto de un pie o dos pies, depende	
	<b>F: Movimiento de fuerza. ¿Te acuerdas cuando niño?</b>	
N.5.17	Jugando a la pelota. Para que no te la quiten poniendo el brazo, poniendo el cuerpo para que no te botaran, o ponerle el brazo para que no te quiten la pelota. Hubo un tiempo en que ayudé a mi tata a trabajar en la feria...Agarrar cajas en la feria, levantar frutas, cosas así. Mi viejo me hacía ayudarlo a un vecino que todavía le gustaba arreglar los jardines de la plaza y trabajaba con él sacando el pasto etc. Fuerza que se hace en el deporte generalmente.	-Los movimientos de fuerza en la infancia están relacionados con el deporte.
	<b>F: y quedándose cuando estabas niño, ¿Reconoces que estuviese en juego la danza?</b>	
N.5.18	Si puede ser ahora que lo pienso si, Jugar al pillarse por ejemplo y tenías que esquivar al otro para que no te pillaran, tirar al suelo, correr detenerte. Saltar dar un giro caer y seguir corriendo y con, a las quemaditas también.	-La danza en la infancia está presente en el juego.

	<b>F: ¿Que estilos de baile eran familiares para ti en ese tiempo?</b>	
N.5.19	el twist...y, la cumbia y después fue el axé, y así evolucionando con los bailes populares.	- Música popular son los estilos de baile familiares en la infancia.
	<b>F: ¿Podrías describir la forma de bailar libremente en esa época?</b>	
N.5.20	Bailar libremente...o sea como que no ha cambiado mi forma de bailar de ese momento hasta ahora, es que en un momentos empecé a cachar la música, acá viene un corte, acá va a subir va a bajar para un lado, el otro todos juntos etc., como son patrones similares y me aprendía la canción ya sabía lo que iba a venir	-La forma de bailar libremente se mantiene constante a lo largo del tiempo. -La forma de bailar libremente está en directa relación con la música.
	<b>F: Podríamos decir que más relacionado con la música</b>	
N.5.21	si	
	<b>F: ahora pasamos a tu adolescencia, más o menos lo mismo. ¿Describir un día normal de tu adolescencia?</b>	
N.5.22	Levantarme en la mañana, ir al liceo con mi viejo, jugar. Clases sentado, salir a la casa como a la 1 o 2, en los recreos ir a jugar, si te agarrabas un aro, porque éramos caleta en el liceo. El colegio me quedaba lejos, estudiaba en el Lastarria, y vivo en puente. Llegar a dormir, ver tv y andar en skate, jugar a la pelota.	-La adolescencia está marcada por el colegio y el juego de deportes.
	<b>F: En ese tiempo ¿reconoces movimientos de la familia ¿</b>	
N.5.23	si como Más de mi mamá, más suaves y	-Los movimientos de la adolescencia están

	acogedora, igual siempre he tenido actitudes de mi papá, somos una mezcla, siempre me he dado cuenta que mis viejos tenían como un ejemplo de cosas que podía hacer y que no	influenciados por la madre, suaves y acogedores. -La familia tiene una idea clara de lo que se debe hacer y lo que no.
	<b>F: En ese tiempo, ¿qué actividad física realizabas?</b>	
N.5.24	Estaba en una escuela de futbol, skate y en el liceo educación física	-La adolescencia está marcada por el deporte.
	<b>F: ¿Tu postura cambió en la adolescencia?</b>	
N.5.25	Siempre derecho, porque mi viejo siempre me decía. Cuando estaba en la U estudiando ingeniería en química fui criticado por quebrado al caminar derecho, mirando en menos para abajo, por encima del hombro. Ahí entendí porque algunos no se acercaban a mí por ser quebrado y nunca me di cuenta de eso. Mi postura daba esa impresión.	-La familia influencia la postura. -La postura se mantiene igual a lo largo del tiempo. -La postura está asociada a un tipo de personalidad.
	<b>F: ¿Manera de caminar en la adolescencia?</b>	
N.5.26	Fue un cambio porque me juntaba mucho con un compañero.... mi compañero caminaba y no movía los brazos sin darme cuenta yo caminaba igual que mi amigo. Vivíamos cerca entonces pasábamos hartos ratos juntos, después Mi viejo me dijo que por qué no movía los brazos al caminar, y ahí me di cuenta y volví a mover los brazos al caminar. Fue extraño.	-La manera de caminar está influenciada por los amigos.
	<b>F: ¿Sientes que cambia la postura según el contexto?</b>	
N.5.27	Sí, yo iba en un liceo de puros hombres, por	-La postura cambia según el contexto.

	<p>ejemplo al cuando pasaba frente a chicas me ponía nervioso y me ponía más derecho todavía, más empaquetado. Recuerdo que en la plaza habían 4 mujeres sentadas de otro colegio y yo las miré y me puse nervioso, justo andaba solo y pasé frente a ellas y yo rojo pero me reí con ellas porque salí pillado, ahora pasa igual pero menos. En esas situaciones se notaba mi nerviosismo, ahora igual pasa pero menos. Frente a los profes y frente a los compañeros tenías que tener una postura diferente y aunque no quisiera ponerme nervioso igual.</p>	<p>-La postura depende del nivel de comodidad de la situación.</p>
	<p><b>F: ¿Tu manera de correr cambió en la adolescencia?</b></p>	
N.5.28	<p>Con más fuerza, con más energía, el hecho de estar jugando a la pelota. En la escuela de fútbol... ¡ah! No dije que También cuando estaba en la básica aprendí a tocar saxofón, después lo deje...ahora tomo clases de música...bacán. La raja</p>	<p>-La manera de correr en la adolescencia es más energética y más fuerte.</p>
	<p><b>F: ¿Y tus saltos de adolescencia?</b></p>	
N.5.29	<p>Eran más altos. Con más potencia. Igual jugando básquetbol al tratar de tocar el aro. Igual le agradezco a eso para los saltos en danza ahora.</p>	<p>-Los saltos de la adolescencia son más potentes y altos.</p>
	<p><b>F: ¿Movimientos de fuerza?</b></p>	
N.5.30	<p>Flexiones de brazo. No lo lograba, y las flexiones era pésimo. Tenía potencia en las</p>	<p>-Los movimientos de fuerza de la adolescencia son enfocados en las piernas.</p>

	piernas.	
	<b>F: ¿Reconoces en que estaba en juego la danza?</b>	
N.5.31	La danza como tal ahora...no sé si tanto, pero Siempre bailé cumbia reguetón y merengue...lo popular.	-La danza en la adolescencia está presente en los bailes populares.
	<b>F: Tu Forma de bailar libremente ¿?</b>	
N.5.32	No...pero si relación musical...si quería moverme para un lado lo hacía, aunque no fuese con la música...La cumbia te da para eso, como hacer lo que quieras.	-La forma de bailar libremente en la adolescencia está relacionada con la música.
	<b>F: ¿Dime un día cotidiano? desde que sales de la media uno ya se considera adulto</b>	
N.5.33	Salí de estar sentado en el liceo, a estar Sentado en la U en clases, clases de matemáticas, calculo, química, etc... tarde echado en el pasto y estudiar horas eternas, pasar el rato. Llegaba tarde a la casa.	-La adultez está marcada por la universidad.
	<b>F: ¿Sientes que tu postura se modificó?</b>	
N.5.34	Quizás sentía que tenía más confianza, en ese proceso de que va creciendo un niño adolescente adulto, vas adquiriendo más confianza en ti y se ve reflejado en algún instante de tu vida. Entonces yo pensaba aah ya universidad puedes hacer lo que quieras...Salí del liceo a la USACH y ooh carrete... Me carretié todo el primer semestre. Segundo semestre me puse las pilas...	-El nivel de confianza influye en la postura. -El tiempo entrega confianza.
	<b>F: ¿y tú caminata?</b>	

N.5.35	Era diferente, a veces igual el nerviosismo afectaba, o las figuras de poder que no te invadan. No es que sean figuras de poder sino como cosa que no estás acostumbrado en tu vida cotidiana. Dependiendo de la situación, el cuerpo responde a estas cosas, estar disponible para arrancar o afrontarlo. Te pones alerta al encontrarte con cosas extrañas. Tu cuerpo responde a otras cosas. Eso pasaba. Seguí metido en futbol, básquetbol, etc. Bien metido con el deporte.	-La caminata cambia según el nivel de comodidad.  -El cuerpo responde a situaciones externas.
	<b>F: ¿Actividad física?</b>	
N.5.36	Seguí practicando futbol y Acondicionamiento físico, me lesioné y tuve que dejarlo, también acondicionamiento físico con pesas y lo mismo, me lesioné y lo dejé.	-La actividad física en la adultez es el futbol.
	<b>F: ¿Tu manera de saltar?</b>	
N.5.37	Siempre siguieron igual, como seguí jugando a la pelota, ahí saltaba con los codos a los costados,	-La manera de saltar en la adultez es constante.
	<b>F: ¿Por qué se salta con los codos a los costados?</b>	
N.5.38	Porque te da más estabilidad y protección. Hay tipos que son mañosos jugando a la pelota y tienes que cuidarte. Tienen sus trampas y tengo que saltar protegiéndome con los codos para que no me llegue un codazo. Si no salto de esa forma me desbalanceo y caigo.	-El salto está condicionada por el resultado que se busque y la situación.
	<b>F: ¿Movimientos de fuerza, además de las</b>	

	<b>pesas?</b>	
N.5.39	Nunca me ha gustado las pesas así que fue poco...en ese momento mi papá dejó de trabajar y puso una botillería y me puse a Ayudar al papá en la botillería moviendo cajas de cerveza, para allá para acá...	-Los movimientos de fuerza en la adultez son funcionales a las actividades.
	<b>F: ¿y la danza?</b>	
N.5.40	Empecé a Baila salsa cubana, de hecho hago clases de salsa. También me gusta el folklor afrocubano. También me metí a bailar afro en talleres de la u.	-Los estilos de danza familiares en la adultez son salsa y folklor afrocubano.
	<b>F: ¿Cómo llegaste a la danza?</b>	
N.5.41	Lo que pasa...Me demoré en sacar la carrera de ingeniería de 4 años y la saqué en, 8 años estudiando, me demoré un año y medio en sacar la tesis...tenía un tema, lo bote, espere otro año y lo saque. El 2011 entré a un taller de danza porque eran gratis, los que se hacían en Balmaceda, yo quería de salsa pero no había y me metí a un taller de técnica Graham, no tenía idea lo que era, y después cache la audición y estaba nervioso...porque yo in ingeniero que baila salsa, metido con gente que estudia esto, y quede en la la compañía de danza Balmaceda. Yo ingeniero bailando salsa pensé que no quedaría y quedé. Quedé en la compañía de Balmaceda, a mitad de año le pregunté a la profe que era la directora porqué había quedado y me dijo que tenía capacidades	-La curiosidad es el factor de impulso a conocer la danza.

	<p>para esto. Me dio harta experiencia bailando, y organizan hartas cosas. Bailamos en Matucana, en hartos colegios, etc...Creo que era contemporáneo...estuve con ellos el 2012 y el 2013 seguimos. Entre eso Igual tomaba talleres en otro lado. Acá Cuando estuvo en toma vine a todos los talleres abiertos que habían, y ahí me di cuenta que me gustaba y que quería.</p> <p>La decisión fue el último día de las audiciones, puse mis datos en la hoja, me puse una calza y no me gusta porque lo encuentro terrible de incomodo...pagué la inscripción y audicioné y quede...me puse una malla, estaba todo listo, de hecho tuve un accidente audicionando...hice un salto, caí, me pegué en la pera. Me pusieron puntos y fue como que cambió el rumbo de mi vida. Cuando me toco los puntos me acuerdo y digo ohh estoy estudiando danza. Después de ese accidente me salté el protocolo de las entrevistas porque me dijeron que ya estaba dentro.</p>	
	<p><b>F: en ese tiempo antes de entrar, ¿recuerdas como era tu forma de bailar libremente?</b></p>	
<p>N.5.42</p>	<p>Si, más articular, como me muevo yo siempre. Como agua puede ser, como seguir movimiento., como influye en tus pies, tener harto control del centro moviéndome, que ahora lo veo así. Antes no tenía idea de técnica, de nada, entonces yo cachaba como se movía el</p>	<p>-La forma de bailar libremente es articular siguiendo un flujo.</p> <p>-La manera de bailar sin técnica es adecuando personalmente los movimientos al cuerpo.</p>

	<p>profe y yo decía aah ya algo similar tengo que hacer, y me salía. Pero tenía capacidad de asimilar el movimiento de otra persona, y eso lo adecue a mi cuerpo, y eso es lo que me gusta ahora.</p>	
	<p><b>F: ahora otra parte... ¿qué es la técnica?</b></p>	
N.5.43	<p>Una Forma que te enseñan para hacer algo.</p>	<p>-La técnica es una forma que enseñan para hacer algo.</p>
	<p><b>F: y ¿qué es la técnica académica?</b></p>	
N.5.44	<p>Off...Sabes que sufro con esas clases...la técnica académica...ahora lo veo como la base para todo los tipos de danza que quieras bailar de ahí puedes sacar más herramientas, más capacidad de movimiento, por ejemplo si alguien vive toda su vida haciendo danza contemporánea, en algún momento se va aburrir de los movimientos que haga, o quizás no no sé. Quizás podrá enriquecer más su lenguaje .Igual como todas las otras técnicas. Pero la técnica académica en este momento, no nos llevamos muy bien.</p>	<p>-La técnica académica es la base para todos los estilos de danza. -La técnica académica entrega herramientas y posibilidades de movimientos.</p>
	<p><b>F: ¿Conocías la técnica académica antes de entrar a la carrera?</b></p>	
N.5.45	<p>Solo como un juego, ahora lo veo como base para moverse, da más herramientas, tomé 3 clases antes de entrar pero cada tres meses. Y yo con la perso no más tomando las clases, pero resistí. Y ahí cache que me podía dar más capacidades. Igual ahora tomándolo como la</p>	<p>-La técnica académica entrega más herramientas de movimiento que se pueden utilizar en otras técnicas. -La técnica académica es la base de todo estilo de danza por su legado histórico.</p>

	<p>historia de la danza como primero se hizo el académico y el clásico, y de ahí se derivó a otras cosas, puede verse como una base de esa forma. Que de eso puedes moverte de otras formas si te gusta hacer contemporánea, te da más herramientas. De hecho fui a tomar una clase de moderno y yo dije aah ya, swing saltos y esas cosas...y no po era con ballet la cuestión. Y de ahí cache que se pueden combinar las cosas.</p>	
	<p><b>F: ¿Podrías reconocer los elementos que caracterizan a la técnica académica?</b></p>	
N.5.46	<p>Como lo veo es que...Creo que todos tienen lo mismo casi, siendo la técnica académica...a ver...no tan expresiva, como si quieres mover el torso tiene que ser como un complemento. Como lo único que puede variar es el movimiento del cuello hacia arriba. La cabeza se mueve, lo otro está ahí colocado, alineado con los segmentos como dicen los profes. Que los centros no se vayan a delante hacia atrás, Con las clases de académico me pude dar cuenta que cuando caminaba lo hacía con la coronilla levemente inclinada hacia atrás y eso hacía que me doliera las cervicales, y de ahí todo para arriba. De hecho cuando lo cambie hasta era más cómodo jajajaja...</p>	<p>-La técnica académica no es muy expresiva. -La cabeza es lo que más se puede variar en cuanto a movimiento en la técnica académica. -La técnica académica facilita la consciencia corporal de la postura.</p>
	<p><b>F: ¿Podrías explicar que le pasa a tu cuerpo al suspender?</b></p>	

N.5.47	<p>oohhh...complicado eso...ese término jajaja no se me voy al suelo jajajajaja. No cuando suspendo...Sentir que estoy en el aire, lo aplico cuando salto. Cuando estamos en clases de moderno, y me hacen una diagonal con saltos, siento que me elevo mucho más y avanzo demasiado en esta situación entiendo la suspensión. Con 2 o 3 saltos llego, salto como 2 metros, puedo llegar a tocar el techo en la sala que es bajita. En esa situación entiendo más la suspensión, pero En ballet me cuesta asociarla.</p>	<p>-La suspensión se facilita a través de imágenes de estar en el aire. -La suspensión esta mejor entendida en los saltos que en la técnica.</p>
	<p><b>F: ¿Qué pasa con tu cuerpo al mantener una idea de cuerpo periférico?</b></p>	
N.5.48	<p>Me siento gordito como una pelota. Y que tengo ojos en todos lados en toda esa pelota. Entonces si algo me interesa voy para allá y esto se mueve...como amplio y grande, no sé de donde saque esa costumbre, de cuando me muevo de hacer los movimientos grandes y amplios, de donde adquirí esa capacidad Me siento gigante cuando bailo. Cuando me dicen amplio yo barro con mi mano hasta la alameda.</p>	<p>-La idea de cuerpo periférico se facilita a través de imágenes de tener ojos en todas partes. -Un cuerpo periférico implica sentirse amplio y grande al moverse.</p>
	<p><b>F: ¿Qué le pasa a tu cuerpo al tener que mostrar un cuerpo sin esfuerzo?</b></p>	
N.5.49	<p>imposible todavía, no entiendo como lo hacen, Me complica mucho, me estoy muriendo sudando y veo a mis compañeras y como si nada... pero yo sé que por dentro se está muriendo jajaja. Lo veo explicado en la profe</p>	<p>-La idea de un cuerpo sin esfuerzo no está lograda aun. -La dificultad de mostrar un cuerpo sin esfuerzo es el nivel de esfuerzo. -La tensión corporal se genera por tratar de</p>

	<p>cuando explica la frase que hay que hacer, y como si nada. Pero todavía no lo logro, aún me tenso en las clases, me ha costado un montón dejar de tener rígidos los brazos, ya puedo tenerlos más relajados, los hombros se me van para adelante. Me cuesta todavía que todo se acople. Sufro estando consiente de tener que hacerlo de esa forma, pero no lo disfruto claramente todavía. Como académico no sufro, me gusta más como improvisación por contemporáneo, me siento más cómodo en esa corporalidad.</p>	<p>mostrar un cuerpo sin esfuerzo. -La corporalidad del académico no es cómoda, ni se disfruta aun.</p>
	<p><b>F: ¿Reconoces cambios en tu cuerpo?</b></p>	
N.5.50	<p>Sí, soy más consiente de las posturas, por ejemplo yo siempre he pensado que la danza te sirve para la vida diaria, saltar un charco, ser consiente en los extremos, de los movimientos de la muñeca, de los codos, que tu cachai que ya están como rotados que este bien. De hecho a veces me siento que estoy caminando como raro, caminar como pingüino en en dehors.</p>	<p>-La técnica académica genera consciencia corporal en cuanto a la postura. -La danza se experimenta en la cotidianeidad. -La técnica académica deja huellas corporales en la cotidianeidad.</p>
	<p><b>F: ¿Reconoces cambios en tus movimientos desde que empezaste a entrenar con la academia?</b></p>	
N.5.51	<p>Si en los giros, no me desarmo como antes, en las piruetas logro mantener el equilibrio y la forma, y...es como la posición que debe tener el brazo en cierto movimiento y en cierta parte, viene del académico, o cuando hago un grand</p>	<p>-La técnica académica facilita un cuerpo más armado en cuanto a la forma de los movimientos. -El conocimiento de la técnica académica permite reconocer elementos de esta en</p>

	<p>plié es lo mismo, como para reconocer elementos en otras clases. Como mi viejo tiene botillería me pongo a lesear. Cuando estoy reponiendo, me agacho como haciendo un grand plié como para lesear.</p>	<p>otras técnicas.</p>
	<p><b>F: Durante el entrenamiento de esta técnica, ¿encuentras libertad para expresarte?</b></p>	
<p>N.5.52</p>	<p>No sé... es que...el trabajo para mi...No tengo esa libertad de movimiento aún adquirida por que es la primera vez que estoy tomando clases de académico en mi vida, hacer lo que quiero hacer tengo que dominar primero la técnica. En clases de académico. Estoy pendiente de cómo hacer y no de lo que quiero hacer. Pucha por ejemplo si yo quiero correr, pero como vas a correr si estas caminando recién, te vas a caer... es un proceso todavía no lo entiendo muy bien... Igual la profe tiene una estructura...Igual yo creo que no podemos romper la estructura de la clase porque la profe te puede llamar y no le va a gustar.</p>	<p>-El tiempo entrega libertad para expresarse en la técnica académica.</p> <p>-La libertad en la técnica académica está en directa relación con el dominio corporal de la misma.</p> <p>-La clase de técnica académica tiene una estructura clara.</p> <p>-La experiencia permite el dominio de la corporalidad en el académico.</p>
	<p><b>F: ¿Al danzar libremente reconoces influencia de esta técnica?</b></p>	
<p>N.5.53</p>	<p>No muchas...como me pasa que en contemporáneo puedo hacer este tipo de cosa, en moderno puedo hacer este tipo de cosas, en improvisación ya esto...ya listo... y puede ser que tenga más herramientas de contemporáneo en las improvisaciones que de académico.</p>	<p>-Al danzar libremente no se reconocen influencias de la técnica académica.</p>

N°	Entrevista	UMS
	<b>F: Primero necesito que me digas tu nombre completo, edad y donde estudias.</b>	
E.6.1	Mi nombre es, tengo 19 años y estudio aquí en el centro de formación Valero.	
	<b>F: Podrías relatar un día normal de tu infancia, como antes de la media, y poner énfasis como en lo que hacías lugares y las personas en tu entorno.</b>	
E.6.2	Un día normal de mi infancia era ir al colegio... y colegio, colegio, bueno desde chica me metieron como a cursos en el colegio de ballet... pre ballet y esas cosas como gimnasia rítmica, porque igual era una forma como de que me expresara porque era muy tímida y tenía problemas para hablar como para pronunciar ciertas palabras y esas cosas entonces siempre mis papas buscaban formas de que me expresara como artísticamente... y siempre me apoyaron en todo. Y en los veranos en los cursos del municipal como para que no me quedara haciendo nada en la casa. Y eso...	<p>-La infancia está marcada por el colegio.</p> <p>-El arte permite el desarrollo de la expresión.</p> <p>-El ballet está presente desde la infancia.</p> <p>-Los talleres funcionan como una forma de ocupar el tiempo.</p>
	<b>F: ¿Qué actividades físicas practicabas?</b>	
E.6.3	hmm... ballet y educación física del colegio, y gimnasia rítmica de los talleres...pero era más concentrado en ballet.	-El ballet es la actividad física principal de la infancia.

	<b>F: ¿no practicabas ningún deporte aparte, solo como danza?</b>	
E.6.4	si es que intente pero siempre faltaba como tiempo...	-El tiempo dificulta la práctica de deportes.
	<b>F: ¿Recuerdas movimientos propios de tu familia?</b>	
E.6.5	Hmm... no sé si de mi familia la verdad es que no se... recién en la media ya después, supe que mi mama hacia gimnasia antes entonces desde ahí me decía que podía venir como lo de elongar y esas cosas. Pero antes de eso no...	-El origen de movimientos no se reconoce en la infancia.  -Las habilidades artísticas se relacionan con la familia.
	<b>F: ¿Y movimientos propios de tu barrio?</b>	
E.6.6	hmm... no tampoco...	
	<b>F: ¿Podrías describir tu postura en la infancia, y si eso cambiaba según los contextos?</b>	
E.6.7	Ya... desde que me metieron a los cursos que siempre estaba como tratando de tener como esa postura como de bailarina un poco, o sea no siempre como de la clase pero si el pecho despejado, la espalda derecha... y eso... en todos lados siempre bailando, y todo lo que aprendía estaba siempre haciéndolo independiente de donde estuviera, desde chica que tenía eso porque estaba como siempre pensando en los momentos que no estaba en clases.	-La postura de la infancia cambia al practicar ballet.  -La postura de la infancia es con la espalda derecha y el pecho despejado.  -Lo aprendido en ballet está en práctica constante independiente del contexto.
	<b>F: ¿Y tú caminata?</b>	

E.6.8	Hmmm... Delicado, derecha, con las manos igual...y lo mismo igual...manteniendo esa postura peculiar de las bailarinas aunque no era bailarina jaja...	-La caminata de la infancia es derecha y delicada.  -La postura de "bailarina" se mantiene en la caminata.
	<b>F: ¿Y la manera de correr?</b>	
E.6.9	Delicada... jajaja como pisando primero con las puntas metatarso talón, como que siempre corrí así.	-La corrida es delicada.  -La manera de correr es "punta, metatarso, talón".
	<b>F: ¿Recuerdas saltos en tu infancia?</b>	
E.6.10	hmm... así como saltos grandes saltos no... o sea porque cuando chica todavía no se hacen esas cosas pero... y si salte no era como una postura correcta era solo saltos así como saltar la cuerda... pero así como llevarlo a cabo como en lo artístico con la postura correcta no... cuando chica no hubo salto ni en la calle ni en el colegio.	-Los saltos no son un elemento fundamental de la infancia.  -El salto está presente en el juego.  -Una postura correcta define un salto artístico.
	<b>F: ¿y en el juego tampoco así jugando?</b>	
E.6.11	hmmm no....	
	<b>F: ¿Recuerdas movimientos de fuerza?</b>	
E.6.12	No eso sí que no... jaja ya después como las típicas flexiones pero eso...	-Movimientos de fuerza no están presentes en la infancia.
	<b>F: ¿Qué estilos de baile eran familiares para ti?</b>	
E.6.13	El ballet y el jazz jajaja... que como que lo que más	-El ballet y el jazz se integran en la

	se integró a mi cuando era chica y... ya que estuve año tras año en los talleres del colegio, del municipal y en Valero en el departamento infantil.	infancia.
	<b>F: Ya... y ¿recuerdas tu forma de bailar libremente? Como si hay ciertos patrones o cualidades.</b>	
E.6.14	si siempre le metía como algo de las clases, como giros o los típicos pasos como de jazz. Siempre tenía las manos como en ballet, eso siempre como que desde que me lo dijeron se quedó ahí... independiente si hacia como gato, como perro, o lo que fuera siempre tenía como los brazos y las manos como ballet, jajaja...	-La técnica marca la forma de bailar libremente.  -El gesto de brazos y manos de ballet permanece como característica constante en la danza.
	<b>F: Ya ahora pasamos a tu adolescencia... lo mismo, si pudieses relatar un día normal de tu adolescencia... como ya la media...</b>	
E.6.15	un día normal de la adolescencia era siempre colegio colegio jajaja... fin de semana acá en la casa jaja, en la media igual hubo un tiempo que no hice talleres ni cursos...y estuve un poco alejada como por temas económicos asique solo estaba en el colegio, ya en tercero volví a Valero a los cursos recién, y también con otros estilos como salsa y bachata, ballroom...	-La adolescencia transcurre mayormente en el colegio.  -La capacidad financiera determina la posibilidad de asistir a cursos y talleres.  -La asistencia a cursos y talleres se detuvo por un tiempo en la adolescencia.
	<b>F: ¿Percibes que tengas movimientos propios de tu familia?</b>	
E.6.16	si ahora en la media fue cuando supe que mi mama	-El gusto por las destrezas físicas es

	hacia gimnasia así que por eso tal vez herede el gusto como por elongar, hacer las inversiones, pararse en la pared esas cosas...	heredado de la madre.
	<b>F: ¿y movimientos propios de tu barrio?</b>	
E.6.17	no eso no...	-Movimientos propios del barrio no se reconocen.
	<b>F: ¿y qué actividades físicas practicabas?</b>	
E.6.18	solo los cursos que tomaba en Valero y las clases afuera...	-La actividad física practicada en la adolescencia está marcada por clases de danza.
	<b>F: ¿y siempre fue danza? ¿Y lo que te hacían en el colegio de educación física...?</b>	
E.6.19	si solo danza y en el colegio como educación física	
	<b>F: ¿y tú postura cambio en algo?</b>	
E.6.20	Seguía tratando de estar derecha siempre pero igual hubo un tiempo en que como no hice nada, como que me relaje un poco la espalda y mi postura no era tan buena porque me ponía como solo a elongar sola como la espalda, y ya después caminando se me salía la cola, y descansaba la mochila en la espalda como así... entonces ya después me ha costado como volverlo como no estaba en clases...	-La postura está en directa relación con la práctica activa de danza.  -La relajación de la espalda en la postura es resultado del sedentarismo.  -La postura tiene una manera de estar bien o mal.
	<b>F: ¿Pero eso cambiaba según los contextos como no se en el colegio la calle... o la casa?</b>	

E.6.21	No siempre estaba así aunque no tuviera mochila.	-La postura no está condicionada por el contexto.
	<b>F: ¿Y tú caminata como era?</b>	
E.6.22	ehm... normal pero con la cola afuera, seguía teniendo los hombros despejados pero se me salía la cola.	-La caminata de la adolescencia está caracterizada por la cola salida y los hombros despejados.
	<b>F: ¿Y tú corrida?</b>	
E.6.23	Siempre delicada jajaja... puntas primero, a veces solo punta como en metatarso corría, muy delicada que no sonara al pisar...	-La corrida es delicada. -El silencio es la característica que se busca al correr.
	<b>F: ¿Y cómo no se en educación física igual...?</b>	
E.6.24	Si siempre, es que como que corro así, en la media como que siempre me destaque por ser buena en educación física así que siempre trataba como de correr más rápido siempre quería más...	-La corrida no cambia según el contexto. -El reconocimiento es un factor de motivación para mejorar.
	<b>F: ¿Media competitiva en ese sentido tal vez?</b>	
E.6.25	O sea si es que siempre quería como más...	-La competitividad genera ambición.
	<b>F: ¿Y los saltos?</b>	
E.6.26	No hacía muchos saltos pero cuando hacia siempre trataba de saltar alto, y elevarme mucho. Ya cuando empecé a tomar clases de jazz aparecieron los saltos con la postura, que es levantar una pierna, que endereza la espalda que entra la guata, ahí ya	-Los saltos no son frecuentes en la adolescencia. -La altura es el objetivo en el salto. -Saltos estructurados aparecen en las

	aparecieron los saltos como más estructurados.	clases de técnica.
	<b>F: ¿Movimientos de fuerza?</b>	
E.6.27	No... o sea las típicas flexiones de brazos como en educación física... como que siempre quería hacer más como para mantenerme igual como destacada en eso... como si me pedían 10 yo quería hacer 15 jajaja... Ahh y también recuerdo escalar como de fuerza... en educación física nos hacían subir la cuerda que tiene nuditos...	-Las flexiones de brazos son los movimientos de fuerza que se realizan en la adolescencia.  -Mantener el reconocimiento motiva hacer más de lo que se pide.  -Escalar es un movimiento de fuerza realizado en el colegio.
	<b>F: ¿y recuerdas la manera en que subías la cuerda?</b>	
E.6.28	me estiraba los brazos hasta lo más arriba que podía hasta llegar a un nudo y de ahí pegaba un saltito hasta llegar a otro nudo.	
	<b>F: ooh... ¡qué bacán!</b>	
E.6.29	jajaja... Si...	
	<b>F: ¿Qué estilos de baile son familiares para ti en esta etapa?</b>	
E.6.30	aquí ya conocí la salsa y la bachata y empecé a tomar cursos de ballroom... además del ballet y el jazz que siempre seguían en mi vida.	-El ballet y el jazz son estilos que permanecen a lo largo de la vida.  -Salsa, bachata y ballroom son estilos nuevos que se conocen en la adolescencia.
	<b>F: ¿Y recuerdas tu forma de bailar libremente?</b>	

E.6.31	mi forma de bailar seguía siendo la misma así como pasos de ballet, de jazz, las manos, no tenía como cualidad propia de un baile libre sin meter alguna técnica entre medio. Como que siempre metía pasos... como estaba haciendo como esa típica onda como de axe bahía y después le metía un pas de bourre y giro y después seguía como más libre... pero siempre hacia cosas de las clases como pasos...	-La manera de bailar libremente está influenciada fuertemente por las técnicas.  -Una cualidad propia libre de influencias técnicas no es reconocida.
	<b>F: Ya ahora pasamos a tu adultez...o sea ahora jajaja... lo mismo relata un día normal...</b>	
E.6.32	Llego todos los días a las 8:30 y tenemos ballet todos los días y depende del día va variando después como jazz, acondicionamiento físico y expresión corporal... ramos teóricos música, historia, kinesiología... y aparte tomo como otros días normales tomo clases de ballroom de un club, y generalmente todo mi alrededor me apoya en lo que hago y en lo que estudio.	-El ballet es practicado todos los días en la escuela.  -Las distintas técnicas varían según el día.  -La familia es un apoyo fundamental.
	<b>F: ¿Movimientos propios de tu familia hay?</b>	
E.6.33	Movimientos propios de mi familia, ehmm todo lo que es elasticidad, flexibilidad y poner los pies en la muralla... bailar allá bailar acá bailar en todos lados... esos son como mis movimientos propios que he heredado de mi familia y de mis alrededores.	-Movimientos propios son reconocidos como habilidades corporales.
	<b>F: ¿Que actividades físicas prácticas?</b>	

E.6.34	Actividades físicas como aparte... ehh... No porque tampoco da mucho el tiempo, la plata, igual podría ser como por mi cuenta pero... es agotador porque igual trabajo los fines de semana así que igual es agotador.	<p>-La práctica de actividad física a parte de la carrera está condicionada por la capacidad financiera y el tiempo.</p> <p>-El nivel de cansancio es un factor que dificulta el hacer actividad física.</p>
	<b>F: ¿Ha cambiado en algo tu postura?</b>	
E.6.35	He dejado ya de lado mi postura... siempre trato de mantenerme como derecha, que los hombros abajo todo... pero no se ahora trato de relajar un poco mi espalda porque como que estoy todo el día en clases estando derecha, que entra la guata, que baja los omóplatos, que proyecta, que lo otro, entonces he dejado de lado mi postura.	<p>-La postura es un factor al que se le dedica atención en la cotidianidad.</p> <p>-La preocupación por la postura es constante.</p>
	<b>F: ¿y tú caminata?</b>	
E.6.36	Mi caminata ha mejorado, porque ya no tengo esa manía de quebrar las lumbares, ahora ya no. Ahora trato de mantenerme derecha, de caminar como lo derecha de una persona normal, incluso a veces hasta como bailarina de ballet con el peso en los dedos, o metatarsos mejor dicho. Como que llevo eso a mí caminata y sigue siendo delicada también, me concentro en como punta metatarso talón, al igual que correr, sigue siendo la forma delicada...que no suene tanto...y siempre como manteniendo esa finidad de mi cuerpo que tengo o que tenía...	<p>-La caminata puede estar bien o mal.</p> <p>-El cuerpo de la adultez es fino.</p> <p>-El tiempo está en directa relación con el logro de la caminata.</p> <p>-El logro de la caminata está condicionado por la posición de la espalda.</p> <p>-La caminata de bailarina es con el peso en los dedos.</p> <p>-La caminata es delicada.</p>

	<b>F: ¿Podrías describir tu salto de hoy?</b>	
E.6.37	El salto es todo más postura, igual trato de saltar más y en ese saltar más igual trato de que... o sea se me va la postura pero igual trato de mantenerla y saltar alto porque igual tengo rechazo pero como que se me pierde, pero ya ahora lo tengo más incorporado en mí.	-El salto busca altura.  -El salto debe mantener una cierta postura con altura.
	<b>F: ¿Movimientos de fuerza?</b>	
E.6.38	La verdad es que no mucho por mi parte, pero igual en clases tengo que hacer flexiones, en la invertida es mantener todo el peso prácticamente en los brazos... igual me encargan hacer ejercicios con botella y levantar los brazos así como para ejercitar y tonificar tríceps, bíceps... los músculos de los brazos y como para que no esté como el murciélago jajaja pero más allá de eso no.	-Los movimientos de fuerza están enfocados en los brazos.  -El ejercitar los brazos tiene un fin corporal estético.
	<b>F: ¿y que estilos de baile ya son familiares para ti?</b>	
E.6.39	Para mí ahora es más variado. Ballet, jazz, un poco de ballroom...aproximaciones de tap. Pero podría decir que más ligado al ballroom porque es como lo principal en verdad a lo que me dirijo. Y... eso ballet... todo lo que he podido tomar desde ahora.	-La familiaridad de estilos en la adultez es mayor.  -El estilo está condicionado por una decisión de futuro.
	<b>F: ¿Ha cambiado tu forma de bailar libremente?</b>	
E.6.40	Si ya se está alejando de lo técnico... Y... claro que me costó mucho al principio ya que igual ponía las manos, que los pies en punta...que, que todo muy	-La libertad al bailar está marcada por la técnica.

	<p>correcto ahora ya como que trato de salirme de eso, ya puedo hacer una... como un baile libre sin poner énfasis a esos patrones de técnica que antes tenía. Claro que no digo que libremente sea bonito.</p>	<p>-El gesto de brazos, manos y pies son recurrentes al danzar.</p> <p>-Los patrones de movimiento de la técnica académica se asocian a lo correcto.</p> <p>-La manera de bailar libremente está condicionada por el tiempo y la consciencia.</p> <p>-La danza libre sin técnica no está considerada como bonita.</p>
	<p><b>F: ya bacán, ya ahora pasamos a otra parte jaja... ¿Qué es la técnica?</b></p>	
E.6.41	<p>La técnica son normas o disciplina que se ejercen en un estilo o disciplina para llegar a ciertas cualidades de movimientos...emm... es como lo que te imponen de cómo tienen que ser las cosas...</p>	<p>-La técnica impone como deben ser las cosas.</p> <p>-Las cualidades de movimiento del estilo están en directa relación con las normas de la técnica.</p>
	<p><b>F: ¿Que es la técnica académica?</b></p>	
E.6.42	<p>em... buena pregunta... jajaja... Para mí la técnica académica es una disciplina basada en escuelas que tienen cada una sus libros con sus reglamentos.</p>	<p>-La técnica académica está basada en libros de escuelas con libros de reglamentos.</p>
	<p><b>F: Bueno tú ya hiciste académico antes... ¿podrías nombrar los elementos que caracterizan esta técnica?</b></p>	

E.6.43	emm... su delicadeza... la fuerza, como esa tensión que tienen al ejecutarse, no esa tensión de estar tensa sino esa como de llamar la atención al suspender, de decir como aquí estoy yo. Además de que son movimientos muy suaves y delicados.	-Los elementos que caracterizan la técnica académica son la delicadeza, suavidad, fuerza y destacar.
	<b>F: ¿Y qué le pasa a tu cuerpo al suspender?</b>	
E.6.44	Siento en verdad que crezco... que soy un árbol que planta sus raíces y crece crece de maravillas y me mueve el viento....tal vez no me ven así desde afuera pero esa es mi sensación.	-La sensación al suspender es de crecimiento.  -El uso de imágenes entrega una sensación de suspensión.
	<b>F: explica que le pasa a tu cuerpo al mostrar un cuerpo periférico...</b>	
E.6.45	¿cómo?	-El lenguaje de las cualidades no es utilizado por todo el mundo dancístico.
	<b>F: Periférico... como... ehmm... Hacia afuera...</b>	
E.6.46	Emmm... mi cuerpo periférico... así como... los brazos hacia afuera bien, foco y girar hacia afuera como lo dicen...bien pero al momento de levantar las piernas y adagio y cosas así mi cuerpo todavía no se adapta a eso. Igual es difícil llevar el cuerpo hacia afuera, porque la costumbre de uno de estar siempre a churrascado como decirlo de alguna manera, llevar después, como exponer tu cuerpo y todo movimiento hacia afuera es difícil. Hmm no sé si lo logro... pero es como que si todo mi centro quiere irradiar energía	-La periferia del tren superior es lograda.  -El uso de las piernas periféricas requiere una adaptación.  -La complejidad del logro de la periferia es el resultado de postura diaria opuesta.  -El uso de imágenes ayuda al logro de la periferia.

	hacia afuera y quiere mostrarse del centro a afuera	
	<b>F: ¿Y qué le pasa a tu cuerpo al tener que mostrar un cuerpo sin esfuerzo?</b>	
E.6.47	A mí por lo menos, todavía no puedo llegar a lograr eso. Es difícil mostrar un movimiento sin tener la impresión de que no hay fuerza, aunque en el ballet se supone que tiene que llegar a eso. Es difícil pero se puede lograr, la idea es que al levantar la pierna, se vea algo tan sutil que se vea súper fácil.	-La apariencia de un cuerpo sin esfuerzo no está lograda.  -Mostrar un cuerpo sin esfuerzo es difícil.
	<b>F: ¿Reconoces cambios en tu cuerpo desde que comenzaste a entrenar con la técnica académica?</b>	
E.6.48	Si muchos muchos. La postura, fortalecer las piernas los brazos, mantener esas manos de ballet. Cambio en verdad mucho desde que tome la técnica.	-El ballet genera cambios posturales en el cuerpo.  -El ballet fortalece el cuerpo.
	<b>F: ¿y cambios en tus movimientos?</b>	
E.6.49	En verdad sigue como lo mismo... como los brazos, esas sutilezas. Quizá ahora lo destaco más, pero sigue igual la mayoría, a lo mejor si ha cambiado como la punta de pie, y hacer todo ya más delicado.	-La práctica del ballet aumenta el grado de sutileza de los movimientos.
	<b>F: Durante el entrenamiento de esta técnica... o sea en clases... ¿sientes libertad para expresarte?</b>	
E.6.50	No... es que es tan estructurado, todo tan clase tan técnico que hay que basarse en lo que dice la profe y no se puede salir de eso. A lo mejor igual serviría no se... dentro de los pasos llevarlo un poco más así	-Lo estructurado del ballet imposibilita la libertad de expresión.  -La práctica del ballet se rige por lo que

	más coreografiado, pero no lo hacen así que es como todo muy estructurado así que no hay como una libertad de expresión.	indique la profesora.  -Llevar los pasos de ballet a una coreografía facilitaría la expresión.
	<b>F: Al bailar libremente, ¿reconoces influencias de esta técnica?</b>	
E.6.51	si aparece esa como sutileza, los brazos, las manos como todo eso que lleva la técnica académica. Pero he tratado, lo estoy igual logrando de a poco y ya un poco más, de no poner técnicas al bailar libremente, pero esta eso de las puntas bien marcadas y todo bien sutil, pero he tratado de sacarlo sí.	-La sutileza de los movimientos del ballet se destaca al bailar libremente.  -El tiempo condiciona la capacidad de bailar libremente sin incluir explícitamente técnicas.

N°	Entrevista	UMS
E.7.1	Mi nombre es, tengo 20 años y estudio en el centro de formación técnica del profesor Valero.	
	<b>F: Me puedes relatar un día normal de tu infancia, poniendo énfasis en los lugares, gente que te rodeaba, lugares que frecuentabas.</b>	
E.7.2	Mi infancia fue bien viajada, se podría decir. Mi familia aparte de que arrendábamos, fuimos generalmente de Santiago. Pero como mi papá es	-La infancia está marcada por los viajes.

	<p>maquinista de trenes, salíamos mucho aprovechamos mucho eso. Entonces ponle tú el sur, conocimos mucho, en las vacaciones de verano, era pan de cada día salir en tren. Ha sido bien viajada, bien conocedora.</p>	
	<p><b>F: ¿Percibes que tengas movimientos propios de tu familia, en la infancia?</b></p>	
E.7.3	<p>Lo que pasa es que igual desde chica he tenido muchos problemas con respecto a mi familia. Somos como una familia que lava la ropa en casa se podría decir. Claramente tengo muchos movimientos de mi familia, mi familia me hace sacar ciertos sentimientos o cada personaje de tu familia te hace interactuar distintos pensamientos, pasar por distintas facetas. Y si, si tú me dices papá, que mi papá para mi es todo, te voy a mostrar algunas manera distintas en mis movimientos a que tú me digas mamá, ponle tu ahora en mi actualidad yo no converso con mi mamá, entonces es muy distinto.</p>	<p>-Los movimientos provenientes de la familia están relacionados con sentimientos que afloran con cada miembro.</p>
	<p><b>F: ¿Por ejemplo en las formas como de caminar o ese tipo de cosas que sean similares?</b></p>	
E.7.4	<p>Completamente, yo creo que eso igual me hizo ser un poco más fría y más dura. Soy muy de movimientos, aparte soy muy energética, muy pinta mono. Mi infancia tiene mucho que ver en el hoy como me muevo, en las características del movimiento.</p>	<p>-Los movimientos de la infancia influyen en la manera de moverse en la adultez.</p>
	<p><b>F: ¿En tu infancia que actividades físicas</b></p>	

	<b>practicabas?</b>	
E.7.5	Siempre he sido muy ligada al deporte, a cualquier tipo de deporte, desde muy chica desde antes de entrar al kínder, todo lo que es colegio, estaba en artes marciales, taekwondo específicamente, por lo mismo tengo movimientos de repente muy rectos. Porque lo practique desde muy chica y mucho tiempo.	-La infancia está marcada por el deporte. -Las artes marciales son el deporte mayormente practicado en la infancia. -El taekwondo influencia los movimientos de la adultez.
	<b>F: ¿Desde qué edad?</b>	
E.7.6	Empecé a los 4 o 5 años y por lesiones me tuve que salir como a los 9 o 10 años, una cosa así. Entonces fue mucho rato, más cuando uno es niña, como que a esa edad tu eres como una esponja, absorbes todo, entonces te quedado como algunas mañanas de eso. Fue una etapa que me marco mucho.	-Las lesiones impiden la práctica constante de artes marciales. -La actividad física que se practique durante la infancia determina bastante la corporalidad.
	<b>F: ¿Podrías describir tu postura de la infancia?</b>	
E.7.7	Desde niña era y aún lo es, es como de alegre de energía. Igual es como un poco de inocencia, pero quizás más delicada porque cuando uno cuando es niña no cacha cosas que pasan a tu alrededor, como que viví en una burbuja. Entonces sí, yo la definiría como un poco más libre, curiosa completamente. Así definiría la postura de aquel entonces.	-La postura de la infancia está relacionada con la actitud de vida. -La postura de la infancia es libre y alegre.
	<b>F: ¿pero tu postura corporal?</b>	
E.7.8	Como practique artes marciales, siempre fui como muy erguida, siempre segura, como que esa postura siempre he tratado de mantener, tengo	-La postura de la infancia se mantiene a lo largo de la vida. -La postura de la infancia está marcada por

	<p>personalidad y desde chica la he mantenido, en especial cuando me paro en un escenario sobre mucha gente. Siempre erguida y muy segura, nunca mirando el suelo, ni tímida nada, bien segura de mi misma.</p>	<p>la seguridad que entrega la práctica de artes marciales.</p> <p>-La autoestima está en directa relación con la postura.</p>
	<p><b>F: ¿Eso cambiaba en los contextos, casa o colegio?</b></p>	
E.7.9	<p>En el colegio no, siempre fue igual, lo que sí podría cambiar al menos es con mi mama un poco. Por la misma situación que te contaba antes. Porque con tus papas igual es como una parada de respeto, tú cuando chica le crees todas las cosas a tu familia, a tus abuelos. Hay como un poco más de respeto.</p>	<p>-La postura está condicionada por el nivel de respeto que se tenga ante quien está parado en frente.</p>
	<p><b>F: ¿Recuerdas tu forma de caminar de aquel tiempo?</b></p>	
E.7.10	<p>Era como la misma postura, siempre derecha, aparte que me ponía muchos vestidos. Era como más modelito, más niña, como que cruzaba las piernitas. Era como más niña.</p>	<p>-La caminata de la infancia está marcada por lo femenino de la vestimenta.</p>
	<p><b>F: ¿Tú forma de correr?</b></p>	
E.7.11	<p>Mi forma de correr es como bien atlética, porque hacía deporte, los profesores se dedicaron a enseñarme cada cosa. Por lo mismo fue bien atlética, no era con las manitos hacia al lado, no. Como generalmente corre un deportista, con las manos al lado, respirando profundo algo así.</p>	<p>-La manera de correr en la infancia está determinada por el deporte.</p> <p>-La manera de correr se caracteriza como atlética.</p>
	<p><b>F: ¿Que deportes practicaste?</b></p>	
E.7.12	<p>Pase por varios, un poco de futbol, basquetbol, vóley, natación, estuve un buen rato por la lesión</p>	<p>-Los distintos tipos de deporte son practicados en la infancia.</p>

	que tuve en la rodilla, después de artes marciales, igual es una zona complicada, lo único que te dejan hacer es natación y para de contar. Entonces que aparte que contaba con mis tíos que son profesores de educación física, y trabajan en piscina, iba más.	-La lesión impide la práctica constante de deportes distintos a natación.
	<b>F: ¿Recuerdas tu salto en la infancia?</b>	
E.7.13	Si era muy desordenada para saltar. Cero posturas, muy desordenadas, muy suelto. Por lo mismo, me acuerdo que cuando chica me cansaba mucho, porque cuando uno salta la cuerda, la cuerda obviamente rosa el suelo, yo me acuerdo que saltaba con rodilla al pecho, muy desordenada. Desordenada totalmente los brazos para allá pa acá. Me cansaba súper rápido, era un desastre.	-El salto de la infancia está presente en el juego. -El salto de la infancia está señalado como desordenado, por lo cual el cansancio es mayor.
	<b>F: ¿Recuerdas movimientos de fuerza?</b>	
E.7.14	Si por el mismo tema de las artes marciales. Fuerte y directos. Preciso se podría decir, por ejemplo los profes te marcaban las zonas donde iba una patada tal vez, un combo se podría decir, un puño que es la palabra correcta. Mis movimientos entonces al absorber toda esta información era bien directo y con fuerza y aun lo tengo de repente no lo controlo. Desde chica he tenido problemas, no sé si decirlo como con la mano pesada o no controlar la fuerza, de hecho aún lo tengo, de repente como que toco algo y lo rompo, es algo que no te das cuenta. Pelear con mi hermana era terrible, de repente ellas lloraban y yo no entendía	-Los movimientos de fuerza en la infancia están presentes solo en el deporte. -Los movimientos de fuerza en las artes marciales son fuertes y directos. -El cuerpo absorbe conocimientos de las artes marciales que influyen en lo cotidiano. -El control de la fuerza es inconsciente en la infancia.

	porque.	
	<b>F: ¿Recuerdas que tuviera en juego la danza en tu niñez?</b>	
E.7.15	<p>La verdad es que como estaba en las artes marciales, la danza no era una parte fundamental de mi niñez, aunque si después pero ya más grande. Lo que si recuerdo de la danza en mi niñez, eran los típicos bailes de colegio. Pero en el colegio que yo estuve hacían mucho, todos los cursos tenían que bailar, era el día del pan y todos tenían que bailar. Lo recuerdo bien me acuerdo que se bailaba mucho, me entretenía bastante, pero como estaba metida en lo otro y mis papas me apoyaban tanto, que no la miraba con los mismos ojos que hoy en día. Si me entretenía mucho, pero no le tomaba el peso de hoy.</p>	<p>-La danza en la infancia está presente en los bailes escolares.</p> <p>-El colegio genera instancias para que los alumnos bailen constantemente.</p> <p>-La danza en la infancia es una forma de entretención, pero no es fundamental como el deporte.</p>
	<b>F: ¿En tu intimidad de niña o sola?</b>	
E.7.16	<p>Si de hecho ahora que lo recuerdo, que mi mama...A ver mi mama me crió con mucha música de backstreet boys, spice girls, britney spears ,michael jackson, entonces me mostraba los videos y me acuerdo que una forma de llamar su atención era aprender las canciones y las coreografías. Entonces yo les bailaba y les cantaba. En ese aspecto si familiar si, forma un, igual es súper importante en ese sentido. Para mí era una forma de llamar su atención. Me acuerdo que me miraba en el espejo chica. Y me pintaba los labios rojos, en ese sentido sí.</p>	<p>-La danza es una manera de llamar la atención familiar en la infancia.</p> <p>-La danza en la infancia es imitada de videos de figuras pop.</p>

	<b>F: ¿Recuerdas que estilos de bailes eran familiares para ti?</b>	
E.7.17	La cueca, el rock and roll, la cumbia mucho, por lo típico de los años nuevos y navidad. Las rancheras, mi abuelo era mucho de escuchar rancheras, yo con mi abuelo me llevo, para mí son todo. Y me acuerdo que baila con mi abuelo. Sacaba a bailar con mi abuelo, desde chica tenía harta personalidad. Veía un joven y yo lo sacaba a bailar y yo no tenía idea quien era, la cosa era bailar.	-La danza en la infancia es una entretención. -Los estilos familiares en la infancia son influenciados por lo popular en el núcleo familiar.
	<b>F: ¿Recuerdas tu forma de bailar libremente, en ese tiempo?</b>	
E.7.18	En ese tiempo era suelta, era la típica niña que mueve el pelo, te hace ojito y cosas así, como coqueta, bueno soy sumamente coqueta para bailar. Obviamente con personalidad, entonces miraba a la gente, sacaba a bailar, como que esa cualidad tenía, más fluida.	-La manera de bailar libremente en la infancia se caracteriza por ser fluida y coqueta.
	<b>F: Ahora pasamos a tu adolescencia, esto como que se considera más o menos como las media. Si me pudieses relatar un día normal de tu infancia, lugares que frecuentabas, qué hacías.</b>	
E.7.19	Mi adolescencia, salía mucho con amigas, típica adolescencia, a las plazas, al mall, a tomar un helado. En mi adolescencia salí mucho, como que quería dejar de no sé, vivía en puente alto y quería dejar de conocer lo que era puente alto, salir a no	-Los amigos son parte importante de la adolescencia. -La curiosidad impulsa el salir a conocer otros lugares en la adolescencia.

	sé, saber lo que era la florida, otro lado. Hacer otras cosas, otros lugares que te hablaban, ir a los cerros a caminar a trotar. Fue muy movida, de conocer lugares.	
	<b>F: ¿Tienes movimientos propios de tu familia, que recuerdes de tu adolescencia?</b>	
E.7.20	Si hay fue, de hecho hay igual fue típico momento de rebeldía adolescente, mas con el tema de mi mama, además fue muy caótica, porque se murió mi abuela, que para mí es mi mama y la separación de mis papas. Tuvo mucho, mis movimientos eran totalmente fuertes y fríos, muy marcados. Eran muy pesados, como muy de tierra se podría decir, muy al suelo.	-Los movimientos de la adolescencia son influenciados por las emociones generadas por situaciones familiares.
	<b>F: ¿Y de tu barrio, reconoces que hubo algún movimiento?</b>	
E.7.21	Sí, porque igual tuve muchos amigos que quisieron sacarme un poco de lo que yo estaba, y obviamente como quise salir, porque no quería estar mucho en la casa por los problemas que tenía. Si, con ellos era más relajadito más tranquilo. Aparte que siempre me gusto todo lo que es el área urbana. Como más bounce, más relajado, más fluido incluso, quizás no tan frio y fuerte como era con mi familia.	-Los amigos entregan apoyo y distracción de los problemas en casa. -Los movimientos provocados por los amigos son fluidos y tranquilos.
	<b>F: ¿Que actividades físicas practicabas?</b>	
E.7.22	En mi adolescencia me dedique más al futbol,	-La actividad física practicada en la

	<p>cheerleader, y trate de volver a artes marciales, pero quede con tiempos muy cortos y igual es caro. Cosas así, siempre manteniéndome haciendo actividad física. Si no podía hacer deporte me hacia una secuencia de o una serie o un calendario de ejercicios. Era súper disciplinada, si en ese sentido si, porque como desde niña practique artes marciales, tienen una, son como bien rectos para hacer o para hacerte ser una de ellos se podría decir. Y aparte que mi papa es como súper también participo mucho a las artes marciales y muy ligado al deporte también. Mi papá también me hacía, o salíamos con él, aparte que fui, soy la hija mayor de tres hermanos. Entonces estuve tres años sola, entonces mi papa salía, pescaba la pelota y salía conmigo. O salía a trotar, entonces por lo mismo y el apoyándome para que yo fuera buena, salíamos con el mismo grupo. Los días sábado que no habían clases y salíamos al cerro a trotar y a hacer más ejercicio, entonces como que después te acostumbrarai, el cuerpo como que te va pidiendo, el cuerpo te pide eso. Te pide eso. De repente tu estay aburrida y quizás para la gente normal que es leer un libro, para ti es hacer abdominales, no se o flexiones de brazo o salir a trotar.</p>	<p>adolescencia es el deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Los deportes practicados son futbol y cheer.</li> <li>-El tiempo y la capacidad financiera condicionan la posibilidad de practicar ciertos deportes.</li> <li>-La actividad física es un disfrute en la adolescencia.</li> <li>-La actividad física es practicada constantemente de manera personal.</li> <li>-La disciplina inculcada en las artes marciales durante la infancia, se mantiene en la adolescencia.</li> <li>-La familia promueve el deporte en la infancia.</li> <li>-La familia acompaña en la práctica de deportes con el objetivo de destacar.</li> <li>-El cuerpo se acostumbra a llevar un entrenamiento.</li> <li>-El entrenamiento físico es una forma de distracción y disfrute.</li> </ul>
	<p><b>F: ¿Recuerdas tu postura, en tu adolescencia?</b></p>	
<p>E.7.23</p>	<p>En mi adolescencia mi postura seguía siendo</p>	<p>-La postura en la adolescencia es más</p>

	<p>erguida, pero más imponente, más fuertes, más fría de hecho. Como que de hecho mi postura como que alejaba a la gente, por lo mismo. Bueno en si era algo que buscaba en ese tiempo. Claro, como hacerle una pared o el quite. Como en eso te podría describir.</p>	<p>imponente y fuerte. -La postura busca poner una barrera ante la gente.</p>
	<p><b>F: ¿Y eso cambiaba cuando estabas por ejemplo con los amigos?</b></p>	
E.7.24	<p>Sí con mis más cercas, no si cambiaba, y con mis mismos hermanos. Porque por ejemplo yo al pasar esto con mis papas, el tema de la separación. Para mí lo principal como yo era la mayor era proteger a mis hermanos, entonces obviamente con ellos no podía demostrar una postura fría o de alejarlos al contrario, era una postura más casi como maternal, como más de protección.</p>	<p>-La postura cambia según el contexto de gente que rodea.</p>
	<p><b>F: Eso en el cuerpo como se demostraba.</b></p>	
E.7.25	<p>En el cuerpo se demostraba, ósea que si hablara de eso, es como más de contracción, de cómo hacia dentro, de querer llevarlo hacia ti. Así lo defino porque me acuerdo que los abrazaba mucho y los atraía siempre hacia mí o los tomaba y salíamos, mientras mis papas se quedaban, yo salía con ellos de la casa. Que ellos no se dieran cuenta eso profería yo.</p>	<p>-La postura de contención implica una contracción corporal.</p>
	<p><b>F: Recuerdas tu caminar.</b></p>	
E.7.26	<p>Mi caminata si, seguí siendo erguida pero más</p>	<p>-La caminata de la adolescencia es con el</p>

	tierra, no tan suspendida. Más pesada, más hacia el suelo se podría decir. Los hombros igual, ya no era como tan erguida o de mantener la postura, era más caído, Eso tipo de diferencia y obviamente, pero aun así siempre manteniendo la cabeza súper erguida pero pesa. Si era pesa pesa.	peso hacia la tierra y erguida a la vez
	<b>F: Tu forma de correr, seguía muy atlética.</b>	
E.7.27	Si seguí siendo muy atlética, solamente la cara de pesa.	-La corrida de la adolescencia se mantiene constante.
	<b>F: ¿Los saltos?</b>	
E.7.28	Mis saltos, hay en la adolescencia se volvieron más atléticos. Aparte que conocí, me llevo mucho mejor con el género masculino que el femenino, personalmente. Entonces obviamente como salía con mis, como hacía mucho deporte obviamente salía con mis amigos, porque mis amigas típicas, preferían quedarse viendo teleseries. Entonces prefería salir con ellos y entonces jugábamos no se a saltar algo. Entonces hay vai adquiriendo cierta técnica tuya personal para saltar ciertos objetos. Ahí se volvió mecho más atlético.	-Los saltos de la adolescencia son atléticos. -Los saltos se llevan a cabo como parte de la entretención con amigos. -Los saltos adquieren una técnica personal.
	<b>F: Podrías describirla. Describir esa técnica entre comillas.</b>	
E.7.29	Si, no sé si conoces un poco el parkour. Como esa onda de apoyar. De entre sigiloso y bien ágil se podría decir, como esa postura tenia, pero bien	-Los saltos en la adolescencia se caracterizan por ser ágiles, sigilosos y contraídos.

	<p>suelo. Porque dentro de todo tú te tratas de apoyar, pero saltos pero nunca saltas así como erguida, como que saltas contraído. Como ese tiempo de postura tenía al saltar.</p>	
	<p><b>F: ¿Movimientos de fuerzas en tu adolescencia?</b></p>	
E.7.30	<p>Si mucho. Mucho. Muy marcado. No se movimientos tales como cerrar la puerta que es tan simple, de repente se me iba y el típico azoton que tipo que yo no quería y más con esta cuestión de que no controlo mi fuerza. Y muy marcada, de repente tenía tanta rabia que quebraba las cosas que tenía en la mano. Pon le tú el pase mil a veces lo quebré porque yo juraba que lo tenía en la mano y con la pura fuerza lo quebraba en pedazos, entonces sí muy marcado.</p>	<p>-Los movimientos de fuerza de la adolescencia están presentes debido a una descarga emocional de rabia. -Los movimientos de fuerza están enfocados en las manos y brazos.</p>
	<p><b>F: ¿La danza estaba presente en tu adolescencia?</b></p>	
E.7.31	<p>De hecho aquí la danza cumple una función, aquí ya la danza es casi principal para mí. Comenzaba a conocer lo que era la danza y se volvió prácticamente mi mundo. Como no quería explotar con nadie y mantenía toda la gente alejada de mí y menos con mi familia. Y obviamente mis hermanos que eran menores. La forma de reventar o de expresar mis sentimientos, fue en mi pieza con mi espejo y la música. La danza se volvió completamente parte de mi vida. Los movimientos eran súper marcados, súper fuerte, mucha tierra,</p>	<p>-La danza está presente en forma de descarga emocional en la intimidad. -Los movimientos son fuertes con el peso hacia la tierra.</p>

	mucho salto.	
	<b>F: Mucha rabia tal vez.</b>	
E.7.32	Es que eso tenía, tenía mucha ira, mucho rencor, tenía mucha rabia en ese momento.	
	<b>F: ¿Que estilos eran familiares para ti?</b>	
E.7.33	Como me gusta mucho el urbano, trataba de hacer un poco de hip hop, que es bien tierra. Mezclado con street que era mucho más arriba. Y eso también tenía.	-Los estilos de danza familiares en la adolescencia son estilos urbanos.
	<b>F: ¿Eso lo hacías porque eso te gustaba o porque lo habías visto en alguna parte?</b>	
E.7.34	Lo que pasa es que técnicamente la danza ahí a mí no llega, era porque escuchaba, siempre me ha gustado mucho la música, mi mama mantenía mucho como música. Escuchábamos mucho, pero nació una cosa sola, como que un día tenía tanta rabia y empecé una canción que te llega tanto que te poni a bailar sola. Una cosa así me paso y después como que se volvió parte de mi todos los días. Porque todos los días me pasaba algo, a cada rato tenía rabia. No se pa mi escuchar una canción, quizás, familiar o lírica. Yo me las sufría así a matar llorando así pero bailando. Entonces no, de todo mucha lirica el jazz. Cosas así escuchaba.	-La motivación para danzar viene de un impulso interior personal de expresar sentimientos a través del movimiento.
	<b>F: Tu forma de bailar libremente claramente tenía</b>	

	<p>que ver cómo te sentías en ese momento.</p> <p><b>¿Reconoces patrones de movimientos particulares recuerdas, como algo que fuera repetitivo?</b></p>	
E.7.35	<p>Los golpes en el suelo, cuando trataba de bailar en el suelo o nivel medio se podría decir. Cuando quería bajar más golpeaba el suelo, era muy pero muy tierra, traba de marcar mucho eso, más el sufrimiento que generalmente uno lo marca con el pecho en suelo, si como ese tipo de cosas.</p>	<p>-Los patrones de movimiento al bailar son enfocados en llevar el peso hacia la tierra fuertemente golpeando.</p>
	<p><b>F: Ahora pasamos a tu adultez, lo que sucedería cuando uno sale del colegio. Lo mismo, como relatar un día normal...</b></p>	
E.7.36	<p>Un día para mí un día normal, bueno vivo acá, esta es mi casa, se transformó igual en mi casa. Un día normal es mucho entrenamiento hoy en día, así pero ya a matar. Por ejemplo ya salgo de una clase y entro a otra y sigo entrenando. Termino una y sigue la próxima 15 minutos, como que los 15 minutos te sirven para cambiarte y seguir con la otra.</p>	<p>-La cotidianidad de la adultez está marcada por un alto nivel de entrenamiento.</p>
	<p><b>F: ¿Movimientos propios de tu familia o de tu barrio o de tu entorno, reconoces?</b></p>	
E.7.37	<p>Los sigo utilizando, de hecho, trato de utilizarlos. Esos mismos sentimientos los trato de recordar o para tener esos mismos movimientos. Esas mismas marcas que al final dentro de todo se</p>	<p>-Los movimientos provocados por sentimientos anteriores están en constante recuerdo y práctica.</p> <p>-La historia personal determina los</p>

	vuelven tuyas, personales. Claramente cercano, lo que soy hoy es por haber vivido toda esa etapa de mi vida, y son claramente los movimientos que han marcado mi vida. Hasta el día de hoy los sigo utilizando.	movimientos.
	<b>F: ¿Que actividades practicas aparte de esto?</b>	
E.7.38	Ahora si prácticamente solo danza. Tengo las clases de acá, generalmente tomo aparte unas clases de urbano, que son más que nada de hip hop.	-La danza es el único entrenamiento físico en la adultez.
	<b>F: ¿Aquí mismo?</b>	
E.7.39	No en otro lado que son los miércoles, viernes y sábado. Y aparte tomo ósea estoy con un grupo de break. Que eso es toda la noche. Yo entreno desde las 08:30 de la mañana, que entro a clases acá, hasta las 10 de la noche más o menos, que salgo del grupo de break, más o menos, que ellos como trabajan y cosas así a esa hora termina una sesión de ellos, es más o menos eso trabajo y trato de mantenerlo todos los días. Claro que dejo un día, as o menos, que pueda respirar mi cuerpo, que trate de descansar, más a ahora que me lesione. Entonces, no pero ahora es así, como bien fuerte, claro que igual trato de tener una rutina, por ejemplo, no sé, para calentar flexiones, abdominales. Igual que la clase de urbana, pero así como que tenga un deporte ahora, no no me da	-El entrenamiento a parte de la universidad es enfocado en estilos urbanos. -El tiempo impide la posibilidad de entrenar algún deporte.

	el tiempo.	
	<b>F: ¿Tu postura de tu adultez?</b>	
E.7.40	Ya no, que ya tiene esa cosa como de hip hop. Es más más hop. Soy bien erguida la verdad. Pero camino así como con ritmo.	-La postura de la adultez es erguida.
	<b>F: ¿Con flow? Jajaja</b>	
E.7.41	Claro como más fluidito se podría decir, más tranquilo ya, dentro de todo igual ya se podría decir que ha pasado un poco más la torpeza uno se vuelve más maduro y empieza a comprender más las cosas. Igual me he rodeado de gente que me quiere, obvio. Entonces ya es más tranquila, más alegre. La mirada cambia completamente.	-La postura se relaciona con una mirada de vida.
	<b>F: ¿Tu caminata?</b>	
E.7.42	Mi caminata, de hecho como que camino así de repente, más cuando voy con música porque voy marcando de repente, no sé. Es tranquila ya es más fluida, erguida siempre mirando para adelante, más tranquila, no es tan fuerte ya como era en mi adolescencia.	-La caminata de la adultez es tranquila y relajada.
	<b>F: ¿Ahora sigues corriendo?</b>	
E.7.43	Ya no tanto como antes. Ya no, no soy la que era antes. Ahora he perdido más condición física, no voy a mentir. Claro se gana en otras, pero no la misma postura. La misma postura atlética y todo,	-La corrida de la adultez mantiene la misma postura pero pierde condición física.

	claro que no corro mismo que antes.	
	<b>F: ¿y los saltos?</b>	
E.7.44	Los saltos ahora, ya he tenido clases más o menos de salto, especialmente técnica académica, en el jazz, ha cambiado mucho, es mucho más técnico. Antes saltaba por ejemplo y caía con el talón, y ahora ya no. Ya se ha vuelto tan parte de mí que me cuesta mucho saltar y caer con el talón. Aparte que te hacía pebre las rodillas. Como que he absorbido el tema de la técnica a mi cuerpo. Se ha vuelto parte de mí y cada día.	-Los saltos de la adultez están condicionados por las técnicas de danza. -La incorporación de técnicas en el cuerpo es rápida y efectiva.
	<b>F: ¿Y movimientos de fuerza ahora en la adultez?</b>	
E.7.45	La fuerza es algo que ha estado marcada en mi vida. Así como crudamente. Más en mis clases de urbano porque hay como que de repente uno tiene un día malo, y ahí trata de sacar todo.	-Los movimientos de fuerza en la adultez están asociados a la danza urbana.
	<b>F: ¿Y qué tipos de bailes son familiares para ti?</b>	
E.7.46	Mucho urbano, el street dance, el hip hop, un poco de krump, y ahora un poco de break. No mucho pero, ya se han se vuelve parte de ti un poco. Ese tipo de cosas y de hecho incluso la misma técnica que aprendí un poco se va haciendo parte de tu baile. Pero no netamente son como esos ciertos tipos de bailes. Y hasta aquí son parte de mí.	-Las danzas urbanas son los estilos familiares en la adultez.
	<b>F: ¿Podrías describir tu forma de bailar según los contextos? Si estas bailando libremente o acá en el</b>	

	<b>estudio.</b>	
E.7.47	Libremente generalmente ocupo, trato de ser bien variada, tanto por ejemplo como pasos bien rectos, como bien curvos, se podría decir. Trato de, depende de la música que empiece a escuchar, con mucha fuerza, pero siempre fluido. Pero tengo algunos que son más cortados, más cortadito, me gusta utilizar todo. Cuando bailo libremente en generalmente ocupo eso, son como cortados, fluidos, rectos y cubos eso es lo que te podría decir, bien generalizado.	<p>-La manera de bailar libremente en la adultez se caracteriza por la búsqueda de variedad de movimientos en cuanto a energía y trayectorias.</p> <p>-La música influye en la manera de bailar libremente.</p>
	<b>F: ¿Que es la técnica?</b>	
E.7.48	¿Para mí?	
	<b>F: Si, para ti que es la técnica.</b>	
E.7.49	Es algo que odio jajaja, ay mi primer año. La técnica para mí, personalmente, es algo que te ayuda a todo baile a todo baile a limpiarte a pulirte mucho. Yo era alguien, antes de entrar acá, muy sucia, incremente sucia, la más sucia para bailar. Y hoy viendo los resultados de ya casi un año, aquí con técnica y todo ha mejorado así incremente, para mí la técnica, para eso sirve y para eso me ha servido. Porque yo no soy una niña que quiera ser bailarina ballet o cualquier cosa. Me gusta más el área de lo urbano. Y incluso en esa área que generalmente dice no es que esa área es callejera,	<p>-La técnica permite limpiar y pulir la danza.</p> <p>-La manera de bailar sin técnica se considera sucia.</p> <p>-La técnica aporta para todo tipo de estilo.</p> <p>- La técnica ayuda a generar condiciones físicas óptimas para otros estilos.</p> <p>-La técnica permite el entendimiento e integración de un manejo corporal óptimo para realizar destrezas.</p>

	<p>claro es verdad se aprende mucho de la calle, pero si tú quieres ser la mejor y optar llegar a pararte en un escenario así full, teni que saber de bailar de todo, igual teni que saber tener técnica, quizás antes no podía llegar, bajar y saltar. Ahora con la técnica puedo hacerlo, porque ya sabes o te enseñan a hacerlo. Como el traslado de peso, que una lo encuentra igual como súper tonto, cuando te dicen oye traslada tu peso a tu pierna izquierda o pierna derecha. Uno al principio lo encontraba como absurdo, como no voy a cachar que es eso. Pero después te sirve casi, como un montón y empecé a entender muchas cosas. Igual, que por ejemplo estar en releve donde va tu peso, el mismo tema de las piruetas, no es lo mismo que una pirueta que esti mirando pa todos lados y el pelo pa todos lados que cuando tú sabes y pones foco. Entonces no po, a mí me la técnica me ha servido mucho.</p>	
	<b>F: Bacán.</b>	
E.7.50	Para mi es netamente una herramienta	-La técnica es una herramienta.
	<b>F: ¿Que es la técnica académica en particular?</b>	
E.7.51	La técnica académica en particular, para mí la técnica académica específicamente.	
	<b>F: Como el ballet...</b>	
E.7.52	Claro es lo que toda persona o todo bailarín	-La técnica académica es algo fundamental

<p>debería tener, personalmente creo. Yo creo que igual hay gente que no comparte mucho esto. No es mi mejor amiga, para que te voy a mentir. Me cuesta mucho tomarla, al principio cuesta mucho. Pero después cuando le tomái, incluso le he tomado hasta cariño. La técnica académica aunque de repente la odio y desearía que no estuviera, es una relación de amor y odio. pero si considero que toda persona o bailarín debería tenerla porque no es algo que te ayude solamente para bailar, sino que el tema de la misma postura cuando uno camina o como posicionarte frente a la sociedad. Como por ejemplo tu no vas a confiar en alguien que se para así como para el suelo, con los hombros caídos, así, no sé, que tenga una joroba que nunca camino bien. a una persona que se sabe sabe imponer frente a ti. Que se suspende como que se ve grande, es como lo típico que te dicen los profesores, uno al principio no cree pero es verdad. Después cuando te day cuenta, no sé qué una persona que te llena un espacio grande. Para mí la técnica académica ha sido como eso, más que yo también soy pequeña, entonces lograrte ver y cosas así. Pero si netamente me ayudado mucho mucho, lo mismo que te digo y a limpiarte, porque en todo baile que yo al principio no creía te ayuda a lograr muchas cosas. Además que dentro de todo te saca igual un training, ósea mantener tu pierna noventa grados un minuto y</p>	<p>para cada bailarín.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La técnica académica no es de gusto personal.</li> <li>-La técnica académica aporta a la danza.</li> <li>-La técnica académica facilita una postura erguida.</li> <li>-Una postura encorvada entrega una impresión de desconfianza.</li> <li>-Una postura erguida demuestra una persona que se impone.</li> <li>-La técnica académica entrega entrenamiento corporal de fuerza.</li> </ul>
--	---

	<p>medio, al principio tú lo encontras de loco, pero ellos pueden y de hecho pueden mucho más de 90 grados. Y con la cabeza feliz y se pintan las uñas como si nada. Entonces si sirve mucho.</p>	
	<p><b>F: ¿Conocías la técnica académica antes de entrar a la carrera?</b></p>	
E.7.53	<p>No, antes de entrar a la carrera no, nunca tuve clases ni nada. De hecho por lo mismo, prácticamente la teoría y técnicamente todo lo que es eso, lo conocí ahora recién este año, por lo mismo como yo te decía era como súper sucia, para mí eso era bailar. Ahora que lo escogí como carrera, ya como lo que quiero hacer el resto de mi vida prácticamente, sí.</p>	<p>-La técnica académica no es familiar antes de entrar a la carrera.</p> <p>-</p>
	<p><b>F: ¿Podrías reconocer los elementos que caracterizan a la técnica académica?</b></p>	
E.7.54	<p>Los port de bras, ósea los brazos, la postura de los brazos, los mismos pies, la misma postura de pie la primera la segunda. Siempre se caracteriza por eso por suspender mucho. O al menos yo me doy cuenta o trato de darme cuenta cuando una persona o cuando veo a alguien bailando y dice yo bailo Valero o técnica académica o en el municipal, trato de fijarme en eso, en la postura de los pies. Ósea en ese empeine maravilloso que toda persona quisiera tener, en ese tipo de cosas generalmente me fijo. O son para mí los</p>	<p>-Los elementos que caracterizan a la técnica académica son posturas de brazos, de pies, secuencias de brazos y suspensión.</p> <p>-El conocimiento de la técnica académica se demuestra en la posición de los pies.</p>

	principales, o cuando yo misma lo hago y trato de fijarme en eso para ver si mantengo bien la postura. Para mi es lo principal por lo menos. Se cuando alguien, así como si él sabe o el no.	
	<b>F: ¿Podrías explicar que pasa en tu cuerpo al suspender?</b>	
E.7.55	Oh. Para mí la primera vez fue maravillosa, porque yo en un principio, como no sabía mucho, no entendía nada. Para mi suspender era como no he subir, como era volar, era imposible. Cuando la profe si, hable con ella y se dedicó más o menos a explicarme bien, para mí fue, como San Pedro bajo y me dio las llaves del cielo. Me sentí grande de hecho me sentí como amplia, como que llenai un área así como inmensa. Cuando tú suspendes bien, encajas bien, tus hombros, como que proyectas mucho más de lo que tú caminando cosas así. A mí como que eso te lo tuviera que explicar a través de palabras seria como eso. Más cuando tienes tus brazos en segunda, como que todo en la línea. No es maravilloso así. Me sentía casi como bailarina de técnica académica, casi. No, fue agradable.	-La experiencia del logro de la suspensión genera bienestar. -La utilización de imágenes permite explicar en palabras sensaciones corporales.
	<b>F: ¿qué le sucede a tu cuerpo al mantener como a idea de un cuerpo periférico?</b>	
E.7.56	Que le sucede a mi cuerpo, no mucho. Porque estoy como acostumbrada a bailar así. No mucho.	-Un cuerpo periférico genera comodidad por la cercanía a la postura cotidiana.

	Y aparte que no es algo incómodo.	
	<b>F: ¿Y al tener que mostrar un cuerpo entre comilla sin esfuerzos?</b>	
E.7.57	<p>Eso me costó, eso me acostado, más en un principio. Si me costaba mucho el tema de sonreír cuando por dentro te sentí muy mal. De hecho de repente aún se me olvida, como que me centro mucho en la punta llegue quizás, que se me va. Pero para mí en un principio fue súper difícil, porque lo mismo que te decía yo mantener tu pierna noventa grado ya es complicado y tener que fingir como a ya paso yo puedo yo puedo. En un principio era difícil pero ahora he tratado de hacerlo, pero es difícil. Es complicado, porque soy muy guiada por los sentimientos que siento. Claro por el tema de cómo empecé en la danza. Entonces como, se vuelve parte de ti, es como una maña se podría decir. He tenido que sacarla, pero estamos trabajando para usted.</p>	<p>-Mostrar un cuerpo sin esfuerzo es dificultoso.</p> <p>-El nivel de dificultad está dado por la apariencia de algo que no es cierto.</p> <p>-La apariencia de un cuerpo sin esfuerzo se contradice con el impulso personal de demostrar sentimientos.</p>
	<b>F: ¿Reconoces cambios en tu cuerpo desde que empezaste a entrenar con esta técnica?</b>	
E.7.58	Si mucho.	-La técnica académica genera cambios en el cuerpo.
	<b>F: ¿Los podrías describir?</b>	
E.7.59	Mucho mucho, por ejemplo el tema de que ahora suspendo mucho, proyecto más, ya no soy un	-El entrenamiento con la técnica académica permite la suspensión del cuerpo

	<p>cuerpo más que se mueve por ahí. Por ejemplo de repente para el mismo hip hop que lo práctico mucho cuando estoy, no sé, cuando estoy en nivel medio, y no se ve un cuerpo pesado en el suelo. Por lo mismo porque está suspendiendo constantemente aunque no esté en la posición correcta, que te diga la técnica académica, pero no se ve pesado, o pegada en el suelo. O cuando de repente, porque por ejemplo en el hip hop se utiliza mucho suelo y salto, entonces los saltos tampoco, caes delicado. No en ese sentido si...</p>	<p>independiente del estilo.</p>
	<p><b>F: ¿Cambios en tus movimientos? Como eso mismo como más delicadeza en el movimiento...</b></p>	
E.7.60	<p>Claro si, en un principio me costó mucho, pero tuve que aprender a ser un poco más delicada. Por ejemplo en él un dos tres, que como soy muy energética soy muy atarantada, para el profe era 1... 2... 3... y para mí era 1 2 3. Entonces tuve que aprender a ser más delicada, a ser más pausada con los movimientos.</p>	<p>-La delicadeza de los movimientos está facilitada por el entrenamiento de la técnica académica.</p>
	<p><b>F: Durante el entrenamiento de esta técnica, ¿sientes libertad para expresarte?</b></p>	
E.7.61	<p>Libertad para expresarme no mucho, no mucho, si soy bien honesta, porque la técnica académica es muy cuadrada. Ahora si igual ha sido, un poco más liberal con el tema de que ya la puede practicar cualquier persona. Ponle tu yo no tengo mucho en</p>	<p>-La técnica académica no entrega libertad de expresión. -La técnica académica es rígida. -El tiempo entrega libertad en cuanto a las personas que pueden entrenar la técnica</p>

	<p>dehors, entonces obviamente me cuesta, entonces me cuesta porque de repente tengo que sacar un poquito la cadera para que se vea el pies en dehors, porque o si no se me ve horrible. Entonces sí, he tenido que como que maquillar un poco la técnica académica, al menos en mi cuerpo. Pero aun así es como súper cuadra, como que no para ellos si no existe no está. No está y no va existir, porque es algo que dice la técnica, o lo que está estipulado, lo que se estipulo hace mucho tiempo.</p>	<p>académica.</p> <p>-El bailarín adapta la técnica académica de acuerdo a su propio cuerpo.</p> <p>-El logro de las posiciones de la técnica académica esta predeterminado por la misma técnica y el tiempo.</p>
	<p><b>F: ¿Al danzar libremente reconoces influencias de la técnica?</b></p>	
E.7.62	<p>Si lo que te decía delante que ya suspendo más, el salto ya no caigo pesado. El traslado soy más ágil en el traslado, porque ya sé cómo cambiar más rápido, entonces eso. Sé dónde mantenerlo, se por ejemplo sacar no 15 piruetas, pero dar una pirueta y que te salga un poco más decente. Entonces al no perder el foco ya sabía dónde caer no queda como mareado. En ese sentido me ha ayudado bastante.</p>	<p>-Al danzar libremente se reconocen influencias de la técnica académica.</p> <p>-Al danzar libremente se utilizan elementos de la técnica académica incorporados en el cuerpo como la suspensión y la mecánica de destrezas.</p>

N°	Entrevista	UMS
	<p><b>F: Primero necesito que me digas tu nombre, tu edad y donde estudias</b></p>	

E.8.1	Mi nombre es , tengo 28 años y estudio en el centro de formación técnica Profesor Valero	
	<b>F: Lo primero es como que me cuentes un día de tu infancia normal, tu contexto, lugares que frecuentabas gente que te rodeaba...</b>	
E.8.2	¿Desde muy chica cierto?	
	<b>F: De la infancia hasta que uno entra a la media</b>	
E.8.3	Vivía en ese entonces con mis padres en la casa de mi abuela...me gustaba mucho lo que era actividad física...hacer deporte, me gustaban los patines, correr... me metí mucho a basquetbol, atletismo. Siempre fui como muy cómo, soy, muy familiar como muy de casa. En algún momento por un tema de escolaridad, viví un tiempo con mi abuela solamente, mis papas vivieron en otro lado nos cambiamos de casa y no me acostumbré al colegio, entonces me tuve que cambiar de nuevo a donde mi abuela, y me sirvió mucho para independizarme un poco, igual iba en 4to básico como que me sirvió para independizarme de mi mamá y mi hermana, pero somos súper unidos, somos 5 personas, mi papa, mi mamá y mis 2 hermanas, mas yo... mis papas llevan como 30 años de casado, entonces siempre muy familiar.	-La infancia está marcada por el deporte, el colegio y la familia.
	<b>F: ¿Recuerdas tu postura como de la infancia?</b>	
E.8.4	Tengo súper marcado eso porque mi abuela era como súper tediosa con respecto a eso, siempre, le gustaba que uno estuviera derecho, con la	-La postura de la infancia está influenciada por la familia que la corrige. -La familia promueve una postura con la

	<p>espalda recta, siempre desde chica te decía endereza la espalda, te va a salir la joroba. Siempre desde chica tuve la postura muy recta...nunca tuve problema como de los hombros ni nada</p>	<p>espalda recta.</p>
	<p><b>F: ¿y la forma en que caminabas?</b></p>	
E.8.5	<p>Mira lo que me pasó fue que siempre tendía a caminar bien derecha...tengo la iniciativa de caminar con los pies derechos ni hacia adentro ni hacia afuera. Me gustaba siempre lo típico de los niños que cuando uno empieza como a caminar veía como rectángulos o las líneas y me las saltaba, es como común dentro de eso...y eso</p>	<p>-La caminata de la infancia se ve afectada en el juego.</p>
	<p><b>F: ¿Y la corrida ha cambiado...algo en particular con eso...?</b></p>	
E.8.6	<p>Siempre me gustó como...estaba en atletismo porque era alta porque tenía las piernas largas y nunca hice pique... siempre corría muy lento, de hecho no corro muy fuerte no sé por qué y eso que tengo las piernas muy largas.</p>	<p>-La corrida de la infancia se caracteriza por ser lenta. -El cuerpo no condiciona la velocidad al correr.</p>
	<p><b>F: Recuerdas saltar en tu niñez... bajo que contexto...</b></p>	
E.8.7	<p>Si, cuando chica me gustaba saltar la cuerda, típico....siempre le tuve miedo como a la altura como que nunca me subía a una silla a saltar no.., pero si me gusta saltar la cuerda y por el tema del básquetbol tiene mucho salto también, entonces también me gustaba y de hecho como que ahora como que le estoy viendo los frutos., por así decirlo</p>	<p>-El salto en la infancia está presente en el juego y en el deporte. -La práctica del salto en la infancia favorece los saltos en la danza de la adultez.</p>

	<b>F: ¿Que actividades físicas practicabas cuando chica?</b>	
E.8.8	Así como que me gustaba mucho los patines, de hecho mis papas como que me compraron patines cuando estaba en 3ero básico, patines, estuve de 6ª a 8 estuve haciendo básquetbol y voleibol, los dos juntos como de manera competencia y todo y atletismo... pero, eso era por hobbie. Me gustaba siempre bailar pero me daba vergüenza, estuve en un taller de pascuense en la básica hasta 8.	-Los deportes son las actividades físicas practicadas en la infancia. -La vergüenza impide que esté presente la danza en la infancia.
	<b>F: ¿Y en tu intimidad así como sola... estaba presente la danza?</b>	
E.8.9	Sabes que como que me gustaba siempre la danza y de hecho algunas veces como que me encerraba en mi pieza a bailar...cachai a bailar y ponía música empezaba a cantar así como hacer show	-La danza en la infancia está presente en la intimidad.
	<b>F: ¿Recuerdas tu manera de bailar libremente?</b>	
E.8.10	Nunca fue así como que bailaba fluido no siempre era como lo que yo había visto, así como pasos de Britney Spears...o el mismo axe que estuvo de moda...como lo más popular, siempre como que mirando...eso tenía relación con la música...claro...	-La danza en la infancia se conoce a través de los medios. -Lo popular es lo que se conoce de danza en la infancia.
	<b>F: Movimientos de fuerza... ¿te acuerdas?</b>	
E.8.11	Mira, cuando estaba viviendo con mi abuela...me gustaba no sé si habías visto de esos juegos que eran como de metal que eran como escaleritas para subir y bajar y todo eso de las plazas...como que me gustaba quedar como colgada... o darme	-Los movimientos de fuerza en la infancia están presentes en el juego de sostener el propio cuerpo. -Las experiencias traumáticas de la infancia dejan huellas en la adultez.

	vuelta. Le tengo miedo a la altura y ponerme de cabeza porque cuando chica yo me caí y quede como media traumada... me gustaba eso...como de fuerza no mucho.	
	<b>F: ¿Recuerdas que estilos de baile eran familiares para ti?</b>	
E.8.12	No se... no sé qué ritmo... Me gustaba siempre como la música lenta, me sentía como libre por así decirlo, también me movía con esa música. De hecho hasta el día de hoy como que eso marcó un poco con ahora... influyó en lo que hago ahora, me encanta la danza moderna, me encanta como tirarme al suelo, explayarte...todo lo que viene de la improvisación me gusta porque uno saca muchas cosas sentimientos o emociones en el momento de bailar...me gusta mucho... Independiente que si la música vaya a un pulso la música, me da lo mismo... como que me gusta bailar que vaya con el pulso y las cuentas...Siento que la técnica es un adorno para el bailarín...igual me gusta el show por eso estoy acá.	-La música lenta se disfruta al moverse. -Lo que se disfruta de la danza es el expresar sentimientos y emociones. -La técnica es un adorno para el bailarín.
	<b>F: Lo mismo anterior pero en la adolescencia, sería como en la media, como contexto, que hacías...</b>	
E.8.13	En la media estaba como en la edad del pavo por si decirlo...mi ruta del deporte fue hasta octavo. Después en la media como que llegaba a mi casa , era la edad del pavo, almorzaba y me iba a acostar, De hecho repercutió en el tema físico ,uno se empieza a desarrollar empecé a engordar, tuve	-La adolescencia está marcada por el sedentarismo, lo que repercute en la salud del cuerpo. -La actividad física es frenada por prejuicios en cuanto a la estética del cuerpo. -La danza está presente en presentaciones

	<p>problemas de alimentación pesaba 90 kilos era media sedentaria...lo único que me gustaba mucho hacer cheerleader, me encantaba pero nunca me metí porque sentía que era muy alta para eso , ellas eran muy chiquititas, yo media 1,70..1,72..entonces ya era más alta que los otros grupos. Siempre si tuve como las ganas de poder bailar, de hecho yo armaba las coreografías de mis compañeras, hacíamos por ejemplo clase ,el día del profesor...y ahí estábamos nosotras bailando, aunque no tenía conocimiento de danza porque mis papas era como no danza para ti no...De hecho no era danza, era baile, siempre tu no bailas, yo vivía en Quilicura y en ese tiempo no habían como academias ni nada para inscribirse, no estaba el programa rojo... entonces... mis papas no le gustaba la idea de que fuera bailarina nada que fuera baile... de hecho, cuando chica nunca tome clases de danza, era lo que yo miraba en la tele.</p>	<p>escolares.</p> <p>-La danza en la adolescencia y la infancia no está presente en la formalidad de una clase.</p> <p>-La danza que se conoce en la adolescencia es lo que se ve en los medios de comunicación.</p>
	<b>F: ¿La postura de la adolescencia?</b>	
E.8.14	Siempre la mantuve...derecha...siempre cuando uno es chica se acostumbra... es como lo que te enseñan a comer y nunca se te olvida o hablar y nunca se te olvida	-La postura de la infancia se mantiene a lo largo de la vida.
	<b>F:¿ Tu manera de caminar o de correr?</b>	
E.8.15	No...no cambió	
	<b>F: ¿Y los saltos?</b>	
E.8.16	No habían saltos...me interesó mucho meterme a	-El salto no está presente en la adolescencia.

	lo que era el básquetbol en el colegio pero como que no me llamó nada la atención, estaba en una etapa muy cuatica que iba al colegio y me devolvía a la casa. Después salió el tema del computador o me iba a la casa de mis compañeras... lo típico de 4 medio	-La actividad física está ausente en la adolescencia.
	<b>F: ¿En ese tiempo tu manera de bailar libremente?</b>	
E.8.17	Si lo hacía igual, en ese tiempo igual me encerraba en mi pieza, mi mamá me regalo un equipo para mi pieza, yo vivía en depto. En el condominio como que no me dejaban poner la música y como que la ponía bajito... y ahí me ponía a bailar, después empecé a ver el programa rojo y me gustaba como se habrían de piernas y yo no sabía hacerlo y le pregunte a mis amigas de cheerleader y me decían como hacerlo y empecé a elongar solita, abrir de piernas sola.	-La danza está presente en la intimidad de la adolescencia. -La danza que se ve en los medios influencia los movimientos.
	<b>F: ¿Recuerdas esas cualidades de movimientos que te marcaran al bailar libremente?</b>	
E.8.18	Como de patrón de movimiento...Siempre me llamo el tema como de mover las piernas muy lindo, o los brazos...siempre enfatice en las piernas y los brazos, pero ahí tampoco veía danza moderna sino era como lo que estaba más de moda, lo popular.	-La manera de bailar libremente está marcada por la exploración de movimientos de brazos y piernas. -Los medios influncian la manera de bailar debido a que es lo que se conoce.
	<b>F: Ahora pasamos a tu adultez. Como cuando sales del colegio, vida normal, cosas que cambian...contexto, lo mismo.</b>	
E.8.19	Cuando Salí del colegio...Soy técnica en administración de empresas, tuve que hacer mi	-La adultez está marcada por el trabajo para sustentar las clases de danza.

<p>practica y estuve ese año enfocada a lo que es práctica... después yo me cambie de casa a Maipú a la ciudad satélite y ahí tenía 19 años...ahí había una academia de danza... fue como milagrosa, pero mis papas no me apoyaban... entonces yo tenía que trabajar y yo pagarme la academia, y nada... yo entré así como, no tu parte con ballet básico nivel 0 a los 19..no sabía nada de posición de brazos, nada de nada .A lo más lo que tú ves en la tele pero así no es la clase, se ve solo el resultado.. Entonces eso es lo que aprendí...me metí primero a ballet clásico no sabía nada y al otro día me dolía todo el cuerpo. Aparte de eso, .tenía amigas que bailaban...me hice el contexto de personas que bailaban, y ellos igual me pegaban el bichito de donde estudiar, entonces claro tenía una amiga que conocí en fotolog que bailaba, me dijo metete a ballet primero, y me metí a ballet sin ningún conocimiento. En esa academia estuve 3 años... haciendo ballet y danza moderna...que no era danza moderna así como tirarse al suelo sino que confundían con lo que era como lo popular entonces se hacía de todo un poco... igual era una academia como muy mula, porque no tenían como, tenían el ballet que siempre fue bueno una profe de la chile que era excelente. Y después lo que era danza integral que era de todo un poco...bailamos country y eso... partí sabiendo nada... 0 condiciones, empecé a tener conciencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El ballet es lo básico para empezar a bailar.</li> <li>-Los conocimientos de lugares para hacer danza se da en el círculo de personas que bailan.</li> <li>-La danza moderna se confunde con lo que son ritmos populares.</li> <li>-La danza genera consciencia corporal.</li> <li>-Las habilidades corporales favorecen el aprender danza y disminuyen la dificultad de esta.</li> </ul>
---	---

	de mi cuerpo....tenía habilidades...tengo memoria kinética...el profe te muestra algo y yo lo reproduzco, entonces no tengo esa dificultad, tenía habilidades.	
	<b>F: ¿Tu postura cambio en la adultez?</b>	
E.8.20	Si un poco...yo me di cuenta no te lo quería decir que cuando mi abuela me dijo que caminaba derecha derecha,.. yo me sentía la raja, de hecho mis hermanas caminan así, porque no tienen esa conciencia que tome yo de hecho, yo soy como de las 3 la que camina más derecha . Y eso me repercutió porque cuando tome clases de ballet llevaba el peso a los talones...te das cuenta que las zapatillas se te rompían atrás solamente, cachai... era como eso, me di cuenta que estaba mal mi postura en la infancia pero la empecé a arreglar cuando tomaba clases de ballet, de hecho mi caminata cuando empecé a tomar clases...caminaba en patito, caminaba con las costillas contraídas y eso te cambia igual la postura	-La postura en la adultez cambia al tomar clases de danza. -La técnica académica genera consciencia corporal. -La postura de la infancia permanece y repercute en el cuerpo a lo largo de la vida. -El entrenamiento de técnica académica influye en la caminata cotidiana.
	<b>F: ¿Tu manera de Correr?</b>	
E.8.21	Sigue siendo la misma, ahora corro más rápido	-La velocidad de la corrida aumenta en la adultez.
	<b>F: ¿Movimientos de fuerza o de salto?</b>	
E.8.22	Tengo más facilidad ahora para saltar que antes, si ahora salto más. Tengo buen rechazo. Trabaje mucho el tema de piernas...también tengo fuerza de piernas y me gusta correr o sea no correr trotar, eso igual te crea la fuerza de las piernas. Si me	-La facilidad para saltar aumenta en la adultez. -Los movimientos de fuerza de la adultez están enfocados en fortalecer para lograr destrezas en la danza.

	<p>gusta hacer fuerza....Me gusta hacer fuerza, me gusta hacer flexiones de brazos y esas cosas así... lo encuentro paja pero me gusta...porque siento que eso va a hacer...igual la pierna sostenida... me costaba hacer sostenidos y empecé a adquirir elongación y tampoco, podía, así que hice muchas flexiones muchas flexiones y ahora puedo y ahora me encantan.</p>	
	<p><b>F: ¿Los estilos de baile que son familiares para ti es más amplio?</b></p>	
E.8.23	<p>De hecho me gusta el ballet porque lo encuentro súper difícil por un tema de cuadratura, que te teni que ver como precisa, te teni que ver alargada y con aire y todo eso. Y paso... a los 21 años mi profe como que vio potencial en mí, de hecho yo soy de bajo perfil y como que nunca creía en mi...siempre pensé esta es la opinión de los demás, y mi profe me dijo, tu del próximo año tomaras clases de punta, se supone que la punta requiere de mucho conocimiento, empeine, rodilla eso igual creo más proyección en lo que yo estaba haciendo y más seguridad... es súper difícil la punta pero se logra, tome clases como 2 años de punta....después me tuve que salir porque encontré otros horizontes.</p>	<p>-El ballet es una técnica difícil por la corporalidad que exige. -El nivel de exigencia está en relación con la seguridad y autoestima.</p>
	<p><b>F: ¿Esos horizontes también tienen que ver con la danza?</b></p>	
E.8.24	<p>Si... siempre me gustó las canciones como lyrical, como de las emociones...si me gusta bailar como</p>	<p>-Estilos más energéticos llaman la atención para practicarlos.</p>

<p>hip hop o la danza moderna, pero no tanto como el lyrical, siempre me gusto eso... en el verano hace 4 años—a los 23 llego un profe reemplazante a la academia que estábamos y nosotros éramos como todas señoritas y llego a hacernos technical jazz, clases con mucho power...Transpirábamos mucho, lanzábamos los batman, ponche... eso no lo conocíamos era nuevo para nosotros, para mí era nuevo. Y él llegó y... nos gustó... nos enseñó tap, ballroom...y un estilo que era nuevo que ahora está como full moda que era el girly, pero en ese tiempo no era tan famoso...nos enseñó varios estilos de danza y nos gustó mucho porque era como show como enérgico ...y lo pedimos para el mes de Febrero todas y ...él trabaja para la municipalidad de Maipú y hace talleres gratis y tomo el taller de la ciudad satélite y vamos a un centro de atención municipal que se llama CAM y el hacía clases... y él nos invitó al ballet que era un team de bailarinas de la municipalidad y después nos invitó a la Compañía que el tenía independiente, en ese tiempo tomaba clases de lunes a domingo., lunes, miércoles y viernes de ballet... los martes y jueves en otro lado y como los miércoles y sábados en el teatro de Maipú y el domingo teníamos Compañía. O sea bailábamos todos los días, estábamos fascinadas...al próximo año tuve que elegir...entre seguir en la academia, que la academia estaba mucho más cara, o seguir</p>	<p>-La capacidad económica condiciona la posibilidad de tomar clases.</p> <p>-El entrenamiento constante de danza entrega disfrute.</p> <p>-La mezcla de personas especializadas en distintos estilos permite aumentar el conocimiento del colectivo.</p> <p>-La diversidad de estilos se prefiere al elegir una compañía.</p>
---	--

	<p>con él, que me entregaba clases gratis y mejores... tome muchas clases que era donde quería enfocarme. Él fue profe de acá en Valero...y todavía pertenezco a la compañía de él, llevo como 4 años todavía pertenezco a la Compañía. Se llama WDance. Nos enseña de todo, jazz, muy enfocado a la danza espectáculo como danza espectáculo...ballroom, lyrical, hiphop...siempre hace como audiciones y entra mucha gente nos hace clases de dance porque es su fuerte...tiene gente de otros lugares, personas que estudian en la chile, en la UNIACC, la u...tienen algo de donde nutrirse, y viceversa.</p>	
	<p><b>F: ¿Tu forma de bailar libremente cambió en la adultez?</b></p>	
E.8.25	<p>Me gusta lo que es la técnica y antes cuando improvisaba siempre sacaba la pirueta, el grand ecart, los recursos fáciles, como que ese es nuestro fuerte y para allá voy...pero si me gusta todavía la danza moderna. No me metí a la escuela moderna porque es muy cara o la espiral, porque es muy difícil entrar...es por la edad, hay un tope de edad entonces la pensé mucho y estuve entre dos opciones... estuve entre la UNIAC y Valero...que la UNIACC me entregaba lo mismo que Valero pero en más años, pero acá me entregaban lo mismo en menos años. A lo mejor no es una universidad, es un centro de formación técnica, pero siento que ahora tengo las 2 cosas,</p>	<p>-La improvisación tiende a llegar a ciertos movimientos de la técnica.</p> <p>-La decisión del lugar donde estudiar danza es estratégica considerando el tiempo, ramos y dinero.</p> <p>-La manera de bailar libremente no está influenciada por la técnica.</p> <p>-La manera de bailar libremente está marcada por los movimientos suaves del cuerpo alternando con pausas y estacatos.</p>

	<p>igual acá te enseñan moderno y Graham, y lo que es danza espectáculo que es lo que me gusta. Pero me sigue gustando. Cuando nos hacen hacer un solo...mí solo no tiene nada de técnica, a lo más una pirueta pero súper fea...lo que me gusta a mi es la danza moderna, me gusta bailar libre...torso, brazos y piernas, como igual todo el cuerpo, y la cabeza igual, como que fluya. Me gustan los movimientos suaves, igual uso el estacato pero no me gusta mucho... si me gustan como las pausas, como moverte así y quedarte en pausa.</p>	
	<b>F: ¿Que es la técnica?</b>	
E.8.26	<p>Te ayuda mucho a la conciencia del cuerpo pero yo sigo pensando que la técnica es un adorno del baile. Porque uno puede bailar en cualquier lado sin tener técnica. Hay personas que se mueven muy bien y nunca han adquirido técnica.</p>	<p>-La técnica facilita la conciencia corporal. -La técnica adorna la danza. -La técnica no es imprescindible para que una persona se mueva bien.</p>
	<b>F: ¿Que es la técnica académica?</b>	
E.8.27	<p>Es la iniciación a la danza de manera profesional. Es la base de todo, es la base de si yo tomo jazz, o si tomo cualquier cosa. Porque se nota cuando tú ves a un compañero ...eso</p>	<p>-La técnica académica es la iniciación a la danza de manera profesional. -La técnica académica es la base para tomar cualquier estilo de danza.</p>
	<b>F: ¿Podrías reconocer los elementos que caracterizan la técnica académica?</b>	
E.8.28	<p>La postura...otro de los elementos que es como si bien es como algo estructural pero tiene que ser fluido, tiene que ser ligado, si hay estacatos en algunos movimientos, pero siempre te tienes que</p>	<p>-Los elementos que caracterizan la técnica académica son la postura, la liviandad y los movimientos estacatos y ligados.</p>

	ver como liviana, es como súper difícil igual estar con los pasos muy estacato, pero tú sentirte como liviana.	
	<b>F: ¿Me podrías explicar que le pasa a tu cuerpo al suspender?</b>	
E.8.29	Una vez una profe me dijo ¿tú te crees el cuento o te crees la mejor?, yo le dije que no, pero sí y trato de suspender y de verme como grande. para mi suspender es como que siento que tiene que ver con la energía que salga hasta por cabeza la coronilla hasta el cielo, se proyecte el esternón y todo...igual uno sube mucho. Por ejemplo cuando estas suspendida subí como mínimo 5 cms...me siento como muy grande, más alta de lo que soy.	-La suspensión genera en el cuerpo la sensación de crecer y sentirse grande. -La utilización de imágenes facilita la suspensión.
	<b>F: ¿Y al mantener una idea de cuerpo periférico, a nivel de sensación?</b>	
E.8.30	hmm... ¿Cómo de proyectar?	
	<b>F: Si</b>	
E.8.31	Yo me creo el cuento no más...vi muchos videos de grandes bailarinas, vi muchas clases de rusas, y ellas están así y se creen el cuento, y cuando están en el escenario entran y se ven amplias y todo. Y eso es lo que igual trate de proyectar. Igual yo tengo como bajo perfil y todo, pero cuando estoy en la clase de ballet yo me creo la raja. Y eso trato de proyectarlo en el centro y en movimiento igual, que tienen que ser amplios y todo.	-El ideal de bailarinas de ballet se observa a través de videos. -La sensación de cuerpo periférico se entiende como proyectar. -La actitud durante el movimiento y la clase genera la idea de un cuerpo periférico.
	<b>F: ¿Qué es lo que le pasa a tu cuerpo al demostrar un cuerpo sin esfuerzo?</b>	

E.8.32	Como que todos hablan de sensación y todo, pero cuando yo estoy haciendo el trabajo pero no sé qué sensación específica te puedo nombrar, pero si trato de que se vea como muy suave, por eso me tomo los tiempos musicales muy estructurados y trato de ser lo más suave posible, tengo más clases de jazz que de ballet el último tiempo.	-La utilización de la música de manera estructurada y la suavidad del movimiento facilitan la demostración de un cuerpo sin esfuerzo.
	<b>F: ¿Reconoces cambios en tu cuerpo?</b>	
E.8.33	Si muchos..., de partida como te contaba el problema de alimentación de la básica, bajé mucho de peso. La musculatura de mi cuerpo como que cambia cien por ciento, la musculatura de las piernas y todo. Que aparte yo tomo clases por fuera, igual no me gusta tener mucho músculo en las piernas porque se ve fea en la clase de ballet. El tema de los empeines es muy notorio, se nota mucho, la musculatura de los brazos.	-La técnica académica genera cambios corporales a nivel de musculatura.
	<b>F: ¿Cambios en tus movimientos?</b>	
E.8.34	Si ahora es todo más delicado... más suave, antes era todo más bruto. Es súper distinto porque tenemos 3 clases distintas, por ejemplo estamos ballet y después nos toca jazz, entonces como que así que tienes que cambiar el chip siempre.	-La técnica académica le entrega delicadeza y suavidad a los movimientos.
	<b>F: ¿Durante el entrenamiento encuentras libertad para expresarte?</b>	
E.8.35	Si...yo cuando hago la barra de ballet no lo veo como un ejercicio de calentamiento siempre lo veo como un baile. Eso es lo que hace ser como que me vea como mucho más liviana mucho más	-La libertad para expresarse en la técnica académica es personal dependiendo de cómo se ejecute el movimiento. -La interpretación de cada movimiento como

	<p>suave yo trato de interpretar desde un plié hasta un batman, yo trato de bailar en la barra, independiente de que sea un calentamiento, un ejercicio, lo que sea.</p>	<p>bailado en la barra permite expresarse.</p>
	<p><b>F: ¿El danzar libremente reconoces influencias de esta técnica?</b></p>	
E.8.36	<p>Yo no ocupo nada, nada a lo más un chainé...pero si... si obvio, la punta de pie siempre está presente, igual hay movimientos que yo pongo flex, generalmente ocupo flex. Pero si esta la punta de pie... las posturas, hay movimientos que son mucho más relajados tu podí relajar el tronco, el torso, pero si, si hay movimientos en los brazos y todo.</p>	<p>-La punta de pie está presente constantemente al bailar libremente. -La técnica académica influencia la manera de bailar libremente en cuanto a la postura y utilización de brazos.</p>

### 7.3- Tabla UMS-síntesis

	UMS-S-E1	UMS-S-E2	UMS-S-E3	UMS-S-E4	UMS-S-E5	UMS-S-E6	UMS-S-E7	UMS-S-E8
1	El origen de los movimientos propios no es claro, ya que son funcionales a las actividades y al contexto.	Los movimientos de la infancia no son recordados con claridad.	La formalidad del contexto condiciona la postura de la infancia.	La consciencia de la expresión corporal y la danza no está presente en la infancia, existe un desconocimiento.	El objetivo determina la manera de saltar, correr y caminar.	Las etapas de la vida están marcadas por las instituciones en las que uno se encuentra que definen lo que se aprende.	La danza en la infancia está presente en la intimidad, descubriéndola a través de los medios, debido a que es lo popular y conocido.	Los movimientos provenientes de la familia están relacionados con sentimientos que afloran con cada miembro generados por situaciones familiares.
2	Las imágenes facilitan sensaciones corporales.	El contexto condiciona la caminata, la corrida y el salto.	La danza en la infancia está presente como parte de los bailes populares esporádicamente.	La postura, la caminata y la corrida son expresiones del cuerpo condicionadas por el contexto.	La comodidad y formalidad del contexto entregan confianza para moverse, condicionando la postura y la caminata.	El arte permite el desarrollo de la expresión.	El disfrute en la danza es el expresar sentimientos y emociones.	La infancia está marcada por el deporte, principalmente el taekwondo influenciando los movimientos de la adultez.
3	La práctica del académico facilita la consciencia corporal en cuanto a postura.	La danza de la infancia es una forma de entretención imaginativa e intuitiva.	La experiencia de la clase de técnica académica está condicionada por la pedagogía de quien la imparta.	El manejo de las energías se aprende en la infancia.	La consciencia corporal se desarrolla con el tiempo y esta facilitada por el estudio de danza.	La postura, caminata y cualidades de movimiento adquiridas en talleres de danza están en práctica constante independiente del contexto.	La técnica es un adorno para el bailarín.	La postura está relacionada con la actitud de vida, lo cual se materializa en corporalidades concretas, buscando generar una impresión hacia otro.
4	El objetivo de la técnica determina la movilidad excluyendo la libertad de expresión, movimiento y el disfrute.	La manera de bailar libremente es a través del descubrimiento del cuerpo y el querer sentir libertad, condicionada por la historia personal en cuanto a vivencias y aprendizajes.	El trauma de la primera experiencia en la técnica académica condiciona la motivación de continuar.	El desarrollo de actividades como la danza ocurre en los tiempos libres.	La postura y la corporalidad de la infancia están siempre disponibles en función de los movimientos y actividades.	Un salto artístico está definido por su estructura caracterizada por una postura correcta y la búsqueda de altura.	Las habilidades corporales favorecen el aprender danza y disminuyen la dificultad de esta.	El salto de la infancia y la adolescencia está presente en el juego, generando ciertas técnicas personales según los objetivos.

5	El movimiento está en directa relación con el sentimiento.	La institución condiciona el nivel de presión al hacer las cosas.	La creación individual está limitada al hacer danza en clases.	La danza permite el desarrollo personal en grupo, el cual lleva al descubrimiento de otros estilos de danza.	La danza en la adolescencia está presente en los bailes populares, en general es más energética y potente.	El tiempo y la experiencia condicionan la capacidad de danzar libremente sin incluir explícitamente pasos de técnicas.	La técnica académica genera consciencia corporal.	La técnica académica es algo fundamental para cada bailarín, ya permite el entendimiento e integración de un manejo y fuerza corporal óptima para realizar destrezas en todo estilo de danza.
6	La práctica del ballet genera bienestar y entrega mayor facilidad de movimiento.	La danza contemporánea es amable para el cuerpo pero exige un cuerpo muy activo y fuerte.	El fuerte entrenamiento físico en la danza provoca dolores al hacer esfuerzos musculares forzando la anatomía propia.	Los gestos de brazos y la expresividad corporal amplia provienen de la familia.	La manera de bailar sin técnica es adecuando personalmente los movimientos al cuerpo.	El gesto de brazos y manos de la técnica académica permanecen como característica constante en la danza.	La capacidad económica condiciona la posibilidad de tomar clases.	La utilización de imágenes permite explicar en palabras sensaciones corporales.
7	Las instituciones definen las actividades que se practican.	La experiencia previa con el ballet genera disgusto, aunque no son perjudiciales, determina el grado de disfrute de ella.	La danza moderna entrega una libertad distinta al cuerpo.	La manera de bailar libremente está caracterizada por la exploración de estacatos y zapateos.	Un cuerpo periférico implica sentirse amplio y grande al moverse.	El tiempo y la capacidad financiera determinan la posibilidad de asistir a cursos y talleres.	La mezcla de personas especializadas en distintos estilos permite aumentar el conocimiento del colectivo.	La apariencia de un cuerpo sin esfuerzo se contradice con el impulso personal de demostrar sentimientos, lo cual lo hace dificultoso.
8	La carrera de danza permite descubrir el cuerpo generando consciencia corporal.	Las potencialidades del cuerpo son descubiertas a través de la exploración de energías y espacio en clases de danza que impulsan la investigación personal.	El nivel de logro de las posiciones está en directa relación con el tipo de cuerpo.	La danza en la adolescencia y en la adultez está presente en la intimidad.	La corporalidad del académico no es cómoda, ni se disfruta aun, debido al nivel de complejidad y de esfuerzo.	La danza, la postura y la caminata tienen un ideal de valor estético y uno que está definido por estar bien o mal.	La manera de bailar libremente no está influenciada por la técnica, está marcada por movimientos suaves del cuerpo alternando con pausas y estacatos.	El entrenamiento con la técnica académica entrega herramientas que permiten la delicadeza y suspensión del cuerpo independiente del estilo.
9	El tiempo de práctica y la experiencia influyen en el nivel consciencia y capacidades	El tiempo y la experiencia facilitan el logro de la suspensión y la muestra de un cuerpo sin esfuerzo.	El logro de un cuerpo periférico está dado por un punto medio de tensión y relajación del cuerpo difícil de	La manera de bailar libremente en la adolescencia se destaca por la búsqueda personal de emociones al moverse.	La experiencia entrega el dominio de la corporalidad en el académico.	El reconocimiento es un factor de motivación para mejorar, y da paso a la competitividad.	La técnica académica es la iniciación a la danza de manera profesional, siendo la base	La técnica académica no entrega libertad de expresión por su rigidez.

	corporales.		encontrar.				para tomar cualquier estilo de danza, entregando delicadeza y suavidad a los movimientos.	
10	La forma de bailar libremente está en cambio constante e influenciado por las actividades físicas que se practiquen.	La muestra de un cuerpo sin esfuerzo no es logrado debido a la tensión y sensación de peso.	Mantener la idea de un cuerpo sin esfuerzo es dificultoso.	El tiempo de entrenamiento y la edad están en directa relación con el nivel de desempeño en la danza.	La forma de danzar libremente se mantiene constante a largo del tiempo y no se reconocen las influencias de la técnica académica.	Los movimientos de fuerza están enfocados en los brazos y tienen un fin corporal estético.	Los elementos que caracterizan la técnica académica son la postura, la liviandad y los movimientos estacatos y ligados.	El logro de las posiciones de la técnica académica esta predeterminado por la misma técnica y el tiempo, el bailarín que no las logre, las tiene que adaptar a su cuerpo.
11	La técnica académica tiene una idea de perfección de movimiento, sin términos medios.	La frustración está relacionada con el nivel de logro de la corporalidad de la técnica académica, la cual genera dolores corporales debido a su exigencia, haciendo que esta se sienta opresiva y represiva.	La experiencia en la técnica académica entrega libertad de expresión en cuanto a actitud pero no en cuanto a movimiento.	La técnica es la perfección de los movimientos en cuanto a estética y forma.	La técnica académica funciona como la base para todos los estilos de danza, la cual tiene una estructura clara y entrega herramientas y posibilidades de movimientos que se pueden utilizar en otras técnicas.	El uso de imágenes para sensaciones facilita el logro de corporalidades.	La utilización de la música de manera estructurada y la suavidad del movimiento facilitan la demostración de un cuerpo sin esfuerzo.	Al danzar libremente se utilizan elementos de la técnica académica incorporados en el cuerpo como la suspensión y la mecánica de destrezas.
12	Los profesores de técnica académica de regiones tienen grandes falencias en la pedagogía debido a la complejidad de comprensión y ejecución de la técnica.	La técnica académica es un requisito para la danza, porque enriquece las posibilidades de movimiento, entregando fuerza, elongación y una postura que facilita ciertos movimientos en la danza.	La técnica académica es una institución que obedece a un principio universal de posicionar el cuerpo contra la gravedad, la cual no entrega libertad para expresarse ni permite variaciones de movimientos personalizados.	La libertad de expresión en la técnica académica se da fuera de la clase al mezclar con otros estilos.	La técnica académica deja huellas corporales en la cotidianeidad, facilitando un cuerpo más armado en cuanto a la forma de los movimientos.	La corporalidad que exige la técnica académica está asociada a lo correcto, carece de libertad de expresión, es dificultosa y requiere un tiempo de adaptación.	La libertad para expresarse en la técnica académica es personal dependiendo de cómo se ejecute el movimiento.	La danza está presente en forma de descarga emocional en la intimidad, caracterizada por movimientos de fuerza de estilos urbanos.

13	El ballet genera cambios en el cuerpo debido al esfuerzo muscular que debe ejercerse en su práctica.	Toda técnica tiene su forma de ser distinta pero estructurada.	La técnica es un sistema de procedimientos que a lo largo del tiempo se afianza y construye códigos de movimientos rígidos.	La técnica académica se caracteriza por generar cambios en la postura, elongación y fuerza, facilitando el dominio de otros estilos de danza.		La técnica académica es una técnica basada en reglamentos que fortalece el cuerpo, genera cambios posturales y aumenta el grado de sutileza de los movimientos.		La motivación para danzar viene de un impulso interior personal de expresar sentimientos a través del movimiento.
14	La frustración y cansancio en la técnica académica es generada por el intento de lograr posiciones no anatómicas, sin demostrar esfuerzo.			La clase de técnica académica es estructurada porque busca la perfección del movimiento, haciendo que los movimientos al danzar libremente se vean más lindos y orgánicos.		Las cualidades de movimiento del estilo están en directa relación con las normas de la técnica que impone como deben ser las cosas.		La manera de bailar libremente en la adultez se caracteriza por la búsqueda de variedad de movimientos en cuanto a energía y trayectorias, influenciadas también por la música.