



La respiración: Aplicaciones de la respiración en los alumnos egreso 2019 en la carrera de Danza UAHC.

Cátedra: Seminario de Grado I

Docente: G. Becar

Nombre: Gonzalo Sepúlveda Solar

Agradecimientos

Agradezco a todas las personas que en este fenómeno llamado vida me han acompañado y enseñado, especialmente a Raquel Solar que como bien nombra su apellido, es una luz en mis días oscuros, que su tenacidad, agilidad e inteligencia me han nutrido, gracias por nunca darte por vencida conmigo. A Sergio Sepúlveda y a su ingenio, gracias por esa increíble habilidad creadora que tienes, todo lo que haces apasionadamente y con amor lo vuelves arte. A Felipe Sepulveda Solar, mi hermano, gracias por el camino que me ayudaste a construir, tus batallas, también son las mías y no hay alguien que ame más en todo este mundo.

A Malva, Mara, Manu, Espe, Ema y Pipe que me contuvieron todo este proceso formativo, disfrutaron de mis delirios dancísticos, me alimentaron cuando tenía hambre, me dejaron dormir cuando estaba demasiado cansado, me acompañaron con amor, comprensión, diversión y fascinación. Son la familia que decido tener.

A todos mis compañeros de Universidad, son para mi una fuente inagotable de creatividad, belleza, rebeldía y Danza.

También a todos mis profesores de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, especialmente al Guillermo Becar, por acompañarme en este proceso de tesis, su humor e inteligencia me ayudaron a superar esta etapa.

Índice:

Introducción.....	página 4
Antecedentes.....	páginas 5-12
Planteamiento del problema.....	páginas 13-16
Justificación.....	páginas 17-19
Pregunta de investigación, objetivos general y específicos.....	página 20
Marco teórica.....	páginas 21-37
Marco metodológico.....	página 38
Análisis.....	páginas 39-45
Conclusiones.....	páginas 46-47
Referencias.....	páginas 48-49
Anexos.....	páginas 50-74

1. Introducción

Esta investigación es para optar al grado de licenciado en danza mención interpretación, de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Es una investigación Cualitativa sobre el desarrollo de la respiración en estudiantes de danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano egreso 2019, tiene como fin dar a conocer cuales son los conceptos y conocimientos que posee el egresado actual cohorte 2015, sobre la respiración, y que tan capacitado se siente sobre el tema, a la vez es una diagnóstico sobre la relación que posee la malla, las unidades temáticas, los conceptos aplicados y su real desarrollo en los estudiantes de la carrera.

También tiene como finalidad superponer, comparar, mezclar y buscar puntos de encuentro entre las teorías y conocimientos orientales y occidentales en torno a la respiración, y cómo estos conocimientos pueden ser llevados a la práctica.

2. Antecedentes: Respiración, cuerpo y danza,

2.1 Danza: Es una práctica cultural y política largamente configurada y complejamente estilizada, desde el siglo xv la danza empieza un proceso de academización, al nacer el ballet, técnica hegemónica y occidental, define los conceptos en torno a la belleza y el “bien” bailar los cuales son establecidos por la realeza y posteriormente por la burguesía.

Con la revolución impuesta por los modernistas en el siglo xx la danza académica da paso a la danza moderna que se enfoca en buscar la libertad de expresión, el naturalismo y la vuelta al origen volviendo la mirada al mundo clásico (griego y romano), paralelamente se enfoca el desarrollo de los lenguajes personales, los mundos imaginarios, el estudio naturalista de la vida, más el cuestionamiento sobre la narratividad del ballet. En este momento la danza es una forma de comprender, cuestionar y estudiar la vida, crecen los manifiestos, las teorías y los estilos.

Posteriormente a finales del siglo xx y comienzos del siglo xxi aparecer un nuevo concepto definido como “ danza contemporánea” la cual acompañado de lo estudios de la psicología y el desarrollo social del humano que busca las esencias creativas de este, encuentra en los motores primigenios del movimiento, el habitar el presente, el análisis del instinto y la búsqueda de conecciones, mezclando el conocimiento otorgado por las ciencias somáticas, se abre un espacio para aquellos que quieren experimentar su cuerpo sin la necesidad de tener conocimiento previo, se desliga de los nuevos cánones desarrollados por el moderno y tensiona la musicalidad, enfocados en el concepto de “escucha grupal”. A su vez el arte empieza a ser interdisciplinario y aparecen conceptos nuevos, la “performance” y el “ happening” manifestaciones que mezclan cinestésicamente diferentes elementos artísticos.

Lo importante es visualizar la danza como un espacio de creatividad y necesidad humana, que nos individualiza y otorga libertad como plantea Gustavo Emilio Rosales: *“La constitución del estado de danza es proceso de resignificación corporal, no necesariamente lingüístico. Investigaciones recientes en las áreas de etnoescenología y la ciencia cognitiva abren campos para el estudio de la danza como una forma específica de cognición, en la que los contenidos de la imaginación adquieren una particular riqueza expresiva. La capacidad que tiene el cuerpo para modificar los patrones de conducta que le han sido impuestos desde todos los frentes del fenómeno de socialización al que están permanentemente expuestos, privilegiando los mandatos del deseo - de su deseo. a través de los múltiples filtros de la imaginación creativa, es la danza. En su condición de conocimiento, la danza va muchísimo más lejos que el baile. La danza no es tan solo bailar, sino adquirir un estado de conciencia autónomo y transgresor por medio de la transformación poética de la imagen del cuerpo. Epistemológicamente, esta ligada con los conceptos filosóficos de mayor importancia: La ética, la libertad y el sentido primordial de la existencia.”*(pg.9 Gustavo Emilio Rosales 2012). El autor hace referencia sobre el grado de autonomía que adquiere el cuerpo al danzar, volviendo la danza una manera de comunicarse con el entorno mostrando al individuo instintivamente como es.

El carácter fundamental de la danza es que es efímera, el lenguaje que posee no es aquel que narra, sino ;el que invita a proyectarse en aquel cuerpo que danza entregando su intimidad en un acto público, este traspaso es el que genera la liberación poética del cuerpo, se presenta ante sí misma como una manera de poetizar la conexión que tiene el humano con el cosmos, a través de su cuerpo.

Como Carlos Pérez Soto en su libro *Proposiciones en torno a la historia de la danza* (LOM 2008) en torno a la poética transformadora del cuerpo dice “Quizás se baila justamente para eso. Se escribe para permanecer, se pinta o se hace escultura para

durar y trascender. Se baila, en cambio, solo para vivir. El baile no es más permanente que la vida. Es permanente de la misma manera en que lo es la vida: muriendo en cada generación y volviendo a nacer”. (pg.38, Carlos Pérez Soto, 2008)

2.2 Cuerpo: El cuerpo comprendido desde la biología y socialmente.

Biológicamente con un paradigma separatista, que ve el cuerpo que necesita ser segmentado en distintas áreas de estudio y especialidades. *“la anatomía regional (la anatomía topográfica) considera la organización del cuerpo humano en segmentos o grandes regiones, basándose en el tamaño o formas que estas tengan: un cuerpo humano dividido en cabeza, cuello , tronco (a su vez subdivididos en tórax, abdomen, espalda, pelvis y periné), y miembros superiores e inferiores. Todas las grandes áreas pueden quedar divididas en regiones o zonas”* (pg.2, Keith L. Moore y Arthur F. Dalley II); esta visión ve el cuerpo humano como un conjunto de células, tejidos, órganos y sistemas que funcionan simultáneamente para efectuar, mantener y prosperar la vida y la existencia de la especie.

Sometido a las estructuras sociales donde nace y se conforma este cuerpo se le establecen normas para que se desarrollen en el marco preestablecido, un claro ejemplo de esto es que cuando un humano ya está listo para poder estar concentrado quince minutos a los seis años, su exploración y experimentación corporal se ve mermada por la institucionalización del conocimiento, que reniega y desvaloriza el conocimiento corporal. Si a esto se suma, el origen, la clase social, la nutrición de estos cuerpos, la estimulación temprana que hayan tenido o no, los traumas afectivos y sociales, más el complejo mundo psicológico y emocional propio de cada ser, se tiene como resultado cuerpos y mentes inconscientes. Los cuales están modelados

para seguir una cadena de producción, donde el cuerpo está objetualizado a su funcionalidad, dependiente de sus deseos y sometido a la presión social de la estética y la moda, “..en segundo lugar existe un mercado de consumidores masivos que toman el cuerpo como su objeto la publicidad moderna y el consumo contemporáneo se hallan mucho más organizados alrededor del cuerpo: Su reproducción, su representación y sus procesos, el cuerpo es transformado en mercancía y pasa a ser el medio primordial para la manufactura y distribución de bienes, el mantenimiento del cuerpo y la sobrevivencia del cuerpo se han convertido en temas elementales de la producción y distribución contemporánea “ (pg: 2 Bryan S. turner 1984)

Los cuales buscan en el movimiento, no una forma de nutrición, concientización, y libertad. Si no una alternativa de modificación visual que funciona a través de una cadena de servicios, por la cual creen que serán más felices si se acercan aquellos cánones que son los mismos que los tienen encerrados en un estado latente de inconsciencia; *“el cuerpo se ha transformado en un objeto de culto, deseo, placer y exhibicionismo, en un medio y un recurso sobre el que se imprimen, transforman y suprimen determinadas acciones, en lo que constituye una verdadera cultura del cuerpo artificial y estético” (Martínez, 2010)*

Karl Marx respecto al cuerpo objetualizado como fuerza primaria de trabajo en una sociedad de consumo desde las palabras de Barrera Sánchez explica :

“Podría expresarse que la fuerza muscular entrenable del trabajador, su energía y resistencia transitron a ser objetos de explotación capitalista; el cuerpo se apostó como un cuerpo objetivo, manipulable, dominable, una herramienta para la expansión del capital. La fábrica, una particularidad del proceso de modernización, no sólo tendrá como objetivo aglutinar y organizar las nuevas fuerzas productivas desde una lógica rentable, sino que en el caso concreto del cuerpo del trabajador, también deberá emplearse en persuadir a las personas

de la importancia moralizante del trabajo para la sociedad productiva. Consecuentemente, la regulación del cuerpo, su análisis escrupuloso, la medición y control de sus tiempos y movimientos en la acción motriz del trabajo posee hechos que van más allá de la simple función instrumental. En la lógica capitalista, el grupo social legitima la exposición de los movimientos del cuerpo y, allí, se fabrican esbozos de pensar, sentir y actuar que igualan a un individuo con su grupo y clase social. Trazada la dimensión del trabajador y su cuerpo como generador de plusvalía, en el sistema industrial se pone en marcha la serie de reglas y discursos que, desde la ordenación productiva formalizada, se hicieron prolongables a la cultura cotidiana en general a través de la práctica administrativa en la empresa y al sistema educativo como lugar para la formación y la disciplina de las personas en este nuevo contexto” (pg.126, Barrera Sánchez, 2011).

En esta reflexión es evidente ver como el cuerpo se ha ido modelando a través de su utilización en pos del trabajo, buscando que su movilidad se vea orientada solamente hacia la producción material, Las oportunidades corporales están sometidas a las experiencias de clase que están sujetas, ya que el capital se apodera de la libertad en todas sus formas, por otra parte no es lo mismo nacer en situaciones abyectas las cuales definen tu cuerpo, a tener todas las condiciones básicas para que el desarrollo se complete “exitosamente”. El cuerpo se ve dominado y dormido en una sociedad occidentalizada y capitalista, que le interesa generar engranajes para la funcionalidad de las cadenas de servicio y no para el desarrollo íntegro de cada uno.

Para las cosmovisiones orientales el cuerpo es un vehículo por el cual se expresa y se experimenta la vida; volviéndolo un cuerpo sagrado; para la tradición china sobre el cuerpo se menciona “En la antigua tradición religiosa popular china se considera que el cuerpo es el reflejo del mundo. Un “microcosmos” o representación en miniatura, que contiene en su interior todos los elementos, fuerzas y energías que

engloba el universo (macrocosmos). Esta concepción tiene su más antiguo precedente en el registro mitológico de Pangu, el primer ser que nació en la tierra y de cuyo cuerpo, al morir, surgió todo lo que se puede observar en el planeta (García-Noblejas, 2004) “ (pg 117, Pedro Jesús 2015).”

2.3 Respiración: Se utilizaran dos miradas para comprender la respiración, la occidental y la oriental. Desde la visión occidental, Los primeros señalamientos sobre estudios respiratorios provienen desde el renacimiento, donde la investigación en torno a la respiración está adjudicada a la biología, la medicina, el teatro y el canto para posteriormente ser estudiado por, deportistas, bailarines, profesores de lenguaje, psicólogos, terapeutas ocupacionales y kinesiólogos.

Según la Bailarina Blandine Calais-germain dice: *“El gesto respiratorio tiene una primera finalidad permanente; la hematosis. En los tejidos del cuerpo, las células, para su funcionamiento tienen la necesidad de oxígeno , que es aportado por la sangre arterial, (desde los pulmones y el corazón) , este mismo funcionamiento produce un desecho, el gas carbonico (dioxido de carbono), que es transportado por la sangre venosa (hacia el corazón y los pulmones) Este doble fenómeno se denomina respiración interna se produce en los tejidos y las células. La hematosis sucede en el interior de los pulmones, la transformación de la sangre venosa en sangre arterial. Esta también se hace por el intercambio simultáneo de oxígeno y de gas carbónico:*

-Desde el exterior, el aire entra a los pulmones, rico en oxígeno.

-Desde los tejidos, la sangre llega también a los pulmones, rica en gas carbónico.

Los gases se intercambian a través de membranas alveolo capilares pulmonares, esto sucede alrededor de 12 a 17 veces por minuto. Este fenómeno se denomina respiración externa o ventilación.

Consiste de tres procesos, de los cuales dos son primordiales, la inspiración, cuando entra el oxígeno al cuerpo, activando y movilizand o todo el centro de peso y el centro liviano, puede ser activa (ej: actividad física), o pasiva (ej; dormir, reposar), el tercer proceso es a apnea, la cual es una pausa de la respiración, la cual puede producirse en cualquier instante de esta, surge normalmente a nivel del tronco, aunque también ´puede desarrollarse en la respiración alta, costal, abdominal o baja, la apnea detiene el movimiento suspendiendolo”. (pg 15 La respiración, Blandine Calais-Germain 2006). Es evidente ver como la mezcla de conocimientos otorgados desde la medicina y los diferentes afluentes se ven interconectados para poder buscar una definición concreta y un estudio exhaustivo, pero a la vez renegado por la sociedad, ya que el instinto respiratorio es inconsciente.

Para las visiones orientales provenientes de India y China, Como Ramiro A. Calle interpreta entorno al “ prana” que significa respiración: “Es la energía que todo lo anima y que en el ser humano rige todas las operaciones físicas, psicosomáticas y mentales. Mente y prana están interconectados, el control sobre el prana hace posible el dominio de la mente; regulando la respiración es que el prana , se conquista la actividad mental” (pg. 50, Ramiro A.Calle 1998).

Las prácticas corporales meditativas y terapéuticas orientales, ven el cuerpo como un vehículo interconectado con el cosmos por el cual se explora y experimenta la vida, las prácticas corporales meditativas y terapéuticas, con más de cinco mil años de antigüedad, el yoga hindú y el taichi chino, plantean la respiración como un motor fundamental de la vida el cual por medio de técnicas de comprensión, estudio, rigurosidad y métodos trabajan los tres procesos de respiración, (la inhalación, la

exhalación y la apnea), como un camino para obtener conocimiento, maximizar la reflexión, otorgar conciencia del individuo y potencia su relación armónica con el universo.

Para estas cosmovisiones la respiración mantiene la evolución constante del humano, modificando esquemas corporales, mentales y emocionales a través de la respiración siendo capaz incluso de curar enfermedades, prolongar una vida vital y feliz, “ *No solamente el hombre depende de la respiración para vivir si no que también , y en gran parte de los hábitos correctos son los que han de dar vitalidad perfecta e inmunidad contra las enfermedades, un control inteligente del poder de respirar prolonga nuestros días sobre la tierra dándonos una suma mayor de resistencia, mientras que una respiración descuidada tiende a disminuir nuestros días, decrece nuestra vitalidad y nos coloca en condiciones favorables a ser presa de las enfermedades*”(yogui Ramacharaka p.2 1985)

3. Planteamiento del problema

Al observar a la carrera de Danza de la universidad Academia de Humanismo Cristiano en su actual malla cohorte 2015 (egreso 2019), está planteada para desarrollar las habilidades interpretativas, pedagógicas y coreográficas de sus estudiantes. Funciona desde una visión que busca explorar y sensibilizar el cuerpo del estudiante de manera integral, abordando distintas áreas del ser para desarrollar tanto habilidades físicas, teóricas y emocionales. Al ser tanto el conocimiento que se desea entregar, y cómo esta universidad está inserta en un paradigma occidental, con líneas de producción definidas y la necesidad de un producto, la profundización en ciertos contenidos se ve mermada al horario de clases, la carga académica y el trabajo fuera de aula.

Uno de estos conceptos que se ven poco abordados, es la respiración, no es de sorprender ya que para el mundo occidental contemporáneo pasa totalmente desapercibida, si no fuera gracias a que el ser humano tiene un reflejo instintivo del sistema nervioso autónomo, que eficazmente permite mantenerlos vivos sin la necesidad de estar concentrados y conscientes de hacerlo la apnea sería sin duda una razón por la cual la gente moriría (Nisker, el tao de la evolución, 2002). En occidente el conocimiento corporal es reducido, las prácticas corporales y todo lo que refiere al cuerpo apunta al separatismo y la objetualización. Un claro ejemplo es como, la medicina occidental segrega y segmenta los sistemas corporales en diferentes tipos de especialidades médicas, mientras que las corrientes orientales (la medicina tradicional China y la Ayurveda Hindú) parten desde la unión del cuerpo como un vehículo interconectado con el ser y el cosmos por el cual se experimenta el fenómeno de la vida.

El conocimiento entorno a la respiración, en occidente, apunta principalmente a una serie de objetivos específicos, como es escribe en muchos libros relacionados a los aprendizajes corporales, tanto escénicos, como posturales y somáticos, donde la respiración tiene un carácter importante, recalcan su relevancia para el organismo promulgando la “concientización de la respiración” para llegar fundamentalmente a que debe ser una respiración “instintiva, natural y libre”.(Lagreze del solar, 2017 y Blandine Calais-Germain 2005).

En Tanto, resulta pertinente preguntar ¿ Qué significa la libertad de la respiración en un mundo donde la libertad esta medida por el bien de consumo?, este toca todas las aristas y las moldea para poder sacar provecho de ellas, probablemente no se posee educación sobre la respiración, ya que si se aprovechan sus beneficios, muchos casos de enfermedades respiratorias que actualmente son exponenciales en la tasa de influenza y enfermedades respiratorias podrían ser tratadas desde otro enfoque : “La notificación de ETI (Enfermedades Tipo Influenza) en APS (Atención Primaria de Salud) en la SE 21 (que terminó el 25 de mayo) alcanza una tasa de 18,1 por cien mil habitantes, manteniendo tendencia al alza y con positividad a influenza A de 31,8%.” (Informe SE. 21 MINSAL, 2019) El tratamiento de estas enfermedades sostienen empresas farmacéuticas que cada año ganan millones vendiendo corticoides, antibióticos e inhaladores, podrían ser tratadas desde la concientización de la respiración.

Por otra parte las los seguimientos psicológicos podrían ser complementados con ejercicios de respiración para cambiar hábitos y conductas. Pero a la sociedad de consumo occidental no le interesa que la gente se sane si no que sean

farmacodependientes que alimenten con su dinero un sistema que nunca estará enfocado en la sanación.

Existen espacios de resistencia y estos son aquellos conocimientos orientales que han sido occidentalizados para su consumo como son las técnicas proveniente de la medicina hindú (ayurveda,yoga) y de la medicina tradicional china (tai chi), pero que no pierden su carácter meditativo y que entregan herramientas sobre la respiración que no se basan en la libertad de esta, si no en la sistematización de su conciencia y como este entrenamiento modifica patrones tanto físicos como mentales, meditar en este momento histórico donde el consumismo está destruyendo el planeta es un acto de resistencia. Considerar aquellos conocimientos que tienen milenios de sabiduría ancestral en una carrera de danza podría ser beneficioso para el futuro egresado.

Entonces, llevado al lugar de la danza formación UAHC 2019 ¿Cómo se relacionan los paradigmas occidentales y orientales en una carrera de danza, donde el cuerpo contemporáneo necesita buscar diferentes caminos para explorarse y reconocerse? ¿Cual es el conocimiento real en torno a la respiración que tienen los proximos egresados?, ¿Cómo puede la institución brindar espacios para profundizar en este tema?,¿cómo se complementan los saberes orientales en una visión académica occidental?, ¿como se plantea la respiración en cuerpos que no tienen conocimiento previo? y a la vez ¿como se dispone un cuerpo entrenado y con información previa ante la respiracion?.

La inexperiencia sobre la respiración, limita al estudiante de danza y futuro intérprete, coreógrafo, pedagogo, ya que las modificaciones corporales tanto relacionadas a la utilización de la energía, el espacio, esquemas corporales y cardiovasculares se ven mermados por la necesidad de llegar a una forma definida, una calificación

estandarizada que permite seguir avanzando al siguiente nivel y un ritmo acelerado de aprendizaje, no genera necesariamente más conciencia o la modificación de patrones, en el ejercicios de aprender se puede repetir constantemente una forma de hacer pero si en esta no existe una conciencia del punto donde falla las repeticiones, solo queda como un mero acto mecánico de producción.

Es una necesidad imperante cuestionar aquellos motores primigenios del movimiento, dormir, alimentarse, entrenar de manera consciente, respirar, la relación con los otros y las conexiones corporales básicas que expande las posibilidades del cuerpo que tenemos como especie, son las llaves para abrir nuevas oportunidades corporales y modificar esquemas corporales que profundicen en este caso el aprendizaje del estudiante.

Al cuestionar las formas de abordar el concepto de la respiración se busca visibilizar una parte esencial e ignorada logrando un diagnóstico sobre lo que realmente se sabe de aquello, y no dar por hecho que se maneja cierto conocimiento que posiblemente falta. Abriendo la discusión de cómo la danza y el arte son un espacio de resistencia y puede ser una arma ante el consumo de cuerpos y sus habilidades, resignificando aquellos lugares, tanto corporales, como sociales que están invisibilizados en la sociedad occidental contemporánea.

4. Justificación

“Este cuerpo no te pertenece a ti ni a ningún otro. Es el resultado de una actividad previa;...ahora, deberás experimentarlo”. Buda (s/f).

Según Wes Nisker en “naturaleza de buda el tao de la evolución” explica que el cuerpo no es creación de su poseedor, si no que es el resultado de una serie de decisiones; antecedentes evolutivos y genéticos lo que podríamos llamar una “adaptación evolutiva”. Nisker invita a profundizar cada parte del cuerpo y que intimemos con él, abrir la experimentación de la vida a través del cuerpo ya que es el comienzo de una clara comprensión, atención, visión, conocimiento , concientización del humano y la relación con lo que lo rodea; parte en la respiración ya que interactúa en una relación simbiótica con todo lo rodea, todo vive relacionado por el aire que respira.

Un bailarín que desconoce su respiración, desconoce el motor fundamental del movimiento, sin importar su percepción musical y kinésica, si no posee alguna auto investigación sobre su respiración, sus conocimientos podrían verse limitados, su cuerpo no comprenderá los estados reales de relajación o no podrá decidir llevar su sistema cardiovascular a un trabajo más intenso que lo saque de sus zonas de comodidad, hasta el límite. Quizas no podrá conectarse verdaderamente con sus emociones y por ende no podra expresarlas.

Si tuviera Herramientas para respiración buscando puntos de encuentro entre los conocimientos occidentales y orientales, podrían dar nuevos espacios mentales que

a la hora de bailar podría presentarse sin juzgar, sin pensar, sin mecanizar ni sistematizar.

Existe un espacio inexplorado entorno como la meditación y los conocimientos respiratorios de oriente y como pueden ser una forma de potenciar el trabajo del bailarín en escena, ya que el estudio consciente, sistemático, y permanente en el tiempo de la respiración y la meditación, tiene su enfoque en permitir vivir el presente. Cuestionando patrones establecidos del “como” o “que” se debería sentir, si no, buscar una respuesta propia, original y auténtica.

Para el Estudiante de Danza y el bailarín ¿Qué tan profundo, desconocido y necesario es la respiración?

La respiración es el motor fundamental del movimiento y de la vida, en la educación del bailarín es común que los maestros digan “respiren”, pero solo las prácticas somáticas se han enfocado al estudio de la respiración e incluso así es insuficiente, considerando que no todas las escuelas tienen en sus mallas el estudio de las prácticas somáticas.

La exploración y experimentación de la respiración fácilmente puede parecer ser un subproducto del sistema cardiovascular el cual recibe la información de los músculos, apresurando la respiración y el bombeo del corazón para llenar a los tejidos de sangre. Esto sucede en clases de danza y técnicas corporales donde aparecen momentos en los cuales la respiración es señalada como un camino de liberación sobre las tensiones corporales, correcciones posturales y modificaciones de los esquemas corporales. Pero no se entrega una información clara entorno a la respiración y el cómo se puede vivenciar como una herramienta de aprendizaje.

Al revisar la bibliografía que habla de la respiración encontramos dos visiones que se complementan y a la vez chocan.

Las investigación contemporáneas en el área de la respiración y su ejecución genera material teórico que valida y recopila el conocimiento ancestral oriental, situandolo en una visión occidental cosmopolita, pero al ser cosmovisiones tan diferente, al superponerse se invisibilizan conceptos claves para las culturas milenarias orientales que ven la respiración como vehículo para la trascendencia espiritual, idea que es disfrazada en una sociedad de consumo, superficial y acostumbrada a la inmediatez, occidente desde su rol de ganador se da el lujo de desechar aquello que no funciona, lo relativiza y aquellas prácticas milenarias son modificadas como un producto que promete sanación, tranquilidad y liberación; como es el caso del yoga y el taichi.

5. Pregunta de investigación: ¿De qué maneras se desarrolla la respiración del estudiante de danza en la UAHC, año egreso 2019 ,en proceso de formación?

6. Objetivos

6.1 Objetivo General

Conocer de qué manera comprende la respiración el futuro egresado de danza de la UAHC año de egreso 2019.

6.2 Objetivos Específicos

6.1.1 Identificar y relacionar las teorías orientales y occidentales entorno la respiración.

6.1.2 Identificar y contextualizar de qué manera trabajar la respiración el estudiante de danza de la UAHC año de egreso 2019.

6.1.3 Generar una hipótesis sobre la respiración en estudiantes de danza de la UAHC año de egreso 2019.

7. Marco teórico

7.1. Introducción al marco teórico

A continuación se explicarán los conceptos claves utilizados en esta investigación, que trata sobre La respiración y aplicación en estudiantes de danza de la UAHC, para cuales usaremos visiones occidentales y orientales. Para hablar de occidente se usará desde el periodo clásico (griego- romano) hasta la actualidad, aceptando que la visión europea colonizó el mundo, y posteriormente la visión estadounidense término de invadir cada rincón del planeta. Para el mundo oriental se considerara a India y China, ya estos son; los dos países más grandes de Asia oriental, con alta demográfica, y con más material de estudio en relación a la respiración por parte de la medicina china y el yoga proveniente de la india. También son elegidos por su constante relación con occidente, no se desmerece ni se invisibiliza el trabajo de otros autores tanto orientales como occidentales entorno al tema, ni mucho menos desvalorizar la Tradición de aquellos países orientales que pertenecen tanto a oriente como India y China, pero que no serán mencionados ya que su estudio ameritar una rigurosidad la cual podría desviarse del eje principal. En este trabajo se prima la búsqueda de la comprensión de visiones distanciadas situándose desde la búsqueda de la problematización y el diálogo. No una visión concluyente, cerrada y definitiva.

7.2. Estado actual de la investigación:

En la Universidad Humanismo Cristiano, en su página de internet oficial año 2019 presenta la carrera de danza de la siguiente forma : " *La Licenciatura en Danza ofrece*

una formación profesional basada en un estricto rigor técnico y estético de la disciplina, enriquecida con las distintas visiones disciplinarias que intervienen en la creación artística. Esta carrera está concebida en dos etapas: una básica con duración de 3 años, común para todas las salidas profesionales, y una de especialización para futuros profesores, coreógrafos o intérpretes, de dos años de duración cada una. El plan de estudios está concebido hacia una formación integral, en que paulatina e interrelacionadamente intervienen cinco áreas: cultural, creativa, pedagógica, técnica y de integración” (www.academia.cl/Danza, 2019).

La carrera de danza entrega una malla la cual está enfocada en el desarrollo íntegro del bailarín, potenciando habilidades prácticas y teóricas; entregando conocimientos para que el futuro egresado (intérprete, coreógrafo, pedagogo), pueda desempeñarse, pero en ninguno de sus ejes temáticos mencionados en la presentación: “cultural, creativa, pedagógica, técnica y de integración” presenta ninguna especificación en torno al conocimiento técnico de la respiración, referente al eje “área técnica” la presentación oficial, específica : “Área Técnica. Permitirá la apropiación práctica y teórica de los fundamentos de la danza: corporalidad, energía, espacio, tiempo y flujo”, estos ejes; la respiración no es mencionada.

Paralelamente eso no significa que no exista un estudio sobre este concepto en la carrera, dentro de las cátedra que abordan la respiración como eje temático se encuentran ocho, improvisación, contacto improvisación, psicología del cuerpo, interpretación I, desarrollo de la personalidad, tutoría de interpretación, y actualmente feldenkrais la cual está en el plan de estudio pero aún no se ha cursado, extraoficialmente en todas las clases se menciona la respiración.

Los cambios en relación a las ciencias somáticas a sido desde la teoría a la práctica, en psicología del cuerpo se aprende teoría entorno a la respiración para que luego en desarrollo de la personalidad usando las teorías de la bioenergética (aprendidas en psicología del cuerpo), trabajar la observación de la respiración, su análisis, más

algunas experiencias entorno a ellas, las cuales pueden terminan en un desborde emocional, paralelamente en interpretación I se establecen formas de respirar, teorías y herramientas traídas desde el teatro, en tutoría de interpretación se ejercita la concientización de la respiración en una unidad temática que dura un par de meses en las cuales se busca explorar, concientizar, y reconocer su respiración, logrando dar un vistazo entorno a la utilización técnica de la respiración.

La relevancia de la respiración es una práctica subyugada a la forma y liberación de corazas musculares o su experimentación. En las clases de contemporáneo, contact, improvisación, interpretación, y tutoría de interpretación se trabaja la respiración en movimiento pero pasa desapercibida frente a la forma del movimiento , la cual es demasiado relevante para esta generación ya que se esta enfocada en la mimesis.

Para cuerpos contemporáneos que muchas veces no se han practicado danza o no estaban acostumbrados a tener un entrenamiento intenso o que por el contrario ya poseen información previa, esquemas corporales y habilidades desarrolladas, se encuentran con la exigencia de investigar la respiración pero carecer de herramientas para hacerlo.

Teóricamente el año 2017 las alumnas Collao Montoya, Isabel Margarita Donoso Pinto, Paz Alejandra para su tesis de egreso, investigaron en la relación de la técnica moderna con la respiración, ya que observan la necesidad de hablar sobre respiración en una escuela donde esta se ve constantemente involucrada pero a la vez ignorada, escriben:

“Durante nuestros años de estudios en danza en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano (UAHC), uno de los grandes temas al que nos enfrentamos frecuentemente, a la hora de poder conectarnos y entregarnos al máximo en obras coreográficas o en clases, era que siempre terminamos jadeando doloridamente, presentando algún malestar muscular o con notoria dificultad respiratoria lo que destaca nuestro agotamiento. Complicado era descifrar cómo mejorar nuestras destrezas y habilidades, tanto físicas como interpretativas, pues solo nos quejábamos de nuestra insuficiente resistencia.”

(Pág. 10 C. Montoya, I. Donoso y P. Alejandra 2017.)

Al ser la danza un ejercicio cardiovascular y aeróbico el conocimiento sobre la respiración es primordial, el cómo se utiliza debería ser un conocimiento tan primordial como la función fisiológica que produce en el cuerpo.

7.3. La confrontación entre occidente y oriente.

La cosmovisión occidental habla desde el lugar de ganador, ya que constantemente se ve a sí misma y habla de Oriente como un ser externo, lo ve como un lugar de tradición y espiritualidad, rico en materias primas y comercio, simultáneamente lo imagina como un lugar exótico mitificándolo. Pero no concibe una verdadera integración “cosmopolita” (Tuan) donde idealmente prima el intelecto, la diferencia unificadora y la unidad intercultural se conjugan armónicamente a través de la tecnificación e industrialización de todo.

Han tenido que pasar siglos para que las culturas orientales logren estar a la par tecnológica y militar, ya que las lógicas orientales no actúan de la misma manera, si

no, que están ligados a la espiritualidad, la tradición, la naturaleza y la familia. Oriente al ser colonizado por occidente, queda marcado por la comparación y el sometimiento tercermundista de sus recursos naturales, el contacto con occidente le entregó la tecnificación industrial y el planteamiento de nuevas formas estructurales de organizarse políticamente, por ejemplo en China, con la introducción del comunismo en el siglo XX han tensionado y conflictuado las ideas de cuerpo; *“El periodo moderno incorpora así una nueva interpretación corporal paralela a la antigua visión del cuerpo, que hunde directamente sus raíces en el ideal de construcción de una “Nueva China” proclamado por Mao Zedong en base a tres conceptos clave: nuevo, ciencia y unidad. “Nuevo” implicaba libre de superstición y de lazos con el pasado feudal; “ciencia”, el conocimiento de lo verdadero; y “unidad”, todos unidos luchando por la misma causa. La responsable principal de este nuevo modelo interpretativo fue ZhuLian, una doctora formada en medicina occidental, fiel defensora del Partido Comunista Chino”* (pg 124 Pedro Jesús 2015), es evidente ver como los pensamientos occidentales y la tecnificación de los conocimientos se instala en las reflexiones modernas de los países orientales.

En China el sistema feudal funciona hasta 1840, ya que su pluriculturalidad es tan grande que la unificación de la identidad china es tan compleja que el feudalismo funcionaba en una sociedad profundamente ritual y tradicionalista, confuciana pero no religiosa. A diferencia de la India, ritual, espiritual y religiosa, cuna de muchas religiones como el hinduismo, el budismo, el jainismo y el sijismo. Donde en el primer milenio llegan otras religiones a la zona como el zoroastrismo, el judaísmo, el cristianismo y el islam, dando forma a diversidad cultural de la región. Por otra parte la india es un punto álgido de fuentes primarias y el comercio de estas, desde la época clásica, siempre fue invadida por occidente como por otros orientales, para

intentar controlar este vasto terreno rico en materias primas, su unificación fue muy difícil ya que su pluriculturalidad y problemas internos llevó a que las bases instaladas en la india de los países europeos tomaran el control y en 1845 fue colonizada por La compañía británica de las indias orientales, en 1857 se independiza por primera vez pero cae bajo la corona del imperio británico, para finalmente lograr su independencia en 1947.

Antagonistas se comprenden en paradigmas muy diferentes, teniendo como resultado a occidente como el dominador del mundo, violento desde sus raíces, siempre a buscado someter aquello que no piensa igual que él, *“ Esta Tendencia a reducir o asimilar “ lo otro” en “lo mismo” está presente ya en la identificación paramediana entre pensamiento y ser, en la que desaparecen las diferencias y la alteridad. Este gesto imperialista - esta actitud de conquistar, dominar y colonizar al “ otro” - revela la violencia implícita en la reducción implícita en la reducción de “lo otro” a “lo mismo””* (pg.103.Cultura y modernidad: perspectivas filosóficas de Oriente y Occidente, Biot Deutsch 1991)

Occidente nunca ha buscado, enseñar o traspasar y mucho menos adaptarse a lo que es diferente, este es el problema del “otro” el cual en las líneas occidentales, cristianas, cartesianas, racionales y científicas, cojea ya que las identidad de “uno” está por sobre lo “colectivo” , en este mundo, occidente se puso a sí mismo en un pedestal construido por genocidios e invasiones.

En esta lógica mercantil del conocimiento y el capital, la explotación no solo es física sino que se apropian incluso de los gestos culturales, el cual podemos ejemplificar en las obras artísticas de Paul gauguin, que viaja a polinesia para nutrir su imaginario occidental, o en Picasso en su estudio sobre las máscaras africanas traídas a Europa como *souvenirs* burgueses de las invasiones y saqueos a tribus africanas, las cuales

inspiraron el cubismo, o el terrible y denigrante zoológico humano el Jardín de Aclimatación de París, que se realizaron desde la década de 1870, hasta principios de la década de 1930 demuestran una actitud de supremacía racial .

“El misterio que acompaña lo lejano pide prudencia cuando nos aproximamos a él; cuando se pierde el misterio nos atrevemos a entrar en él sin miramientos, nos lo apropiamos rápidamente y prescindimos del tiempo necesario para comprender una realidad que, aunque ahora nos parezca próxima, no es la que hemos vivido” (Pág. 449, Estudios Escénicos 33-34. Oriente enseña a bailar a occidente, 2008), el pensamiento consumista y capitalista desarrollado en occidente, posee una manera agresiva de acercarse a las culturas, que a través de la violencia invalida al otro y lo somete.

“En último extremo, no es posible llegar a comprender una cultura cuando se pertenece a otra. No se puede alcanzar una plena comunicación en el diálogo intercultural, pues la mentalidad de cada individuo está configurada inconscientemente por los presupuestos de su propia cultura” (pg.83 J.M Conderana Cerrillo, antropología, relativismo cultural y principios, red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal).

Históricamente en todas las sociedades el humano se ha basado en la dominación del otro, no comprende que existe la diferencia ideológica y en ese choque cultural, las ideologías se van mezclando subyugadas y subalternamente, buscando formas de integración, mestizaje, mixtura e hibridación, las cuales son respuestas ante la dominación hegemónica que las discrimina, a través de la violencia busca someter y definir.

Mahatma Gandhi dice “la violencia es el miedo a los ideales del otro” (pág. 108 palabras para la paz, Marie Otto 1989), esta frase refleja cómo las corrientes orientales de la meditación ligados a la respiración y la atención plena a ella es capaz de sobreponerse al relativismo cultural y busca una forma de comprender al otro desde el otro, Gandhi también menciona “Ninguna cultura puede vivir si intenta ser excluyente.”(pg 110, palabras para la paz, Marie Otto 1989).

La pluriculturalidad de oriente es su mayor arma de comprensión; al ser todos tan diferentes se buscan lugares y puntos de conexión para poder alimentar y que así prospere el respeto mutuo desde la acción de intentar comprender al otro desde su forma de ver el mundo.

7.4. La respiración, el cuerpo y los paradigmas

En “el movimiento natural, bases, desarrollo y ejercicios” de Melas (1995) y “ la voz en movimiento”, Lagreze del Solar (2017), plantean que la respiración es crucial a la hora de movernos (melas) y a la hora de estar en escena (Lagreze) , que debe ser concientizada, trabajada, y observada. Pero no controlada, ya que la respiración debe ser un fenómeno presencial que es irrepetible. En ambos autores se ven ejercicios en torno a cómo “utilizar” adecuadamente la respiración y en este concepto de utilización es una de las bases que establece el paradigma occidental contemporáneos, que ve todo como una cadena de producción que llega concretamente a una definición comprobable y racional.

Libros como “la respiración” (blandine Calais-Germain 2005), o “El movimiento natural”(melas 1995), ambos escrito por mujeres occidentales, similares en la forma de escribir sobre la respiración, es necesario para ellas hablar de diferentes tipos de

respiración, cómo se constituyen y varían. Ambas plantean que hay que permitir y aceptar que la respiración es: natural, instintiva, libre y que se debe observar pero no controlar. En el caso particular del Blandine Calais-Germain, su libro busca ser un manual informativo sobre la respiración, con descripciones y ejercicios, tanto para el mejoramiento de la respiración como de concientización para lograr una liberación de esta *“La Respiración, tiene como objetivo estudiar la caja torácica, las vías respiratorias, las vísceras de la respiración, los músculos implicados, poniendo especial atención al diafragma, y la fisiología de los volúmenes respiratorios, Aborda el análisis de los movimientos respiratorios en su aspecto anatómico, así como las fuerzas internas y externas que intervienen. Del mismo modo, observa los grandes tipos de movimientos y sus fases, permitido conocer unas treinta variantes de formas respiratorias”* (pg 1, Manuel A Valls Barbera 2006)

¿Cómo comprender una respiración libre, natural e instintiva, si los patrones culturales occidentales van totalmente contrarios a estos conceptos?

La libertad está dentro de las decisiones que ofrecen los Estados y el Bien de consumo, lo natural es ficcional en un mundo corrompido por la contaminación y espacios virtuales, el instinto está opacado frente al razonamiento, Melas aborda brevemente los estados emocionales y la respiración, Melas en su libro “El movimiento natural” asume que hay una relación inquebrantable entre movimiento, respiración y comportamiento emocional, tanto así como en las repercusiones de las emociones que atraviesan el cuerpo, y aquellas que se quedaron estancadas formando corazas, podrían ser restituidas con ejercicios respiratorios y posturales, Lowel psicólogo, dice “ el derecho como persona nace con nuestra primera respiración” (Lowen 1993) enfatizando sobre la importancia de esta, él a través de la observación de sus pacientes se da cuenta sobre cómo respiran y así diagnosticar

cuales son las partes que tiene bloqueadas producto de un trauma, generando diferentes técnicas corporales que ayudan y sanan dichos bloqueos.

Estas reflexiones y técnicas son el resultado del estudio de las ciencias respiratorias de oriente.

Mientras que para oriente, ligado profundamente a la ritualidad, enfatiza en que la energía transita por el cuerpo (el Ki chino, y el Prana hindú), la cual se debe mantener fluyendo constantemente para que el cuerpo no se enferme, y el espíritu trascienda. Conforma parte unificadora del ser humano, tan importante es la respiración, como es movimiento, mente, y emocionalidad.

Para la profundizar en sus estudios se conforman doctrinas rigurosas, metódicas organizadas en torno a la respiración como es el caso de Tai chi Chuan (Chino) y el Yoga (hindú). Los cuales se definen como meditaciones en movimiento, establecen relaciones; conexiones en el cuerpo para activar el flujo de energía desde la respiración, generando conciencia, estas prácticas son recomendadas como una alternativa para tratar enfermedades y están creadas como prácticas preventivas.

Actualmente el *tai chi chuan* es una de las cinco bases de la medicina tradicional china, la cual se basa en; “ el yin y el yang, los cinco agentes, las seis influencias celestes, la noción de energía o los meridianos energéticos” (pg 125, Jiménez Martín, Pedro Jesús 2015).a través de un profundo y complejo proceso de aceptación de la pluriculturalidad y las diferentes visiones que tienen China sobre el cuerpo a través de la historia, se puede decir actualmente: *“El gobierno quiere controlar la nueva visión del espacio público como lugar para practicar actividades como el Tai Chi Chuan y el Qigong, actividades que por otro lado serían bien vistas por el gobierno al promover en la gente valores como la calma, la tranquilidad, el control y la armonía. “* (1994)”(pg 129 Jiménez Martín, Pedro Jesús 2015).

El Tai chi chuan la busca una movilidad fluida, relajada, y constante. En sus versiones occidentalizadas se enfatiza enseñar las maneras de respirar en cada ejercicio, definiendo de qué manera y momento del ejercicio se debe respirar: inhalar, exhalar o mantenerse en apnea. Pero la práctica tradicional china define ejercicios para trabajar específicamente la respiración, para lograr la libertad del movimiento y la coordinación natural, que la práctica constante y sistemática van potenciando, aclarando, permitiendo que la mente y la energía fluyan. sobre la definición de cuerpo del tai chi chuan ; *“Dentro de la tradición filosófica china, aunque también se ha inscrito en lo que se denominaría como “taoísmo primitivo”, se identifica una visión corporal que se caracteriza por una aceptación plena y natural del propio cuerpo y que es totalmente contraria a la búsqueda del cuerpo “artificial”, “estético” y “reconstruido” al que tiende la cultura occidental”* (Barreto, 2006; Martínez, 2010)” (pg 117, Jiménez Martín, Pedro Jesús 2015).

El yoga con miles de años de antigüedad, es una técnica de elevación espiritual a través de los *pranayama* (respiraciones y meditaciones en torno a esta), y la práctica de los *asanas* (posturas físicas), el cual busca a través la adecuada ejecución consciente y simultánea del movimiento con la respiración lo y los *mudras* y *bandhas* (Ramiro A. Calle, 1998) . Así capacitar el cuerpo y mente para mantener largamente la concentración en la liberación del ego y así vivir de una manera armónica con el universo y consigo mismos. *“Los yoguis, desde hace ya milenios, descubrieron aspectos muy interesantes relacionados con la respiración, como que se puede aprender a controlarla exhaustivamente y mejorar así la salud; que cuando se respira con conciencia y regulando bien la respiración se intensifica la vitalidad, se aumenta las defensas del organismo se potencian las facultades internas “(pg 51, el gran libro del yoga, Ramiro A. Calle)*

Con el internet y el cruce cultural han aparecido un sin fin de opciones y sincretismos de ambas disciplinas, se han mezclado con muchas áreas del movimiento tanto deportivas como escénicas y estéticas lo cual ha hecho poner en tensión su fundamentación, pierden su carácter meditativo y espiritual; ya que muchas veces son usados complementariamente como un apoyo respecto a los estudios de la voz y la respiración, o el estiramiento y acondicionamiento físico.

En la tesis para optar a licenciatura en danza de Raúl Lagos Soto dice

“La transmigración de pueblos e ideas del oriente conformaron el desarrollo de las prácticas somáticas en occidente ,ya que fomentaron la exposición a las filosofías y ejercicio de las prácticas del cuerpo/mente, tales como las artes marciales orientales y el yoga. Por ejemplo, durante esta era Joseph Pilates desarrolló un sistema de ejercicios (en inglés “Contrology”) al enfocarse en la coordinación entre el movimiento y la respiración derivada del yoga (India), y George Gurdjieff desarrolló actividades de movimiento para un mayor desarrollo espiritual basado en la filosofía oriental. Entre los pioneros de la somática, Ida Rolf cita al yoga como una influencia, Irmgard Bartenieff estudia Qi Gong y Moshe Feldenkrais obtiene cinturón negro en Judo”.(pg9, Raúl Lagos Soto, 2014)

Occidente no valida la respiración como una estructura fundamental de la existencia holística del ser humano, ni una fuente inagotable de conocimiento, si no, como una herramienta utilitaria que debe llegar a un fin determinado.

Melas y Calais-Germain validan el conocimiento que aportan las enseñanzas y reflexiones orientales entorno a la respiración, pero ninguna busca puntos de encuentro con estas filosofías. Ya que su punto de inflexión es la espiritualidad que conlleva el trabajo respiratorio en oriente, en este caso las enseñanzas provenientes de las prácticas de meditación, sitúan a la respiración, como un lazo que constantemente une el cuerpo, el alma, las emociones, la mente y el universo.

Al remontar a los primeros filósofos griegos cuna de la sociedad occidental. En Heráclito de Éfeso, se ve un interés respecto donde se genera la esencia, él plantea el concepto de “Uno” que es la armonía que gobierna la multiplicidad de todas las cosas, no plantea lo que constituye individualmente la peculiaridad de cada ser, pero sí define que “Uno” es la relación o movimiento que une las cosas y conforma el cosmos.

Hay diferentes formas y cuestionamientos para llegar a la esencia del cosmos. Tales de Mileto plantea que debe haber algo fundamental, que no consiste en otras cosas (que no se es capaz de descomponer), este es el principio de “arjé” aquello que no es visible pero sí constitutivo de todo, para él es el agua. Para Anaxímenes es el aire, filósofo griego que valida la respiración como motor primario, ya que concluye que sin aire no hay vida. Para Heráclito es la capacidad de escuchar ya que “el alma es pura recepción”, Parménides dice que la razón siempre debe superar los sentidos y opiniones ya que son demasiado personales y que la realidad jamás debe caer en una contradicción; Pitágoras planteó que el alma se encuentra en la matemática, ya que todo es cuantificable y que el cuerpo (soma) es la tumba del alma (sema) derivando hacia una práctica para liberar el alma de todos los condicionamientos e imposiciones del cuerpo para evitar caer en un cuerpo inferior. Para Empédocles los cuatro elementos (aire, fuego, agua, tierra) viven relacionándose y constituyendo el cosmos y el alma, pero son dictaminados por el amor (que es la unidad) y por el odio (lo múltiple).

En esta búsqueda de la esencia los filósofos se separan de lo espiritual, buscan a través de la reflexión y cuestionamiento un pequeño pedazo de alma ya que para los griegos los dioses tienen tantos rasgos humanos como ellos, se equivocan, sienten y

caen en las pasiones, por ende hay un conocimiento que está fuera de ellos y este es la búsqueda del conocimiento, nace el logos y alma.

Para el mundo occidental el cuerpo está dogmatizado por la historia: *“El cuerpo en Occidente ha estado condicionado por la antigua tradición griega, el cristianismo y el dualismo cartesiano. Hasta hace relativamente poco tiempo, el cuerpo era concebido dentro de una dualidad alma-cuerpo, y repudiado como fuente de decadencia y pecado. Una interpretación que dio lugar a una estigmatización de la exhibición del cuerpo (sobre todo el femenino), la sexualidad y la práctica físico-deportiva en general, e incluso a la separación entre las ciencias especializadas en el cuerpo (medicina, biomecánica, etc.) y en el alma (religión, psicología, etc.) (Martínez, 2010; Yuasa, 1993). “ (pg 129 V, Jiménez Martín, Pedro Jesús 2015).*

Es el cuestionamiento la diferencia sustancial de las corrientes orientales, ya que en oriente (budismo y taoísmo) se plantea la aceptación del fenómeno de la vida como un axioma fundamental el cual está fundamentado por fuerzas contradictorias que dialogan constantemente a través del cuerpo que está unido al universo (karma/dharma y ying/yang) y se relacionan a través de la respiración.

de hecho para el yoga y el tai chi, la respiración es el canal para conocer y vivenciar la vida, es un gesto propiciador de la conciencia, creando espacios que el cuerpo físico y la mente necesitan para canalizar y liberar las energías que manejan, para poder vivir una vida más unida a la “esencia” de cada uno, las enseñanzas del yoga mencionan *“ El yogui aprovecha la respiración como fuente de vitalidad y buena salud, pero también como instrumento para ir controlando la actividad mental y conectando con la - realidad - que está instalada en la fuente de los pensamientos, toda persona que practique el control respiratorio experimenta estados mentales de paz y vaciamiento” (pág. 52, El Gran Libro del Yoga, R. A. Calle año 1998)*

7.6. La respiración, la danza y estudiante de danza UAHC.

En su ensayo Xavier Sanfulgencio Moreno da un ejemplo entre la relación de la danza moderna y oriente *“Martha Graham busca en las danzas orientales los movimientos que la ayuden a expresarse. La técnica de la contracción y la relajación nace con la ayuda de los conocimientos de las culturas orientales, de su manera de entender la respiración y los centros de presión del cuerpo humano. Ya en los años sesenta y setenta la influencia de la cultura india, sobre todo la mitificación que desde Occidente se hacía de su espiritualidad, llevó a que muchos artistas dirigieran la mirada hacia aquel país.”* (pág 449 *Estudis Escenics 33-34, Oriente enseña a bailar a occidente, 2008*), En esta observación sincrética entre ambas culturas podemos ver como las necesidades modernistas dentro de sus propios manifiestos e ideales los cuales hablan de la liberación del cuerpo en pos de la expresión, buscan refugio y se nutren de las prácticas orientales X.S. Moreno ejemplifica: *“El yoga y las danzas orientales inspiran la técnica del release, es decir, de la relajación, que populariza Trisha Brown, entre otros.”* (pág 449, *Estudis Escenics 33-34. Oriente enseña a bailar a occidente, 2008*).

Pero qué sucede escénicamente con la respiración, especialmente en el mundo de la danza más que educar el cuerpo respecto a la respiración, se omite y asume que dentro de las posibilidades individuales de cada quien la respiración es como debe ser, pero ¿qué pasa con aquellos cuerpos que por falta de conciencia, oportunidad e información no han podido explorar esta parte fundamental del cuerpo? o ¿aquellos que comenzaron tempranamente a bailar en sus vidas pero no han profundizado en este concepto?, es posible que al no existir un autoanálisis de la respiración al momento de interpretar el bailarín quedaría vacío o sobreactúa su estado, fingiendo

y no aventurándose en el reconocimiento de sí mismo; *“los antiguos sabios de oriente insistan en la necesidad de aprender a respirar desde corta edad. El equilibrio respiratorio conduce a la armonía psicosomática”* (pg.51 Ramiro A.Calle), esta armonía psicosomática podría ser una nueva forma de experimentar la interpretación, ya que es necesario para la danza poder encontrar la manera de mezclar saludablemente las emociones y los movimientos para poder interpretar

“Existe una estrechísima interconexión entre la respiración y los estados anímicos, y que a cada estado anímico corresponde un modo de respirar, de la misma forma que imponiendo un control respiratorio específico se generan sus correspondientes estados anímicos; que pausando y restringiendo la respiración se armoniza el sistema nervioso autónomo; que a través de los controles respiratorios va eliminando impurezas de todo tipo” (pg 51, Ramiro A. Calle, 1998).

En torno a las emociones y la respiración en escena Lagreze del solar menciona: y se contrapone a las doctrinas orientales sobre los aprendizajes respiratorios planteando *“... y como parte de nuestro cuerpo y de dichas relaciones también se modifica la respiración. Por ejemplo si hemos corrido y estamos cansados seguramente inspiramos y espiramos por la boca, lo mismo cuando nos sumergimos en aguas heladas o si estamos asustados, erotizados o cuando nos reímos. Si estamos concentrados o enojados o necesitamos apaciguar nuestra respiración simplemente tenemos la boca cerrada ,el aire entrara y saldrá de nuestro cuerpo por la nariz, Estas operaciones se deciden espontáneamente, no se deciden, simplemente ocurren”* (pág 69, Cristian Lagreze del solar, 2018). En esta reflexión el cuerpo toma control sobre la respiración, considerando la acción como aquello que dictamina la respiración, y no conectando la respiración con la acción.

Por otra parte dentro del área pedagógica de la danza, se reconoce la respiración como un motor importante, se conversa, y se plantea, pero son tan escasos los recursos entorno a esta área de estudio, si no se consideran los conocimientos orientales, por ejemplo, Lowell en su libro “ la espiritualidad del cuerpo” , habla sobre como la respiración puede liberar ciertas emociones. Su discípulo Wilhelm Reich en su libro “análisis del carácter”, plantea que la respiración es un factor fundamental para la movilidad emocional y que a través de los traumas que vivimos en nuestra vida está se va bloqueando, enfermandonos y restringiendo un buen vivir. (base de los métodos y estudios respiratorios orientales).

Si se enfatiza en estas herramientas a la hora de enfrentar una obra o una clase se podría investigar sobre “el estado” al cual quiera llegar con plena conciencia de cómo provocarlos, reconocerlos, educarlos y comprenderlos.

Al mezclarlo con los estudios orientales; podría volverse a caer en la forma mimética de la acción y no en bases a la respiración como un concepto de Unidad, tanto con el individuo como tal y simultáneamente con el cosmos, el cual podría ser un gran aporte en el momento de bailar con más personas entendiendo que la grupalidad es otro ejemplo del cosmos.

Coreográficamente el trabajo de la respiración, contribuye a saber, cómo dirigir un exploración para una escena y pedagógicamente se podría utilizar el flujo de las emociones para que los alumnos se sensibilicen y así un cuerpo que se tranquilice adaptándose al movimiento de manera más versátil e íntima.

8. Marco metodológico:

El enfoque de esta investigación es cualitativo, ya que lo importante de esta investigación más que contabilizar o generar estadísticas sobre la respiración y los casos de investigación, es generar una hipótesis o teoría con la información recopilada. Para esto se desarrollará una investigación empírica. Las técnicas de recolección será una serie de entrevistas semi estructuradas para recopilar información sobre los sujetos de estudio y cómo exploran su respiración esta investigación tiene como fin generar una teoría o hipótesis a través de una “Análisis del discurso”, Los sujetos de estudio serán seis alumnos, dos de cada mención (pedagogo, coreógrafo e interprete), ya que es importante la relación simbiótica entre los tres para desarrollo del trabajo interpretativo de un bailarín en torno a la respiración, también se incluirá aquellas personas que son parte de esta promoción y se han incluido fuera del cohorte 2015, pero están terminando su titulación y proceso de egreso.

9. Análisis:

En este capítulo se analizará la muestra de esta investigación bajo los paradigmas postulado en el marco teórico, los cuales se basan en las miradas y conocimientos en torno a la respiración para dos cosmovisiones; la occidental y la oriental. Buscando puntos de encuentro entre ambas cosmovisiones y tensionando sus diferencias, es importante recalcar que las visiones sobre lo oriental necesitan una acercamiento delicado y respetuoso ya que el enigma que trae lo lejano nos pide tiempo para poder entrar en el (.Estudis Escenics, pg 449, 2008) Es imperante aceptar que ninguna cultura puede vivir si intenta ser excluyente (Gandhi) y que aceptarnos cosmopolitas (Tuan) es una herramienta para poder resignificar respetuosamente ambos paradigmas.

Cuatro de los seis sujetos de estudio mencionan en algún momento de la entrevista que no saben respirar a referencias de las aplicaciones técnicas en torno a la respiración, frases como “ No así como tecnica no, soy malo para respirar yo” (E.2.R.3) o “Porque en lo particular tengo problemas para respirar “ (E.3.R.2), denotan que es un punto dificultoso para el desarrollo del estudiante de danza, si bien en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano los alumnos de la cohorte 2015 demuestran tener ciertos conocimientos en torno a la respiración, los cuales son para algunos presentados de forma más teórica tanto como práctica (o viceversa) , que se va entrelazando entre los ramos y los años de estudio, siendo congruentes con la malla y la organización del conocimiento a través de los años de estudio, por ejemplo: “Desarrollo de la personalidad, fue abordada desde un lugar muy consciente de la respiracion, tambien puedo hablar del Jano como un lugar donde la respiración es un lugar primordial para el movimiento” (E.2. R.1) aquí podemos ver cómo el conocimiento teórico fue relacionado con el conocimiento práctico, validando y comprobando el aprendizaje a lo largo de la carrera, el cual en quinto año demuestra su mayor desarrollo, todos los entrevistados mencionan a Alejandro Cáceres como un referente en torno a los estudios respiratorios tanto en quinto año en el ramo de “Contemporáneo” y como en segundo año en el ramo de “Contacto e Improvisación” a cargo de Alejandro Cáceres.¹, en quinto año abordamos desde una mirada

¹ Alejandro caceres: Actor, Bailarín, Profesor de danza y movimiento en diferentes universidades, profesor de contacto e improvisación y técnica contemporánea IV en UAHC.

importante la respiración, desde el movimiento, creo que él desde su técnica somática nos invita como alumnos estudiantes de danza a ser conscientes de la respiración en el movimiento, creo que es una asignatura importante en quinto año.” (E.6.R.1) o “La asignatura que me ha enseñado más, en torno a la respiración... podría decir que... contact 1.², y fue abordada...bueno desde de la organicidad del cuerpo” (E.1.R.1).

El desarrollo de la conciencia corporal implementada fuera de los cánones que delimita la forma que ofrece la mirada de este docente, muestra ser una herramienta fundamental para el desarrollo del bailarín que ve en él opciones para poder conectarse tanto con su propio cuerpo como con el cuerpo del que lo rodea al momento de bailar o de compartir el estado de danza.

Las alumnas de la mención de interpretación mencionan la forma en que tienen de adaptarse y apropiarse del conocimiento respiratorio aprendido a lo largo de la carrera, demostrando tener conocimientos aplicables al momento de bailar. “intento estar conectada con el grupo a través de la respiración y del contacto, para luego estar en escena juntas, por ejemplo con la fabia, tenemos un duo y hay muchas tomadas y tenemos que estar muy juntas, siempre partimos respirando juntas, sintonizandonos” (E.4.R.7), acá se evidencia cómo las reflexiones de las corrientes orientales aparecen indistintamente, en cuerpos que están dispuestos y concientizados, la respiración es un vehículo para estar conectados con el presente y así poder buscar profundizar en las conexiones propias que propone la danza, que con su irremediable presencialidad; propone relaciones sensibles, y receptivas.

“Me concentro en mi cuerpo, en el *aquí y en al ahora* y me empiezo a conectar, y cuando empiezo el movimiento tengo que ser muy consciente para respirar , los empujes, los rechazos, cuando entro al piso exhalo, cuando salgo inhalo, entiendes, la voy relacionando con el movimiento de manera consciente, porque se me olvida, pero me esfuerzo por volver a ella.” (E.7.R.7) Aquí se evidencia como es un conocimiento profundo que esta implementado pero no completamente controlado o plenamente consciente, estar inconsciente, distraído, distante al momento de bailar puede ser peligroso para el cuerpo ya que puede sufrir tropiezos, caídas o traumas, la concientización de la respiración mantiene saludable el cuerpo, manteniendo el

² Contact: Contacto improvisación, técnica de danza e investigación corporal desarrollada por S. Paxton.

ácido láctico circulando en las articulaciones y músculos, a la vez que sitúa a la actividad mental en el presente, concentrándose disponiendo el cuerpo y la mente a un estado de aprendizaje que busque la transformación.

El estudio reveló que hay dos visiones imperantes en torno a los conocimientos respiratorio las cuales se van mezclando, los cuales son la base de esta investigación.

Los conocimientos orientales, holísticos, rituales, religiosos, familiares y naturales se ven en contraposición o en mixtura con los conocimientos occidentales los cuales son profundamente cartesiano, racional y aferrado a la tradición griega, mezclados con la mirada capitalismo y neoliberalismo en torno al consumo de los cuerpos y de la información y el conocimiento.

Este paradigma es tan pregnante que todos los entrevistados enfatizan en algún momento de la entrevista hablando de la respiración de manera técnica, como es posible observar: “ninguna te enseña cómo... te dicen cómo respirar, quizás la técnica académica te enseña cómo a, o por lo menos en mi caso, me enseñó a respirar desde una forma cómo , que adopta mis intereses” (E.5.R.1), “ Después, con el Gabriel³ cuando hacemos estos abdominales Hipopresivos⁴ 3. antes de ballet nos ayudaba a incorporar la respiración “(E.6.R.1) , “si trato estar respirando constantemente, cerrando las costillas, con esta sensación de la técnica académica” (E.5.R.3), se puede apreciar cómo se ve la respiración desde una mirada más utilitaria que funciona para un proceso físico del cuerpo que tiene como finalidad mantener una forma, reflexión que muestra cómo los pensamientos occidentales están impresos en todos los aspectos de la vida, y como la utilización de la respiración es adecuada en relación a su “efectividad” para lograr ciertas metas propuestas por las técnicas.

De hecho las técnicas hegemónicas occidentales no priorizan la respiración como un lugar de conocimiento y conexión holística, la entrevistada número seis menciona: “manejo una técnica, que es la técnica de no respirar, igual es una técnica, que es la técnica de respirar hacia la espalda que es la primera tecnica que aprendi primero en el ballet” (E.6.R.3), “ por que mi técnica es la de no respirar y proviene del Ballet, del mundo clásico.” (E.6.R.3). La entrevistada número seis indica que antes de llegar a la

³ Gabriel Nilo: Bailarin y Profesor de técnica Académica en la UAHC

⁴ Abdominal hipopresivo: Técnica de entrenamiento del core y baja abdominal, adaptadas desde la técnica del pranayama hindú.

universidad solo manejaba la técnica respiratoria proveniente del mundo clásico, la cual es la representación de la danza occidental y hegemónica, que valida a forma y el diseño corporal como eje fundamental. Pero que durante el transcurso de la carrera pudo cuestionar su respiración, reconocerla, modificarla y adaptarla para los diferentes estados interpretativos y los requerimientos físicos.

En relación a las maneras holísticas orientales que comprender la respiración, ve con claridad en la tercera entrevistada que presenta conocimientos en torno a las técnicas respiratorias orientales y utiliza su conocimiento para poder generar cambios emocionales, potenciar las capacidades recuperativas del cuerpo y desarrollar la investigación propia: “conozco la respiración del pranayama, hay respiraciones específicas que se ocupan en el tai chi, Respiraciones, que se ocupan para uno masajearse en los periodos ,en los que una estás con la luna⁵... Son respiraciones femeninas, que uno puede ejecutar y eso, las respiraciones para calmarme cuando estoy muy hiperventilada “ (E.3.R.3) la entrevistada número tres valida los conocimientos orientales ya que encuentra en estos saberes una forma más completa de ver al ser humano: “las que mencione son más que nada como orientales tienen que ver con la cultura india, china , concepciones más holísticas, de la percepción del ser, no solo somos cerebro, y músculo, también, hay chakras, energía” (E.3.R.3.1). Es así posible evidenciar a la energía como un factor del movimiento que tiene un vinculación con todo lo que lo rodea, la respiración según las líneas orientales es el vehículo entre el cuerpo y el mundo, todos estamos conectados por el aire que respiramos.

Al interrogar a los entrevistados en torno al porqué cree que la respiración no posee una espacio relevante es importante mencionar : “no tiene un espacio relevante en la carrera porque nunca se le da prioridad a la respiración porque se entiende que es como el lenguaje, uno tampoco lo tiene concientizado uno da por hecho que, porque hablamos el mismo idioma nos vamos a entender como que me pasa eso con la respiración dentro de la carrera, es algo natural del ser humano, tampoco te dicen “ haga que sus neuronas hagan sinapsis” (E.5.R.6), es el carácter instintivo de la respiración que hace que pase desapercibida como un conocimiento fundamental, también porque las líneas occidentales que estudian la respiración creen que esta

⁵ Luna: Nombre Holístico que se refiere a la Menstruación

debería ser “libre, natural e instintiva” (Melas) situación que en un mundo artificial, contaminado, cibernético y racional queda totalmente anulado.

En los aspectos dancísticos el entrevistado número dos postula: “(...) no fundamental, como que todo es igual de importante” (E.2.R.4), planteando que todos los conocimientos que abordan el cuerpo son igual de importantes y que la respiración es sólo un carácter más de la danza, opinión distónica en referencia a los otros entrevistados que mencionan: “Super fundamental, porque la respiración te ayuda a conectarte muscularmente y o sea a relajar a tensar también, activar, encuentro que es super fundamental, las técnicas somáticas usan mucho la respiración y creo que es una vía más efectiva” (E.6.R.4), las técnicas somáticas son adaptaciones de los conocimientos orientales sobre el tema, las prácticas somáticas aplicadas a la danza validan a la respiración como una herramienta para el autoconocimiento que genera conciencia corporal y que modifica patrones corporales.

“Sí, porque al respiración es la base de la vida, si no estás recibiendo oxígeno, te mueres, matas neuronas, no dejas que los músculos... no dejas que el ácido láctico fluya a través de los músculos y hagan su trabajo, es super importante la respiración” (E.5.R.4.) aquí se evidencia que el conocimiento adquirido sobre el tema está bien aplicado biológica y teóricamente, comprende que la respiración es sinónimo de una buena salud y funcionalidad del cuerpo, concepto que también es la base para las técnicas orientales del Tai Chi Chuan y Yoga, donde ven el movimiento como una práctica preventiva para la salud y el cuidado del cuerpo.

Para la entrevistada número tres es crucial la respiración y entrega una visión fundamental en torno a la respiración como un camino pedagógico: “Si completamente, más que en la formación de un bailarín es como la formación de un ser humano como, siento que debería ser intrínseco la educación como el hecho de la respiración es fundamental desde la infancia, así podríamos evitarnos muchas situaciones que, que se enfrenta uno como ya en la adultez, y simplemente como conteniendo un buen autoconocimiento corporal y de nuestras emociones, como que podría ser mucho más fácil las situaciones.” (E.3.R.4). El estudio consciente de la respiración para la futura pedagoga, es una herramienta crucial para poder cambiar las cosmovisiones, educar la respiración desde la infancia podría ayudar a comprender de una forma diferente, más amable, plena y sensible.

En torno a la educación emocional y la respiración el futuro pedagogo y entrevistado número cinco menciona como la universidad dio espacios para el desarrollo emocional desde la respiración : “ Cuando trabajamos el Alba de las emociones, con Andres Cespedes nos enseñó a respirar bastante, creo que el es una buena referencia, creo que todas sus clases me fueron muy significativas porque desde ahí también logré entrar a varias emociones, desde la respiración y desde la corporalidad, claro, pero mucho desde la respiración .” (E.5.R.2), es posible probar cómo el conocimiento sobre la respiración es un herramienta fundamental para el desarrollo emocional, concepto que es un arma poderosa al momento de disponer de profesionales capacitados dotados con un desarrollo emocional amplio que los ayude a poder conectarse en una sociedad neoliberal, individualista y de consumo que cosifica todo lo que lo rodea.

El entrevistado número dos dice sobre las emociones y la respiración. “hay lugares donde si tu logras entrar profundamente como las emociones, hay emociones guardadas, brígiditas, brígiditas ese lugar, y la respiración puede desencadenar esos lugares” (E.2.R.2), así mismo el entrevistado número dos menciona entorno a las dinámicas que profundizan la respiración y cómo estas se desencadenan, “ como de lo que nos enseñaron en interpretación en tercero si quiero llegar a una emoción utilizó la respiración como eso, en pro de la emoción” (E.2.R.7), se puede apreciar como los conocimientos respiratorios son una herramienta fundamental a la hora de plantear un correcto estado emocional, el cual nos permita la seguridad integral del intérprete o del alumno que vivencia estos estados.

Para todos los entrevistados surge la necesidad de saber más entorno a la respiración y cómo esto se plantea a lo largo de la carrera, todos creen que deberían haber ramos prácticos centrados en el conocimiento en torno a la respiración, más el constante incentivo de los profesores para recordar el espacio fundamental de esta: “yo creo que debería haber un ramo por lo menos que nos ayude a respirar, por ejemplo tener un ramo de yoga en primer y segundo año, dos veces a la semana, porque, lamentablemente o afortunadamente, la respiración es un hábito, entonces tenemos que tener una metodología algo habitual que nos como diga “ oye tienes que respirar” porque no somos conscientes de respirar ¿entiendes? y también teniendo más que un solo ramo que todos los ramos puedas ayudar o orientar hacia ese aspecto, pero

sería un cambio de técnica más somática“ (E.6.R.5) Las prácticas somáticas son una adaptación vinculante de los conocimientos orientales sin embargo es importante situar a los conocimientos orientales como una rama de origen del saber, que no solo nos permitiría estar más conectados con nuestro propio cuerpo y con los que nos rodea, mantenernos saludables o dispuestos al cambio, sino también una invitación insistente de aceptación plena y natural del cuerpo, fuera de cánones estéticos y visualización en torno al cuerpo, siendo una herramienta para generar personas más conscientes y conectadas.

10. Conclusiones:

En este capítulo se buscar respuestas regresando a la pregunta de investigación “¿De qué maneras se desarrolla la respiración del estudiante de danza en la UAHC, cohorte 2015 ,en proceso de formación?”Es evidente ver como los futuros egresados poseen un punto de vista bien formado por el conocimiento entregado por la universidad, posibilitando que las personas tengan una experiencia transformadora y profundamente pedagógica.

En torno a la respiración se presenta la necesidad de mayor desarrollo de este conocimiento específico en la carrera, que si bien está orientado el aprendizaje y hay herramientas. La mezcla de conocimientos que abordan diferentes líneas de aprendizaje entregan más una experiencia que un contenido sistemático. Las técnicas respiratorias aplicadas se ven restadas frente al conocimiento teórico y experiencial que existe, el cual está enfocado en generar exploraciones, situaciones particulares que dejan en el estudiante un recuerdo en torno a la respiración pero no un conocimiento totalmente tangible.

Por otra parte cuando se trabaja la respiración pensando en la técnica hegemónica del ballet, la respiración se ve limitada como un apoyo para llegar a una finalización concreta.

Entre la relación, respiración y conciencia, la cual es una categoría fundamental en la investigación, abre interrogantes : ¿es directamente proporcional, la respiración a la conciencia?, Sí sin duda y la respuesta está en en los conocimientos orientales que postulan que la respiración da el sustento a la vida y es una forma de obtener conocimiento el que a la vez dual: lo que es afuera también es adentro. Es evidente ver como los alumnos logran generar prácticas instintivamente, siempre y cuando exista la necesidad de aprender más en torno a la respiración. Sin duda sería importante cuestionar la necesidad de enseñar técnicas respiratorias o enfatizar de manera profunda la respiración al comienzo de la carrera para poder generar personas y cuerpos concientes, que muchas veces entran sin una preparación previa estudiar danza y que al estar bajo el sometimiento del sistema, la conciencia en todas sus facetas está desdibujada, mezclada y contaminada por el modelo en el cual estamos sumergidos, así dar herramientas contra la alienación corporal producida por

los sistemas neoliberales, capitalistas, industrializados, ficcionales y virtuales en los cuales vivimos.

Generando un espacio de resistencia que tenga que ver con una real observación propia como de lo que nos rodea, invitando a generar una danza que sea profundamente colectiva y luche para salir de los sistemas de la repetición sin sentido y la modulación, en las cuales las cosmovisiones del espectáculo y la danza llevada a los medios de masa proponen.

Si desde más temprano se enseña más sobre la respiración generamos personas más conscientes y cuidadosas siendo un aporte para la salud íntegra de cada persona, a la vez un apoyo para la salud mental ya que los estudios respiratorios buscan aceptar el cuerpo que se posee, aceptando que el cuerpo es el vehículo del alma y es perfecto dentro de todas sus imperfecciones, la autoimagen es un tema serio dentro de esta disciplina que está permeada por cánones de bellezas producidos por los medios masivos y las técnicas hegemónicas que plantean como debería ser el cuerpo para bailar, cuando la realidad es que la “danza es para todos” y así soñar con una sociedad que tenga conciencia de que el aire que respiramos es inevitablemente un vehículo que nos conecta, todos respiramos el mismo aire.

Referencias:

1. Blandine Calais-Germain (2005) “ La Respiración, anatomía para el movimiento tomo IV, el gesto respiratorio” Editorial La liebre de marzo
2. Bryan S. turner (1984) “el cuerpo y la sociedad”
3. Biot Deutsch (1991) Cultura y modernidad: perspectivas filosóficas de Oriente y Occidente”
4. C. montoya, I. Donoso y P. Alejandra 2017” la respiración potenciadora”
UAHC
5. Cristian Lagreze del solar (2017) “ La voz en movimiento, ideas y prácticas” proyecto financiado por Fondart, Santiago, Chile
6. Humberto Giannini (2005) “Breve historia de la filosofía” editorial: Catalonia, Santiago de chile
7. Iliana Melas (1995) “El movimiento natural: bases, desarrollo y ejercicios” editorial: Paidotribo, España.
8. J.M Conderana Cerrillo, antropología, relativismo cultural y principios, red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
9. Jiménez Martín, Pedro Jesús (2015) “Visiones del cuerpo en China: Tai Chi Chuan y Qigong” Editorial IUNA
10. Raul Lagos Soto (2014) “ Fundamentos sobre la importancia de la autoconciencia por el movimiento como herramienta pedagógica durante la formación del bailarín”
11. Lowel (1994) “ la espiritualidad del cuerpo”
12. Keith L. Moore (1943) Anatomia con orientacion clinica
13. Wes Nisker (2002) “ Naturaleza de Buda , el tao de la evolución” editorial: La liebre de marzo, España.
14. Ramiro A. Calle “ El Gran Libro del YOGA” Ediciones Urano 1998
15. Yi-Fu Tuan (2005) “ Cosmos y Hogar, un punto de vista cosmopolita” editorial Melusina

16. Posicionamiento en torno a la historia de la danza (LOM 2008) Carlos Perez Soto.
17. Yogui Ramacharaka “ciencia yogui hindú de la respiración” 1985
18. Xavier Sanfulgencio Moreno “ Oriente enseña a bailar a Occidente” 2008

Anexos:

ENTREVISTA I

Nombre: **Franchesca Briceño**

E.1	U.M.S.S
P.1 ¿Cuál crees que es la asignatura que es la enseña más entorno a la respiración? ¿Como fue abordada?	
R.1 Yo diría que ahora con el jano, quizás siempre con el jano, porque seguramente en segundo en contac, también fue así, porque el trabaja entorno a eso. y el ...bueno el a sido como..que .aporta a la forma...a ver, todo su trabajo está mucho más concientizado entonce para llegar a esa concientización usa ese recurso de la respiración,para mi el es el que más me ha hecho como calmar el movimiento y respirar.	Alejandro Cáceres a sido el que más le ha enseñado entorno a la respiración, ya que vincula y genera conciencia a partir de la respiración.
P.2 ¿ tienes algún recuerdo significativo de alguna clase donde se haya desarrollado la respiración?	
R.2 me acuerdo de una, de improvisación, estábamos en círculo, era la danza del “viento” lo hizo, era la danza del viento la,.. como se llama ella..., la marisol y cuando inhalamos hacíamos un movimiento y cuando exhalamos hacíamos otro y entonces cuando inhalamos era como recogemos la energía y cuando lo exhalamos como lo que tirábamos y se respiraba; se inhalaba por la nariz y se exhalaba por la boca	La danza del viento es un aprendizaje significativo para ella, por la coordinación natural entre respiración y movimiento
P.2.1 y porque es significativo?	
R.2.1 para mi, porque, me tuve que coordinar, la concentración ahí fue coordinar las respiración el movimiento, entonces todo el rato pensaba, ya,	Es significativo ya que le recordó/enseño que la coordinación entre la movimiento y la respiración es una coordinación natural y orgánica

tengo que inhalar, y claro es súper orgánico, después te das cuenta que es orgánico uno respira inhala cuando retiene y después pa tirar exhala y desde ahí, todo lo e visto así, cada vez que inhalo es para (sonido de inhalación) y cuando exhalo es para soltar.	
P.3 ¿Manejas alguna tecnica entorno a la respiración?(de donde proviene)	
R.3 No yo soy pésima, bailo muy mal la respiración pero eso...a sido así, desde hace poco igual, porque yo me acuerdo que antes respiraba mucho cuando bailaba y me ...cada vez que bailaba...encontraba la fuerza en eso , mucha fuerza, entonces me concentraba mucho conmigo, pero ahora, me pasa que estoy tan tensa como de estar preocupada de que me salga el movimiento más que vivirlo, cachai como que eso hace que mi respiración cambie, cada vez que bailo me doy cuenta de que, de hecho ahora respiro mal, porque exhalo pero no boto todo el aire y quizás tampoco inhalo lo que necesito.	hay un desconocimiento en torno a la respiración ya que los códigos formales son más importantes a la hora de moverse. No reconoce su respiración ya que no se enfoca en la presencialidad innata de la danza, si no en el diseño corporal que propone la técnica.
P.4 crees fundamental la respiración en la formación de un bailarín (I.P.C)?	
R.4 si, si por lo mismo que te digo, porque notoriamente yo me doy cuenta que respiro mal porque me cuesta , cachai, porque me cuesta soltar el cuerpo, me cuesta conectarme con mi cuerpo, entonces cuando yo, entro en la conciencia de pensar en la respiración me doy cuenta que todo es mucho más simple cachai, es como mucho más orgánico, entonces en relación si tu me estay hablando por ejemplo igual lo veo mas como mas dancístico, porque en los coreografos la respiración es como un todo más que separarlo.. obviamente cuando uno baila y no está conectado	Cree que en la formación de un bailarín es importante la respiración, ya que al estar consciente de la respiración, la danza adquiere un carácter orgánico que hace que el movimiento sea mucho más simple y manejable. También que al respirar el cuerpo trasciende la forma propuesta y empieza a vivirlo nutriendo de una natural espontaneidad que surge al conciente de la respiración ya que el bailarín se conecta consigo mismo.

con su cuerpo no... está en una forma nomas, cachai, estay así haciendolo para pasar por ese lugar y estar conectado si yo creo que tiene que ver con la respiración con cómo conectarse con uno.	
P.5 Si diéramos por fundamental la respiración, en la formación de un bailarín como crees que debería ser desarrollada en un contexto universitario?	
R.5 yo creo que el rol del profe, siempre tiene que estar vinculado a eso, siempre, siempre, como un elemento condicional, un elemento fundamental en la danza, como por ejemplo, incluso en una clase de ballet como incentivar la respiración, cachai porque a veces no nos hablan sobre eso, entonces es como “ya muévanse nomas”, pero no, no dan indicaciones como de ya ahor inhala, exhala, lo encuentras pero es como, no es siempre cachai, meno de un 30% de las personas que lo hacen.	le gustaría que el rol del profesor en todas las asignatura fuese muy importante, que recordaran y educaran en cada técnica particular la manera propicia para respirar.
P.6 Porque crees que mencionada la respiración no/si posee un espacio relevante?	
R.6 porque, por eso porque igual creo que vamo a la forma como finalidad de hacerlo y hacerlo y hacerlo, entonces cuando lo haci, haci, haci, igual te desconectas de ti mismo, entonces no lo haci pasando por cada lugar, cachai, porque ... no se mira, no se si te puedo decir esto pero, me acuerdo cuando bailaba danza contemporánea en el colegio. nos hacían típico, “inventario” estar acostado y pensar en la respiración, inhalar, y todo ese aire que entra va a una zona de tu cuerpo como que yo siempre e visto la respiración así también, cachai como si significa	Cree que la respiración no tiene un espacio relevante ya que la forma, y la repetición en esta cosmovisión es más fuerte que la concientización orgánicas de las partes, a la hora de moverse es más importante repetir el ejercicio que estar conciente de lo que se hace.

inhalar, porque ese aire que estoy respirando va a ir a un lugar de mi cuerpo que es el que yo voy a mover, cachai como en un salto... inhalar es lo que me impulsa, a rechazar los pies cachai y el exhalar es como botar el aire y así siempre he visualizado la respiración ahora...cual es la pregunta que me habías hecho antes?.	
P.7 Desde tu perspectiva (I.P.C) de qué manera abordar o generar dinámicas para profundizar la respiración?	
R.7 si, creo que, yo creo que a sido dificil igual llevar ese trabajo, porque yo misma estoy en ese trabajo de entender mi respiración cachai, pero yo lo noto cuando yo dirijo y veo los cuerpo que no están respirando e mas yo mas que hablar sobre la respiración hablo como del relajar, porque por lo general respiran inhalan pero no hacen esto (sonido de exhalación), entonces para mi eso es relajo, entonces lo que apelo siempre como a soltar cachai, ya si esta bien pero se supone que también está el momento de soltar, y quizás como cuando hacemos los calentamientos, pero en relación como cuando.	utiliza la respiración para relajar el cuerpo en movimiento y la hora de proponer motivos, situaciones, frases, ejercicios tanto físicos como interpretativos.
P. 7.1. y las dinámicas interpretativas?	
R. 7.2 ahí yo creo que si igual porque me voy en rollos que..igual yo creo cosas que son más reales cachai, como la realidad, no sé como en el trío de las jamonas, es algo real cachai, entonces de repente necesita más como esas pausas de respiración cachai como a ver que sea orgánico y que depende si ya... un personaje está muy acelerado también jugar con eso cachai, pero es una apollo si, creo que si seria bueno...osea es un elemento que se puede potenciar demasiado en la	considera que la respiración es una herramienta potencial que puede ayudar a sus coreografías siendo un carácter modificador del tiempo.

creación, como para la temporalidad quizás, que le da un... cambio	
--	--

Entrevista II

Nombre: Diego

P.1 ¿Cuál crees que es la asignatura que es la enseña más entorno a la respiración? ¿Como fue abordada?	
R.1 Desarrollo de la personalidad, fue abordada desde un lugar muy consciente de la respiracion, tambien puedo hablar del jano como un lugar donde la respiración es un lugar primordial para el movimiento eso...	Cree que hay dos ramos que se vinculan, uno teórico que le enseñó de manera consciente y otro donde la respiración de manera practica es primordial
P.2 ¿ tienes algún recuerdo significativo de alguna clase donde se haya desarrollado la respiración?	
R.2 Es que para mi las clases de respiración son como significativas porque como que respiro mal , no como que la tenga super presente, si recuerdo una donde la Laura se puso a llorar esa fue harcor, fue como que hay lugares donde si tu logras entrar profundamente como las emociones, hay emociones guardadas, brígidias, brígidias ese lugar, y la respiración puede desencadenar esos lugares	para él toda clase donde se desarrolle la respiración es significativa, considera que la respiración es fundamental para la liberación y exploración emocional.

P.3 ¿Manejas alguna tecnica entorno a la respiración?(de donde proviene)	
R.3 No así como tecnica no, soy malo para respirar yo.	no, considera que no sabe respirar.
P.4 crees fundamental la respiración en la formación de un bailarín (I.P.C)?	
R.4 no fundamental, como que todo es igual de importante	todos los factores corporales son igual de importantes para la educación del bailarín.
P.5 si diéramos por fundamental al respiracion en la formación de un bailarín como crees que debería ser desarrollado en un contexto universitario ?	
R.5 como una clase, como una clase aparte, como una clase, un ramo que te enseñará a respirar porque tiene que ver con todo por, cómo se utiliza la energía, el uso del flujo, del peso como que todo está en la respiración pero también hay otros lugares, que abordan el peso, que abordan el flujo que no vienen de eso, pero si los haces conscientes de la respiración como que se hace más orgánico en el cuerpo.	Cree que se debería desarrollar un ramo particular donde se enseñe a respirar ya que e sun herramienta potenciadora respecto a la comprensión corporal.
P.6 porque crees que posee o no un espacio fundamental la respiración en la formación de un bailarín (I.P.C)?	
R.6 No posee un espacio relevante es algo que se naturaliza pero que no se da como un lugar de importancia como que, cada uno debe hacerse cargo, Fin.	No posee un espacio relevante ya que se automatiza y naturaliza su condición de reflejo respiratorio.

P.7 Desde tu perspectiva (I.P.C) de qué manera abordar o generar dinámicas para profundizar la respiración	
R.7 de qué manera, como de lo que nos enseñaron en interpretación en tercero si quiero llegar a una emoción utilizó la respiración como eso, en pro de la emoción y también como el uso de la conexiones como trabajo arto con el flujo contenido y libre siento que la respiración y también como pedagogo me ayuda como a ver y estudiar en qué cuerpo y en qué lugar y en qué momento están tensos y eso.	utiliza los recursos aprendidos en clases de interpretación para pedirle ciertas emociones a sus intérpretes, pedagógicamente utiliza la respiración para liberar el flujo y el cuerpo.

ENTREVISTA III

Nombre: Claudia Vega

P.1 ¿Cual es la asignatura que más te enseñó entorno a la respiración? ¿y como fue abordada?	
R.1 La asignatura que me ha enseñado más, en torno a la respiración... podría decir que... contac, y fue abordada...bueno desde de la organicidad del cuerpo , no como desde una metodología holística ni nada, si no como mas que nada, como la respiración puede favorecer a la utilización del cuerpo en solitario, con un otro como que también , ayuda en los diferentes tipos de gasto energético que uno debe tener, como al realizar un trabajo de parteneo con otro, eso.	Cree que en segundo con Alejandro Caceres en el ramo de contac aprendió a utilizar la respiración como una herramienta que ayuda a modificar sus gastos energéticos tanto individuales como en el trabajo con el otro.
P.2 ¿ Tienes algún recuerdo significativo de alguna clase	

donde se haya desarrollado la respiración?	
R.2 ahora en quinto, en una estuvimos como trabajando nuestra caja torácica como tratando de visualizar bien el trabajo del diafragma y todo eso y esa clase estuvo intensa. Porque en lo particular tengo problemas para respirar y entonces esos son ejercicios que igual son profundos y como una hiperventilación o una falta de oxígeno igual, va generando otras molestias, cuando uno respira mal y esta bailando mucho, uno como que le duele la costilla y nopo es el diafragma se te contrajo y eso porque la respiracion tambien tiene mucho que ver con el flujo que uno tiene en su corporalidad como que hay cuerpos que tienen , corazas musculares, y la mía por ejemplo está en la zona de la voz y en el pecho.	el quinto año hubo una secuencia de clases que fueron significativas ya que removi6 y trabajo sus corazas musculares lo cual es muy intenso emocionalmente.
p.3 ¿Manejas alguna tecnica entorno a la respiración?(de donde proviene)	
R.3 bueno conozco como la respiración del pranayam,a, hay respiraciones específicas que se ocupan en el tai chi hay respiraciones también que se ocupan como para uno masajearse como en los periodos de... en los que una estás con la luna (menstruación). como respiraciones femeninas, que uno puede ejecutar y eso, las respiraciones para calmarme cuando estoy muy hiperventilada como (ho, hi,ho) y esas cosas.	Conoce técnicas orientales de respiración y respiraciones femeninas, utiliza estas técnicas para calmarse.
P.3.1 Y de donde provienen?	

R.3.1 las que mencione son más que nada como orientales tienen que ver con la cultura india, china , con concepciones más holísticas , como de la percepción del ser, no solo como cerebro, y músculo, como que también, hay chakras, energía , la kundalini..esas cosas.	conoce técnicas orientales de respiración las cuales piensas al ser humano de una manera más holística.
P.4 crees fundamental la respiración en la formación de un bailarín (I.P.C)?	
R.4 Si completamente, más que en la formación de un bailarín es como la formación de un ser humano como, siento que debería ser intrínseco la educación como el hecho de la respiración es fundamental desde la infancia, así podríamos evitarnos muchas situaciones que, que se enfrenta uno como ya en la adultez, y simplemente como conteniendo un buen autoconocimiento corporal y de nuestras emociones, como que podría ser mucho más fácil las situaciones.	Cree fundamental la educación y concientización de la respiración no solamente en el bailarín, si no que en todo ser humano, plantea que la conciencia entorno a la respiración y el cuerpo podrían ser herramientas potenciadoras en el desarrollo temprano del humano (infancia)

P.5 Y cómo crees que debería ser implementada en un contexto universitario?	
R.5 siento que en un aspecto universitario deberían convivir las técnicas en conjunción con la prácticas holísticas del cuerpo como hay mucha práctica de técnicas que ya mixturan esas dos posibilidades del ser entonces siento que de repente cuando nos quedamos solamente en la técnica y en la ejecución del movimiento, relegamos un poco la vitalidad y agilidad que debe tener el cuerpo para generar una práctica , como que van de la mano siento yo.	Cree que dentro de las técnicas implementadas deben haber más espacios de mixtura donde las técnicas holísticas y la práctica técnica se vinculen, generando así revitalizar el movimiento.
P.6 crees fundamental la respiración en la formación de un bailarín (I.P.C)?	
R.6 es que por ejemplo la respiración y la elongación, en si no son muy relevantes en los espacios como universitarios , y en la danza, siento que ahora la elongación igual a empezado a como a pelear su lugar como “soy importante, me tienen que conocer” lo mismo que la	La respiración es importante ya que es una técnica complementaria sobre la conciencia, y auto cuidado corporal. También considera que el espacio de la respiración está subyugado ya que no hay una metodología clara de cómo abordarla dentro de las técnicas.

respiración de a poco entra a aparecer pero es más lento porque no hay como una metodología de la respiración me entiendes, la metodología en la elongación se han ido desarrollando pero igual siguen siendo como nuevas para los estudios de academia que se generan en los espacios, entonces siento que esas dos son importantes de desarrollar en un ámbito académico porque son más que nada dos aristas funcionales que le van a generar a tu cuerpo liviandad , al mismo tiempo como un apresto y un cuidado, la respiración te puede llevar a calentarse muy rápidamente la elongación también te permite desarrollar y articular tu cuerpo así como mas ligeramente , entonces las dos siento que son relevantes.	
P.7 ¿Y desde tu perspectiva como Pedagoga de qué manera abordar o generar instancias para trabajar la respiración?	
R.7 Siempre inicio con respiración todos los ejercicios, con respiración y elongación y como un auto escaneo	utiliza la respiración y la elongación como una forma de generar conciencia y coneccion tanto personal como con los otros.

que realizan los alumnos de su estado corporal cachai, y de ahí empiezo a entrar a ejercicios para calentar el cuerpo y todo siempre ligado con la respiración, después ya pasamos a movernos esperando que ellos sean conscientes ya de el trabajo unísono, pero siempre parto desde ahí porque al mismo tiempo mis alumnos , no es como que esté todo el día con ellos, entonces, todos venimos de diferentes situaciones, y aunar la respiración que todos estemo en el mismo tiempo genera como un estado neutro para trabajar, yo con ellos y ellos entre sí.	
---	--

ENTREVISTA IV

Nombre: Laura Gutierrez

P.1 Cual crees que es la asignatura que más te ha enseñado entorno a la respiración?	
R.1 En interpretación con el César cuando hacíamos respiración con la cata tello, fue como la primera vez que	en cuarto año en el ramo de la mención de interpretación “ tutoría de interpretación” con César cisterna y

conecte con mi respiración.	Catalina tello
P.2 ¿Tienes algún recuerdo significativo de alguna clase donde se haya trabajado la respiración?	
R.2 La que te mencione anteriormente en las clases del cesar, y con la roxy quizás, cuando hacíamos clases de concientización de la respiración y con el jano hemo estado respirando hartó.	comenta que a lo largo de la carrera hay diferentes clases y asignatura que le han enseñado entorno a la respiración
P.3 Manejas alguna tecnica entorno a la respiración? (de donde proviene?)	
R.3 meditar, la meditación, lo que yo hago es despertar, sentarme en el piso unos diez minutos, cierro los ojos, trato poner mi mente en blanco, a respirar, a concentrarme en mi respiración y mando energías positivas y pienso puras cosas positivas para comenzar el día y eso	comprende la meditación como una técnica respiratoria, la cual la utiliza de modo holístico para poder energizarse y orientar su día hacia la tranquilidad y la alegría.
P.3.1 ¿ Y de donde proviene?	
R.3.1 lo hago por instinto, no es que haya aprendido “ así se hace”.	comprende la meditación de una manera instintiva.
P.4 ¿crees que es importante la respiración para el bailarín (P.I.C) ?	
R.4 Totalmente no solo como yo ahora que medito en las mañanas y me ayuda, igual llegar con mas animo, pero en las clases también es fundamental hacer todo con la respiración, por ejemplo en las clases de moderno, te ayuda en los momentos de los saltos a respirar, o en contemporáneo cuando hacemos contacto con otra persona a subirse arriba de él, y tomar también se necesita la respiración para que todo eso funcione.	Cree que la respiración es una herramienta importante para las clases técnicas, ya que su correcta utilización ayuda a que la aplicación del movimiento sea más efectiva.

P.5 Y cómo crees que debería ser implementada en un contexto universitario?	
R.5 creo que todos alumnos deberían comenzar sus clases, su día con una clase de meditación.	creo necesaria la vinculación entre la meditación y las clases prácticas, piensa que se debe emplear al primer bloque de clases.
P.5.1 Pero crees que debería ser un ramo?	
R. 5.1 si quizás claro... un ramo donde aprendas como hacerlo, y de qué manera es más productivo y para qué, siento que igual aunque fuera solo un ramo que se viera un solo día, una sola hora debería ser aplicado a todas las horas de la mañana de ballet, moderno o contemporáneo, para concientizar la respiración y comenzar la clase.	opina que es necesario la implementación de un ramo que enseñe como respirar y que luego a lo largo de la carrera se utilice la respiración a comienzo de todas las clases.
P.6 crees fundamental la respiración en la formación de un bailarín (I.P.C)?	
R.6 si, creo que sí es fundamental, igual no en proceso, si no todos los años debería haber procesos de concientización en cada clase durante todos los años	es fundamental y opina que en toda la carrera deberían haber procesos de concientización de la respiración.
P.7 ¿Y desde tu perspectiva como Intérprete de qué manera abordar o	

generar instancias para trabajar la respiración?	
R.7 no sé, si respondo tu pregunta, pero ahora que estamos en nuestro último año sacando coreografías grupales, yo siempre intento estar conectada con el grupo a través de la respiración y del contacto, para luego estar en escena juntas, por ejemplo con la fabia, tenemos un duo y hay muchas tomadas y tenemos que estar muy juntas, siempre partimos respirando juntas, sintonizandonos, tocándonos, para luego empezar y así funciona, es más productivo.	utiliza la respiración como una forma de conexión con los otros, al sintonizar la respiración el movimiento se vuelve más eficiente energéticamente.

ENTREVISTA V

Nombre: Maximiliano Rosas

P.1 ¿ Cual crees que es la asignatura que más te ha enseñado entorno a la respiración?	
R.1 yo creo que la signatura que más	posee herramientas tanto prácticas

me enseñó sobre la respiración, es que es difícil igual porque ninguna te enseña como... te dicen cómo respirar, quizás la técnica académica te enseña como a, o por lo menos en mi caso, me enseñó a respirar desde una forma como , que adopta mis intereses con respecto a por ejemplo la técnica académica que me enseñó a cerrar las costillas, me enseñó a trabajar más desde el diafragma quizás de pronto también, en eukinética Y, al trabajar lo central y periférico, para poder , claro, abrir y cerrar realmente el cuerpo, ante una estética impuesta. A través de la respiración , es que me refiero a que ese abrir y cerrar estético finalmente adecuan al cuerpo para una respiración , porque finalmente siento que en mi caso , nunca dejaba de respirar, ni una apnea constante al realizar un ejercicio, o una clase. Como que siento que la técnica académica ayuda a esto a conocer la respiración y quizás también levemente estos ramos que están ligados a la psicología del cuerpo, y este otro ramo que tuvimos con la sole, desarrollo de la personalidad y desarrollo psico motriz.	como teóricas enseñados a lo largo de toda la carrera, personalmente cree que la técnica académica es la que más le ha enseñado entorno a la respiración de una manera utilitaria y funcional para poder generar el cierre de su caja torácica.
P.2 Tienes algún recuerdo significativo de alguna clase donde se haya desarrollado la respiración?	
Uy con el Hugo Peña, en primer año si, hubo una clase después de la primera clase, con el Hugo peña. Me acuerdo que en mi sección tenía el jueves, era la última clase que teníamos, desde la una hasta las dos y media, y el viernes cuando me tenía que levantar a pilates,	Presenta dos clases significativas una en su primer año donde un profesor le enseñó una respiración oriental, donde no puede definir que sucede entorno a ella pero si la recuerda con mucha intensidad. Paralelamente aprendió la relación emoción-respiración desde el Iba de las emociones aplicados a las clases de Andres Cespedes, recuerda

no me podía levantar del dolor del cuerpo que tenía, porque nunca había hecho ese ejercicio una respiración...tan... recuerdo que nos hizo la respiración del fuego, fue muy intenso. Creo que en interpretación con el Andres Cespedes , cuando trabajamos el Alba de las emociones, el nos enseñó a respirar bastante, creo que el es una buena referencia, creo que todas sus clases me fueron muy significativas porque desde ahí también logré entrar a varias emociones desde la respiración y desde la corporalidad claro, pero mucho desde la respiración .	significativamente todas sus clases.
P.3 Manejas alguna técnica entorno a la respiración?	
R.3 Así como con nombre específico no podría decirte que manejo una técnica, pero sí trato de estar respirando constantemente, cerrando las costillas, con esta sensación de la técnica académica y respiración con el vientre más bajo, para también proyectar mejor la voz, de hecho desde los últimos años desde que salí del colegio mi registro se ha mejorado mucho, como que he alcanzado notas mucho más altas y mucho más bajas, es algo bastante interesante y al momento de trabajar con las clases, el movimiento y dando las clases también en mi situación particular de pedagogo, lo mismo, la misma sensación como que trabajar con las costillas cerradas y desde el vientre bajo para que infle más el estómago y tener una sensación más costo-	maneja técnicas respiratorias aplicadas a la danza clásica y paralelamente maneja técnicas respiratorias en torno a los conocimientos musicales.

diafragmática.	
P.4 Crees que es fundamental la respiración en la formación de un bailarín?	
R.4 SI, porque al respiración el las base de la vida,si no estás recibiendo oxígeno, te mueres, matas neuronas, no dejas que los músculos... no dejas que el ácido láctico fluya a través de los músculos y hagan su trabajo, es super importante la respiración,.	cree fundamental la respiración ya que conoce que es el motor de la vida y el movimiento, plantea que una adecuada respiración ayuda al aprendizaje corporal.
P.5 Dando por fundamental la respiración en la formación de un bailarín, como crees que debería ser desarrollada en un contexto universitario?	
R.5 Yo siento que en cada clase, debe concientizarse la respiración y en cada técnica en particular, con que por ejemplo hay una situación que pasa en la Humansim Cristiano que los profesores de la técnica contemporánea vas mutando y cambiando constantemente, lo que me parece bien porque hay muchas visiones diferentes , pero nunca tuvimos esa concientización más allá de una exploración. Por ejemplo gabriel nilo que nos enseñó un poco más como a trabajar la respiración, o por lo menos con él fue con quien más trabaja, la respiración, desde cerrar las costillas, o con la maestra, que nos hacía respirar desde la biomecánica para poder elongar, creo que sería importante	considera fundamental la respiración en la educación de un bailarín, y que en la Universidad Academia De Humanismo Cristiano no hay una presencia real del conocimiento somático que debería ser aplicado en el ramo de contemporáneo ya que todos los años hay diferentes profesores. paralelamente ve la respiración de una manera utilitaria que ayuda a llegar a los máximos potenciales deportivos.

trabajarlo en cada clase, así como constantemente nos corrigen la, la alineación, la postura, siempre nos están corrigiendo la técnica que nos están enseñando, debería concientizarse la respiración, quizás no un solo tipo, sino más bien como una gama de respiraciones, para que se desarrolle el máximo potencial del bailarín al momento de elongar, al momento de estirar realmente los músculos, al momento de trabajar con los músculos, de forzarlos.	
P.6 ¿Y porque crees que mencionada la respiración no/si posee un espacio relevante?	
no tiene un espacio relevante en la carrera porque nunca se le da prioridad a la respiración porque se entiende que es como el lenguaje, uno tampoco lo tiene concientizado uno da por hecho que, porque hablamos el mismo idioma nos vamos a entender como que me pasa eso con la respiración dentro de la carrera, es algo natural del ser humano, tampoco te dicen “ haga que sus neuronas hagan sinapsis” es algo que no se tiene que concientizar,	indica que no tiene un espacio relevante ya que el reflejo respiratorio es instintivo en el ser humano y por eso no tiene una educación propia. ya que no aprendemos a respirar si no que lo “sabemos”

pero creo que sí porque no todos están respirando porque en una coreografía me tocó bailar con una compañera, que prácticamente bailaba toda la coreografía en apnea, cachai, eso le hace pésimo y ella desde primero me decía que después de trabajar mucho los músculos le dolían, cachai eso tiene que ver algo con la respiración, porque no deja que fluya bien el ácido láctico por sus ganglios.	
P.7 ¿Y desde tu perspectiva como Pedagogo de qué manera abordar o generar instancias para trabajar la respiración?	
Mira yo siempre hago que mis estudiantes, ahora en mi proceso de práctica trato que mis estudiantes están respirando constantemente, como que cuando los veo muy apretados, muy por ejemplo, estoy trabajando una materia de swing, tenía una chico que no soltaba la cabeza, que no suelta el torso, y él en particular tiene una elongación bastante corta,	utiliza la respiración como una forma para generar resistencia al dolor, también porque al generar instancias donde la respiración tenga mayor importancia los resultados esperados son más eficientemente modificados.

entonces yo siempre le digo que cuando se sienta muy apretado simplemente respire y se deje fluir, porque el tiene contenidos en el cuerpo, sabe los tiempos musicales y sabe cuando tiene que moverse entonces que deje de preocuparme y de darle tanta importancia a la mecánica del movimiento y que se empiece a preocupar mucho más de la respiración porque de esa forma va a poder soltar más y así va a poder naturalizar más el movimiento y empezar a preocuparse de otras cosas. hay otra situación con una niña que no estira los pies y le digo lo mismo concéntrate en otras cosas, por ejemplo en estirar los pies y así vas a poder lograr sacar el salto completo, no se miren al espejo les digo, como por ejemplo, en lo momentos de respiración, utilizo mucho la biomecánica para que estén respirando constantemente uso mucho la respiración, siempre les digo que inhalen y contamos hasta cinco y que exhalen también en cinco tiempos, para que puedan mejorar mucho más rápido su elongación.

ENTREVISTA VI

Nombre: Rommy Rojas

P.1 Cual crees que es la asignatura que más te Ha enseñado entorno a la respiración?	
R. 1 no creo que haya una asignatura en la carrera específica que nos enseñe entorno a la respiración, pero sí creo que a lo largo de la carrera se ha abordado con mayor o menor intensidad la respiración, por ejemplo, creo que ahora con el Alejandro Cáceres en quinto año abordamos desde una mirada importante la respiración, desde el movimiento, creo que él desde su técnica somática nos invita como alumnos estudiantes de danza a ser conscientes de la respiración en el movimiento, creo que es una asignatura importante en quinto años. Después, con el Gabriel cuando hacemos estos abdominales Hipopresivos antes de ballet nos ayudaba a incorporar la respiración abdominal, entiendes?, también creo que con Fabian Leguizamon en cuarto y con Marín, también los dos, me ayudaron a respirar, e incorporar la respiración en movimiento. También con César en interpretación cuarto año nos invitó a respirar el movimiento, éramos bastante tiesos, para mí hubo un antes y un después en mi danza, cuando conocí al Cesar, a Fabián y a Marín después del quinto, porque ellos nos invitan a trabajar desde la respiración.	no cree que haya una asignatura específica en la carrera, pero plantea que en quinto año Alejandro Cáceres en su ramo de contemporáneo ha sido un elemento fundamental para el estudio de la respiración. también que desde la técnica académica con Gabriel Nilo la utilización de los abdominales hipopresivos fue un acercamiento a la respiración. También habla de Cesar Cisterna y sus profesores de repertorio grupal de quinto año como referentes en torno a la respiración.

P.2 ¿Tienes algún recuerdo significativo de alguna clase donde se haya trabajado la respiración?	
R.2 SI, recuerdo la clase de alejandro tres clases, una que empezamos a respirar, nos tomamos las costillas y respirabamos intercostales, después la guatita y teníamos que hacer la guatita hacia arriba y hacia abajo, lo hicimos con el compañero, recuerdo esa respiración en específico, cuando nos invita a ser conscientes del movimiento haciendo sonar la boca, esa clase...es significativa porque siempre las recuerdo e igual la incorporarlo, por ejemplo esta de las intercostales, porque significa que cuando estoy perdiendo la conciencia del movimiento creo que me acuerdo inconscientemente de eso y lo vuelvo a aplicar y respiro.	Recuerda las clases de Alejandro Caceres con significativas ya que al investigar diferentes tipos de respiración pudo investigar entorno a su utilización llegando a incluirlas en su danza como una forma de concientización corporal.
P.3 Manejas alguna tecnica entorno a la respiración? de donde proviene?	
R.3 Si manejo, manejo una técnica, que es la técnica de no respirar, igual es una técnica, que es la técnica de respirar hacia la espalda que es la primera tecnica que aprendi primero en el ballet antes de entrar a estudiar aca en la U, me ha costado mucho desprenderme de esa respiración y cuando no estoy conciente es la que tengo y despues la otra técnica de respiración que no ocupo es respirar con la guatita, esa la uso para relajarme pero tengo que ser mas conciente, por que mi técnica es la de no respirar y proviene del Ballet, del mundo clásico.	Maneja una técnica la cual se basa en estar en apnea y respirar poco la cual es una técnica aprendida de la técnica clásica, plantea que esa respiración es tan pregnante en ella que es la que posee si no está consciente de respirar, por otra parte maneja una técnica respiratoria para poder relajar el cuerpo en estado de reposo.
P.4 Crees fundamental la respiración en el formación de un bailarín?	
R.4 Super fundamental, porque la respiración te ayuda a conectarte muscularmente, osea mente, a relajar a tensar también, activar, encuentro que	plantea que la respiración en las técnicas somáticas es más efectiva que la técnica moderna para desarrollar activación y eficacia corporal.

es super fundamental y a vaciar las técnicas somáticas usan harto la respiración y creo que es una vía más efectiva, más que la técnica moderna.	
P.5 Si diéramos por fundamental la respiración en la formación de un bailarín como debería ser desarrollada en un contexto universitario?	
R.5 yo creo que debería haber un ramo por lo menos que nos ayude a respirar, por ejemplo tener un ramo de yoga en primer y segundo año, dos veces a la semana, porque, lamentablemente o afortunadamente, la respiración es un hábito entonces tenemos que tener una metodología algo habitual que nos diga cómo “ olle tienes que respirar” porque no somos concientes de respirar, entiendes, y también teniendo más que un solo ramo que todos los ramos puedas ayudar o orientar hacia ese aspecto, pero sería un cambio de técnica más somática y también un cambio de visión. Es importante que sea en los dos primeros años porque se generan hábitos en el estudiante de danza, por eso tenemos pilates y acondicionamiento, pero en tercero y cuarto ya tiene una postura adquirida,	postula la necesidad de tener un ramo que enseñe entorno a la respiración los dos primeros años de carrera para poder modificar patrones anteriores, por otra parte postula un cambio de visión para poder facilitar este tipo de enseñanzas de una manera más holística, mezclando los conocimientos orientales y occidentales.
P.6 Porque aunque mencionada la respiración, crees que si/no posee un espacio relevante?	
R.6 porque tenemos una cosmovisión moderna y en el estilo moderno y la técnica moderna, la respiración aunque mencionada no tiene un carácter relevante, eran otras cosas lo relevante, que era que el espíritu se moviera que	creo que la respiración no posee un espacio relevante ya que la cosmovisión modernista no plantea la respiración como un eje primordial si no que la expresión y la necesidad de libertad de movimiento.

hubiese expresión de otras cosa, pero la respiración vino después con las técnicas somáticas que son post 70, entiendes, por eso.	
P.7 Desde tu perspectiva como intérprete, como generas o abor das dinámicas en torno a la respiración?	
R.7 me concentro en mi cuerpo, en el “ aquí y en al ahora” y me empiezo a conectar, y cuando empiezo el movimiento tengo que ser muy consciente para respirar , los empujes, los rechazos, cuando entro al piso exhalo, cuando salgo inhalo, entiendes, la voy relacionando con el movimiento de manera consciente, porque se me olvida, pero me esfuerzo por volver a ella.	utiliza la respiración para poder situarse en el presente y así generar dinámicas en relación a sus flujos respiratorios (inhalación, exhalación) y así moverse sincrónicamente con ella.