



UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO

FACULTAD DE ARTES

ESCUELA DE DANZA

“RESPIRAR EN TU MÁXIMO”

BAILAR CON UNA RESPIRACIÓN POTENCIADORA

Alumnas: Collao Montoya, Isabel Margarita

Donoso Pinto, Paz Alejandra

Profesora Guía: Pérez Cisternas, Nataly

Tesis Para Optar Al Grado Académico de Licenciadas en Educación

Tesis Para Optar Al Título De Profesoras De Danza

Santiago, 2017

Dedicada

A todos quienes disfrutan vivir bailando, y más aún, quienes gustan de compartir su saber y experiencia. La danza integra y une a todos, pues no hace distinción ni en edad, raza o habilidades. La Danza Moderna es para todos y el Baile Deportivo también.

“La libertad para un bailarín significa disciplina. Para eso es la técnica, para la liberación” – Martha Graham

“Tocar, moverse, inspirar. Ese es el verdadero regalo de la danza” – Aubrey Lynch

AGRADECIMIENTOS

Es grato para nosotras compartir esta investigación, ya que nace desde nuestra experiencia personal y es un tema que nos mueve y motiva de la misma manera. Respirar parece simple y casi imperceptible, pero hacerlo de forma consciente y con una intención clara, hace que se pueda lograr un mundo de habilidades nuevas.

Agradecemos a cada profesor que nos entregó y compartió su experiencia, conocimiento y valioso tiempo en esta investigación: Jorge Olea, Valentina Pavéz, Yasna Vergara, Felipe Díaz, ArtemSmirnov y Joan Cayuela, sin duda apreciamos cada conversación y clase de la que pudimos ser partícipes.

También dar gracias a Víctor Vásquez, quien nos ayudó en el inicio de nuestra investigación dándole más sentido a lo que queríamos apuntar.

Sin duda, agradecer a la familia, a nuestros padres que gracias a ellos hoy estamos en esta etapa, también a nuestras parejas y amigos que estuvieron aguantando y animando este proceso junto a nosotras.

A nuestra profesora guía Nataly Pérez, por ayudarnos en esta investigación y traspasarnos todos los conocimientos necesarios y responder cada una de nuestras inquietudes siempre con buena disposición y entrega.

Por último, agradecemos mutuamente por este bello proceso, en donde fuimos contra todo pronóstico; trabajar juntas fue lo mejor, siempre se mantuvo el respeto, el cariño y la comprensión, fueron meses de un largo aprendizaje que claramente

nos aportó como personas, y sobre todo como pedagogas, pues nuestra meta era investigar sobre algo que nos sirviera para toda la vida, y creemos que no solo hicimos algo que nos beneficia gratamente, sino que también construimos un trabajo que esperamos sea un aporte para muchos colegas bailarines y profesores de danza.

INDICE

1. CONTEXTO INTRODUCTORIO

1.1 Planteamiento del problema.....	9
1.2 Pregunta de Investigación.....	13
1.3 Objetivos.....	13
1.3.1 Objetivo general.....	13
1.3.2 Objetivos específicos.....	13

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Estado actual de las investigaciones.....	14
2.1.1 La respiración.....	14
2.1.2 El valor de la respiración en la danza y alteraciones respiratorias más comunes.....	18
2.1.3 Técnicas de respiración en el Baile Deportivo.....	27
2.1.4 Técnicas de respiración en la Danza Moderna de la UAHC.....	37
2.2 Posicionamiento teórico.....	41
2.3 Matriz teórica de Síntesis.....	46

3. MARCO METODOLOGICO

3.1 Definición de Enfoque.....	48
--------------------------------	----

3.2 Tipo de Investigación.....	49
3.3 Muestra.....	50
3.4 Unidad de Estudio.....	53
3.5 Técnicas de Recolección.....	53
3.6 Técnica de Análisis.....	55
4. DESARROLLO	
4.1 Análisis entrevistas profesores de Danza Moderna.....	56
4.1.1 La respiración de la Eukinética.....	56
4.1.2 Técnicas de respiración de la Danza Moderna en la formación universitaria.....	59
4.2 Análisis entrevistas profesores de Baile Deportivo.....	65
4.2.1 La respiración en la rítmica.....	65
4.2.2 Técnicas de respiración del Baile Deportivo para la preparación deportiva.....	70
4.3 Análisis observaciones y notas de campo.....	79
4.3.1 Profesores de Danza Moderna.....	79
4.3.1.1 Valentina Pavez.....	79
4.3.2.2 Jorge Olea.....	81

4.3.3.3 Yasna Vergara.....	82
4.3.2 Profesores de Baile Deportivo.....	83
4.3.2.1 Felipe Díaz.....	83
4.3.2.2 ArtemSmirnov.....	84
4.3.2.3 Joan Cayuela.....	86
5. CONCLUSIONES.....	88
6. BIBLIOGRAFÍA.....	94
7. ANEXOS.....	97
7.1 Entrevistas profesores de Danza Moderna.....	97
7.1.1 Valentina Pavez.....	97
7.1.2 Jorge Olea.....	110
7.1.3 Yasna Vergara.....	119
7.2 Entrevistas profesores de Baile Deportivo.....	137
7.2.1 Felipe Díaz.....	137
7.2.2 ArtemSmirnov.....	151
7.2.3 Joan Cayuela.....	161
7.3 Observaciones profesores de Danza Moderna.....	174

7.3.1 Valentina Pavez.....	174
7.3.2 Jorge Olea.....	176
7.3.3 YasnaVergara.....	178
7.4 Observaciones profesores de Baile Deportivo.....	180
7.4.1 Felipe Díaz.....	180
7.4.2 ArtemSmirnov.....	182
7.4.3 JoanCayuela.....	184
7.5 Notas de campo profesores de Danza Moderna.....	187
7.5.1 Valentina Pavez.....	187
7.5.2 Jorge Olea.....	189
7.5.3 YasnaVergara.....	190
7.6 Notas de campo profesores de Baile Deportivo.....	193
7.6.1 Felipe Díaz.....	193
7.6.2 ArtemSmirnov.....	195
7.6.3 Joan Cayuela.....	197

1. CONTEXTO INTRODUCTORIO

1.1 Planteamiento del problema

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

Muchos ensayos y mucha práctica se necesitaban para preparar una coreografía o trabajo en clases, el que debíamos presentar para un evento específico, y siempre pensamos si estábamos lo suficientemente preparados para el día de la función, pues a segundos de salir al escenario, inevitablemente se percibía ese nerviosismo y ansiedad esperando estropear el momento. Después de tanta preparación, no nos dimos cuenta que lo que habíamos olvidado de incluir en el entrenamiento era respirar.

Respirar eficazmente mientras danzamos no se logra sino ejercitamos la capacidad respiratoria conscientemente, pues es necesario lograr control de la respiración a nuestro favor, si el objetivo es potenciar nuestra resistencia. La resistencia cardio-respiratoria “se basa en la capacidad funcional del aparato

circulatorio y respiratorio de ajustarse y recuperarse de los efectos del ejercicio muscular”. (Rodríguez, 1995, p.89).

En la cotidianidad no somos conscientes de que la respiración es un proceso fisiológico clave para vivir, y que gracias a ello podemos realizar una serie de funciones relevantes en nuestra vida. La mayor parte del tiempo efectuamos diversas actividades que intervienen en la forma de respirar, tanto física como emocionalmente. Si reflexionamos en qué consiste la respiración, debemos ir más allá de la interacción entre inhalar y exhalar; respirar implica adquirir un hábito postural que favorezca el ingreso de oxígeno para evitar una respiración insuficiente (no solo espontáneamente). Al prestar atención a este factor, los beneficios se podrán notar en corto plazo mejorando la calidad de oxigenación.

El gesto respiratorio no solo se utiliza para captar oxígeno y eliminar anhídrido carbónico, también es utilizado para acompañar el impulso de un movimiento, para modificar las emociones, para modificar el tono corporal, para sostener la voz, para movilizar las vísceras, etc. (Calais, 2006, párr.4).

En una entrevista para el sitio web “Actualidad Saludable BCN”, M. ÁngelsFarreny (2013), Entrenadora Personal de Respiración, menciona que en la infancia los adultos nos condicionan a respirar de cierta forma frente a situaciones de la vida diaria, volviéndose costumbre a medida que el niño(a) va creciendo y se vuelve mayor, provocando así, que detrás de cada emoción exista un gesto y respiración

aprendido en esta etapa, dando como resultado una respiración muy corta y agitada al igual que sus pensamientos. Por lo tanto, tener una respiración adecuada es vital para cada persona y sobre todo, es importante cuando realizamos actividades que requieran esfuerzo físico, como por ejemplo, cuando danzamos. Durante el ejercicio de esta disciplina, al no respirar plenamente, nos aleja de ella y evita que nos conectemos con nuestros sentimientos; por lo que muchos tenemos miedo a sentir, sin embargo, al hacerlo de forma consciente el cuerpo físico es capaz de traducir o expresar los movimientos que vienen de los más íntimo y profundo del ser.

Las metodologías de enseñanza de la danza moderna utilizadas a lo largo del proceso de la carrera de danza en la UAHC, tales como la imitación kinética, actividades lúdicas, exploración, experimentación, sensibilización e improvisación, se vinculaban unas con otras en las diversas clases; si bien el trabajo respiratorio estaba presente en cada una de ellas, se evidenciaban carencias de herramientas en relación al control correcto y eficiente de la respiración. Es importante mencionar que las técnicas de respiración pueden acercarnos más a la danza, influir en el movimiento, aportar fuerza, flexibilidad o favorecer la integración de cualidades en la interpretación.

Por añadidura, la respiración definirá el control a la hora de salir a escena, de enfrentar al público, de impulsar tus movimientos; de detenerlos también y de generar emociones en el cuerpo propio y en el resto, factores imprescindible no solo en el aspecto cardiovascular sino que también interpretativo.

Lilian Tapia (2013, párr. 7) comenta que la respiración “es muy importante, si no se respira debidamente, no rindes, te cansas rápidamente, respirar en el momento indicado también es crucial. La respiración en la danza es un movimiento más en el alma.”

La danza en general posee variadas técnicas de respiración, sin embargo estas se evidencian más en la enseñanza de algunos estilos que en otros, como ocurre en el Baile deportivo. Winkelhius (2011), como entrenador de actuación de estos bailes, menciona “breathing is not only a physical importance. Breathing is also the connection between your body and mind. The better your breathing, the better the connection between the two.”(p.199). Debemos comprender entonces, que además de un entrenamiento para conectarnos con la respiración y los movimientos dancísticos, implica componer una planificación e incluir diferentes ejercicios para respirar en coherencia con nuestro cuerpo.

Las técnicas de respiración proporcionan importantes beneficios en la danza, que fortalecen de manera estratégica diversas etapas del movimiento; mediante técnicas como cambios rítmicos al respirar (ejemplo: impulsos), ejercicios de conciencia, fortalecimiento del diafragma, etcétera. Mientras más tiempo invirtamos en practicar estas destrezas desarrollaremos mejores habilidades respiratorias al danzar tales como: mejorar la postura, más libertad y flexibilidad en el cuerpo, expresión facial natural, entre otras.