



UNIVERSIDAD ACADEMIA HUMANISMO CRISTIANO

ESCUELA DE DANZA

Mártires de la danza:

Del trauma a la recuperación

Alumnas: Silva Arancibia, Carola Monserrat

Olivares Valenzuela, Carolina Belén

Profesora guía: Retuerto, Iría

Tabla de contenidos

Portada	Pag.1
1. Problematización.....	Pag.4
1.2 Pregunta de investigación: objetivo general Y objetivos específicos.....	Pag.6
1.3 Justificación.....	Pag.7
2. Marco teórico.....	
2.1 La profesión del bailarín.....	pag.8
2.2 La Prevención de lesiones.....	pag.13
2.3 Conceptos de enfermedad.....	pag.27
2.2 Síntesis.....	Pag.32
3. Marco metodológico.....	Pag.33
3.1 Tipo de acción	
3.2 Unidad	
3.3 Tipo de muestra	

3.4 Recopilación de información

3.5 Técnicas de análisis de información

4. Análisis de resultados.....	
4.1 introducción.....	pag.36
4.2 primera categoría: identificación de lesiones y causas.....	pag.37
4.3 Segunda categoría: Tratamientos utilizados.....	pag.42
4.4 Tercera categoría: Como previenen futuras lesiones.....	pag.46
4.5 Cuarta categoría: Como les influye en la carrera.....	pag.48
4.6 Quinta categoría: Como la carrera les influye en la carrera.....	pag.51
5. Conclusiones.....	pag.54
6. Bibliografía.....	pag.57
7. Anexos	
7.1 anexo 1.....	pag.60
7.2 anexo 2.....	pag.125

Introducción

Nuestra investigación se centra en la danza a nivel profesional, que exige a quienes la practican un alto rendimiento físico, lo que otorga al cuerpo el rol de pilar fundamental para su desarrollo como intérpretes. Por lo tanto una buena salud, y condiciones físicas óptimas son un requisito indispensable para la práctica de la disciplina. De esta manera las lesiones osteomioarticulares del aparato locomotor son el principal riesgo laboral que un bailarín puede tener durante su carrera, poniendo en riesgo incluso su continuidad dentro del rubro.

Existen personas que eligen dedicarse a esta disciplina por siempre, considerándola como un trabajo que les permite subsistir día a día, y que también les da la libertad de plasmar sus ideas, de experimentar, de jugar, de disfrutar con el movimiento, expresando emociones y también cuestionando la realidad en que vivimos. De la carrera de un bailarín siempre se suele decir que es bastante corta, puesto que el cuerpo es quien te dice cuando ya no puede mas y necesita retirarse, esto significa que uno baila sin pensar mucho en el futuro, al contrario se baila como una necesidad de sentir, expresar y sin importar hasta cuando dure.

Esa es una de las razones por las que las personas eligen dedicarse a esta disciplina, porque si, existen muchos contra, como el tiempo que durará la carrera como bailarín, los trabajos inestables la subjetividad en la evaluación de su trabajo pero sin que nada de eso importe el bailarín en general siempre está en una

constante búsqueda corporal y emocional para poder ir profundizando en el movimiento y aprendiendo de él.

En esta constante búsqueda y entrenamiento corporal cada bailarín vive el desgaste del cuerpo de manera diferente, dependiendo de los diferentes procesos que han tenido a lo largo de su carrera y de su vida. Muchos ya vienen con lesiones y aun así toman la decisión de dedicarse a la danza. A otros les pasa que en el proceso van adquiriendo lesiones que pueden volverse crónicas y se ven en la encrucijada de seguir o no seguir, de cómo convivir con ellas, y para muchos, abarca todo un trabajo en que se dialoga con el cuerpo y se investiga el porqué, él como etc....

.Estudiar justamente lo que provocan las lesiones en cada bailarín puede mostrar diversas estrategias, experiencias, reflexiones etc... en cómo cada bailarín modifica su tratamiento o lo aplaza, para poder lidiar con la lesión dentro del mundo de la danza.

.

Pregunta de investigación

¿De qué manera las particularidades de la profesión del bailarín inciden en la manera en que estos lidian con sus lesiones?

Objetivo general

Comprender de qué manera la profesión del bailarín influye en la forma en que estos lidien con las lesiones

Objetivos específicos

- Identificar las consecuencias físicas de las lesiones en bailarines entrevistados.
- Analizar las consecuencias que dichas lesiones que tienen en su profesión
- Identificar las estrategias a las que recurren los bailarines para aliviar y sobrellevar las lesiones.
- Comprender la forma en que el medio profesional condiciona a los bailarines a la hora de tomar decisiones respecto a sus lesiones.

Justificación

La danza es una disciplina artística principalmente física, de una exigencia similar a la de un deportista de alto rendimiento, donde el cuerpo es la herramienta principal de trabajo de los bailarines. Pero esta característica no le resta las presiones y exigencias propias del mundo laboral más “convencional”, más aun cuando el medio en el que se desarrolla es bastante precario y carente de garantías laborales mínimas que permitan a los trabajadores de la danza seguridades básicas a las que todo ciudadano tiene derecho.

Comprender como este medio con todas sus características que lo definen influye en el cuerpo, específicamente en las decisiones que tienen que ver con el tratamiento de las lesiones de sus trabajadores, que constituyen su mayor riesgo laboral consideramos que es una razón suficiente para realizar esta investigación.

2. Marco teórico

2.1. La profesión del bailarín: un camino de sobre exigencias

El bailarín, al entrar al mundo laboral, se enfrenta a un ambiente competitivo y muchas veces lleno de dificultades. Esto se debe a que en muchos países, el campo laboral no es muy amplio y esta profesión está mal remunerada. Los espacios y oportunidades son escasos y precarios, lo que lleva, a menudo, al individuo a viajar a otras ciudades o países que tengan la danza como un área de trabajo mucho más estable y valorado. En general el traslado se suele dar a las grandes ciudades, ya que la mayor oferta de trabajo se concentra en esas zonas, más que en zonas rurales, lo cual tiene mucho que ver con la centralización de las políticas culturales en muchos países de América Latina. Por ejemplo, en Chile la única oportunidad de poder estudiar académicamente danza y salir con un título profesional es en Santiago, debido a que en regiones no existen universidades que impartan la carrera de danza, pero sí academias que te introducen a la danza.

También tenemos que considerar que, en esta profesión, cuando se consigue trabajo, las condiciones laborales son inestables, generando inseguridad económica e incluyendo la dificultad de acceder a seguros médicos. Por esta y muchas otras razones, el bailarín recurre a combinar su profesión con otro tipo de trabajos para subsistir, como por ejemplo de mesero/a, etc. (Rannou&Roharik, 2006, en Sanahuja-Maymó, 2009)

La danza en muchos países, como se mencionó, tiene escaso espacio de desarrollo, pero tenemos ejemplos como Cuba y México que han fortalecido su danza con la identidad de sus naciones y asimilando corrientes internacionales que la integraron al desarrollo de esta profesión. Estos países han sido fieles a sus propios valores e incorporaron tempranamente la danza en sus políticas oficiales de desarrollo del arte y la cultura, a diferencia de otros.

”Hay varios países en el mundo en los cuales la danza no existe a los ojos de las autoridades estatales, los profesionales de la danza están al margen de la sociedad. En más de 200 países la danza no aparece en textos legales. No existen fondos en el presupuesto del estado para fomentar esta forma de arte...” (AlkisRaftis2003 en Pérez 2005)

Al elegir la danza como profesión, aparte de enfrentarse a la precariedad del campo laboral, el bailarín o bailarina se enfrenta a la subjetividad que es característica de una carrera como la danza, que está directamente ligada con sentimientos, emociones y variadas percepciones tanto del espectador como del bailarín, ya que, como hemos visto en diferentes universidades que imparten danza, queda en evidencia que es muy difícil evaluar el arte. Esto implica que, en parte, el bailarín está sometido a modas, corrientes estéticas y gustos de aquellos que podrían darle trabajo. Esto claramente es una instancia de estrés, ya que se vive en una incertidumbre diaria de si uno podrá seguir desarrollando lo que hace,

así como si uno está avanzando o retrocediendo en su proceso. Como muchas veces las formas que tienen los maestros de evaluar no son fáciles de comprender, resulta difícil y estresante mantener la propia visión, sin insegurizarse ni volverse negativamente crítico, exigente y obsesivo. Como las ansias de encontrar trabajo y el sueño de poder vivir de la danza están tan presentes en los bailarines, puede suceder que, como señalan Wainwright & Turner (2004), el éxito precisa de dureza mental y de la capacidad de trabajo y de sentirse apasionados por la danza, pero todos estos podrían ser factores contraproducentes, ya que, un excesivo perfeccionismo puede llevar a bailarines a proponerse metas poco realistas y en el camino ir generando ambiciones que más que los llevaran a surgir, les provocarían un riesgo de lesión, o sea todo esto se resume en : expectativa versus realidad.

La profesión del bailarín requiere de mucha constancia, pasión y dedicación y es por esto que muchas veces los mismos bailarines se tienden a encerrar en este círculo y ya no prestan atención, o alomejor no encuentran interesante el mundo exterior puesto que todas las habilidades y relaciones importantes se hallan dentro del mundo de la danza. Aquellos bailarines que se involucran profesionalmente con la danza lidian y viven el dolor físico, el rigor y el control de sí mismos que esta exige, pero muchas veces se vuelve algo automático y como lo explica Geeves, (1993) al ver el cuerpo como un instrumento exterior puede

deshumanizar al individuo desde el punto de vista global, reduciéndolo a algo que solo desempeña una destreza. Al separar cuerpo y mente que muchas veces suele pasar, los bailarines tienden a concebir su cuerpo un objeto un tanto distanciado de los propios sentimientos y emociones; por consecuencia el bailarín podría empujarse a sí mismo a correr riesgos innecesarios en contra de su salud que gatillarían lesiones, distorsiones sobre la autoimagen y es muy probable que el bailarín piense que sucedieron por cuestiones externas que le suceden a su cuerpo y no por factores que se encuentran directamente involucrados. Al estar tanto tiempo encerrado en una sala de ensayo o en un teatro y constantemente preocupados por el pie, por el brazo, de elongar, de hacer abdominales etc.... se corre el riesgo de un olvido del ser interior, que en la danza también es muy importante y se trata de visitar constantemente pero muchas veces por el correr del tiempo, por la rutina, por la presión y las ansias de lograr el “éxito” se deja a un lado.

También se habla del concepto de pasión que según Vallerand et al(2003) en (Greben, 2002 y Sanahuja-Maymó,2009) definen la pasión como una fuerte inclinación hacia una actividad auto definitoria que agrada al individuo, a la que atribuye mucha importancia. Ellos mismos dicen que existen dos tipos de pasión: la obsesiva y la armoniosa. La pasión armoniosa sucede cuando la persona realiza libremente la actividad que le apasiona y no siente que su autoestima y la

aprobación social son elementos que estén involucrados en la acción, en cambio la pasión obsesiva implica la internalización de la actividad en la identidad y esto se asociaría con la autoestima y la aceptación social, que provoca en el individuo una sobrevaloración de la actividad realizada que lo lleva a darle más importancia que a otras aéreas de su vida. Esta definición que proviene de estudios sobre la psicología social coincide mucho con lo que se ha dicho anteriormente y es uno de los tantos factores de estrés, ya que, se tienden a juntar los conceptos de identidad con vocación y parecieran ser uno.

2.2 La prevención de lesiones.

La danza como disciplina artística, exige a los bailarines un buen manejo del cuerpo, lo que implica mantener un estado físico óptimo. Un bailarín profesional que practica varias horas diariamente, pone al cuerpo a una exigencia similar a la de un deportista de alto rendimiento. Y si bien el cuerpo humano posee grandes condiciones de adaptación a las diferentes situaciones, estas poseen un límite, que cuando se atraviesan aparece el dolor, como un alerta sobre un mal funcionamiento en el cuerpo (Del Llano Cayol, 2000), la cual se produce por “mecanismos orgánicos generados en disfunciones o lesiones” (Sánchez Herrera, 2003; p. 34).

Las lesiones constituyen el mayor riesgo laboral de un bailarín y son la principal causa del abandono de la práctica dancística (Del Llano Cayol, 2000), por lo que el cuidado del cuerpo es esencial en esta disciplina para prevenir, tratar y recuperarse de ellas, siendo las patologías osteomioarticulares en el miembro inferior las más recurrentes (Del Llano Cayol, 2000 ; Cubero, Esparza, 2005), “ ya que estos soportan el peso corporal y la acción de la gravedad con mayor intensidad”(Del Llano Cayol, 2000; 10).

Las lesiones pueden afectar diversas partes del cuerpo y también tejidos:

músculos, tendones, huesos y articulaciones (Hontoria et.al., 2014). Los músculos se ven afectados por “calambres, agujetas, contracturas, roturas de fibras, desinserción, contusiones, heridas, hernias y hematomas” (Hontoria et.al., 2014,11), los tendones pueden padecer de “tendinitis, tendosinovitis, distensión, desgarros parciales y roturas completas”(Hontoria et.al., 2014,11), los huesos de “fisuras, fracturas y periostitis” (Hontoria et.al., 2014,11), y las articulaciones de “lesiones ligamentosas, capsulares y del cartílago, luxaciones y subluxaciones. Inestabilidades y lesiones de meniscos”(Hontoria et.al., 2014,11).

Una lesión se puede provocar de distintas formas, algunas ocurren por procesos de sobrecarga o de mala utilización de una parte del cuerpo reiteradamente y por accidentes durante la práctica: caídas, tropiezos, golpes, etc(Izquierdo, 2008). Una comparación de esto sería decir que una lesión puede ser un proceso degenerativo o una acción coyuntural como un accidente.

Para la prevención de lesiones en ambos casos se toman en cuenta varios factores de riesgo de diversa índole, algunos tienen que ver directamente con la persona y otros con la indumentaria correcta y el espacio para la práctica, además de aquellos que van ligados directamente con la correcta ejecución una sesión de danza.

En aquellos factores ligados directamente a la persona influyen “la edad, el sexo, la maduración biológica, la predisposición anatómica, el nivel de condición física, el estado de salud y las lesiones previas” (Izquierdo, 2008, 514).

La anatomía es diferente según el sexo, debido al sistema endocrino y reproductor las mujeres acumulan más tejido adiposo en su cuerpo y menor tejido muscular y óseo que los hombres, lo que provoca que como “los hombres tienen una mayor masa ósea que las mujeres, (...) la carga de impacto repetitivo en el cuerpo será mayor en la mujer por tener un sistema músculo esquelético más débil que un hombre con igual peso corporal”(Pérez, 2010, 5). Además producto mismo de su sistema hormonal “la mujer tiene un riesgo aproximado de 40% de sufrir fracturas por osteoporosis en toda su vida; es decir, 2 a 3 veces más que el varón” (Rosales, Muñoz y Arias, 2014, 226). Y por otro lado también “siempre se ha hablado de la hiperlaxitud, que con mayor frecuencia se da en las mujeres, que podría provocar una mayor predisposición a las lesiones ligamentosas” (Izquierdo, 2008, 514).

El crecimiento del cuerpo humano alcanza su maduración o estado adulto alrededor de los veinte años en caso de los varones, y un par de años menos en el caso de las mujeres. Pasada esta etapa, se vive la plena adultez para entrar en el lento pero constante proceso de envejecimiento biológico. Esto explica por qué

no es lo mismo realizar actividad física a los diez, veinticinco o cincuenta y cinco años. Así, la edad se vuelve en otro factor importantísimo cuando hay que analizar riesgos en la prevención de lesiones.

Los huesos durante el crecimiento, son más vulnerables a lesiones en las placas epifisarias (zonas de crecimiento longitudinal del hueso), “además las apófisis están muy expuestas a lesiones por sobre uso en edades de crecimiento cuando se producen rápidos crecimientos de la musculatura o cuando se generan grandes tensiones de entrenamiento debido a que la musculatura se adapta más rápidamente que el hueso y este aun no habrá alcanzado su máxima densidad ósea”(Izquierdo, 2008, 514). Además durante el proceso de envejecimiento y sobre todo ya en una etapa de adulto mayor, disminuyen las unidades de los osteoblastos- “donde se encuentran las unidades encargadas del remodelado óseo, a las cuales se integran las sales minerales” (Chávez et.al, 2014, 14)-, “encontrándose por el contrario un predominio de los osteoclastos, responsables de la resorción del hueso y por consiguiente de la destrucción de la matriz ósea y la desmineralización del hueso”(Chávez et.al, 2014, 14) . Si bien este proceso es natural del cuerpo, la actividad física y una buena alimentación ayudan a contrarrestarlo, pero esta actividad física no está referida a la práctica de una actividad de alto rendimiento.

Por otro lado la flexibilidad es una de las más afectadas con el paso de los años, y es una parte importante a trabajar para disminuir riesgos de lesiones, ya que “en los ligamentos se aumentan los depósitos de colágeno, se incrementa el número de fibras transversales entre sus haces” (Chávez et.al, 2014, 17), lo que disminuye su capacidad de adaptabilidad ante los movimientos de amplio rango articular. También se establecen puentes de colágeno a nivel muscular “lo cual limita el grado de contracción y distensión del músculo” (Chávez et.al, 2014, 22) , y además de la disminución del líquido sinovial, lo que aumenta el roce articular, generando así el proceso de degenerativo propio de envejecer, lo que hace que con los años el calentamiento previo debe tomar un poco más de tiempo en la fase de articulación .

Por estos motivos es necesario tener mucho cuidado con las sobrecargas con el avance de la edad, son comunes las lesiones por “sobrecargas repetidas (lesiones por fatiga)”(Izquierdo, 2008;p.514), que no toma en cuenta el envejecimiento del cuerpo, que además suele llegar acompañado de enfermedades como la artritis, bursitis, fascitis entre otras propias del desgaste natural.

Pero no es tan solo en hecho de envejecer el que constituye un riesgo por sí mismo, sino que las lesiones que se hayan generado durante toda la vida van dejando huellas, el cuerpo a medida que pasan los años las vuelve a resentir ya

sea desde una compensación o directamente donde se generó.

En resumen podríamos “señalar que durante la juventud existe una mayor predisposición a las lesiones agudas, mientras que en la madurez son propicias por la degeneración del sistema musculoesquelético”(Izquierdo, 2008, 514).

Las lesiones por si mismas constituyen por si misma un factor de riesgo de eventuales otras, ya que cuando un bailarín se lesiona, intenta salir lo antes posible de ese estado, lo que suele causar una sobrecarga en las zonas antagonistas,¹ o en las que deben suplir la función mecánica que ya no puede realizarse producto de la lesión. Es por esta razón que el tiempo de reposo, así como el correcto tratamiento y seguimiento de una lesión por profesionales con conocimiento de la actividad que realiza el paciente es muy importante, y que este proceso haya finalizado completamente antes de la vuelta paulatina y progresiva a la práctica. “Las lesiones mal curadas, con períodos de rehabilitación incompletos, pueden llegar a ser la causa de constantes lesiones que pueden obligar al abandono de la práctica” (Izquierdo, 2008, 514).

Estar en óptima condición física es fundamental para la prevención de lesiones, la

1 . Por zonas antagonistas se entienden aquellos grupos musculares que reaccionan en oposición al musculo que se contrae para realizar un movimiento determinado. “Un antagonista, es un músculo que se opondrá al principal, (...)en algunos casos se relaja, para dar a éste control casi completo sobre una acción. Empero, con mas frecuencia,(...) mantiene alguna tensión (...), con lo cual evita movimientos excesivos, lesión articular o acciones inapropiadas” (Saladín, 2012, 318).

danza como práctica profesional exige demandas que deben ser analizadas previamente por quienes la practican para poder identificar los ajustes al trabajo personal que se debe realizar desde las características corporales individuales, y así responder las demandas técnicas de la práctica. Todo en cuanto a las características físicas de quienes practican danza influye en la prevención y el tratamiento de las lesiones: , la edad (como se mencionó anteriormente), el peso y el índice de masa y grasa corporal (ya que un mayor peso sobre las articulaciones sin una masa muscular que pueda soportarlo implica una sobrecarga sobre esas zonas), así como las malas alineaciones de segmentos óseos o musculares que implicaran sobrecargas en sus zonas agonistas y antagonistas (Izquierdo, 2008). Ejemplo de esto último son: el tipo de pie plano y cavo, la hiperlordosis, hipercifosis, las rectificaciones de columna, entre otras.

En cuanto a lo que respecta al espacio para la práctica de la danza dentro de una sala, existen ciertas exigencias requeridas, que apelan a un estándar de seguridad para los bailarines:

- que sea un espacio cerrado que sea suficiente para la cantidad de personas que vayan a practicar en él.
- que el piso de la sala ofrezca una amortiguación mínima para cuidar de las articulaciones en los saltos y caídas durante la práctica. Además de estar forrado de algún material (usualmente se utiliza linolio) que resguarde de heridas la piel, y

que otorgue un buen contacto con el suelo.

- que la temperatura dentro del lugar se mantenga estable y no sea fría, que no disminuya de los 20 ° dentro de lo posible “La frecuencia de las lesiones es mayor en temperaturas frías” (Pérez, 2010; p., 5). En resumen, es importante que la sala este equipada con todo lo necesario para aquellos ejercicios específicos que se requieran durante una sesión práctica, ejemplo de esto son las colchonetas, barras, balones medicinales, bandas elásticas, etc.

La danza a nivel profesional, se entiende como una práctica constante que somete al cuerpo a movimientos técnicos específicos. Lo que ésta demanda del bailarín, además de un buen estado físico, es una excelente conciencia corporal, y es a esto lo que en gran medida apuntan las distintas escuelas de danza y las técnicas en su enseñanza, al conocimiento constante del cuerpo y sus capacidades mediante el entrenamiento dancístico. De esta forma, se busca aumentar el control de todos estos rangos articulares y musculares, otorgando, cada vez, más posibilidades para integrar al campo interpretativo del bailarín.

Es en esta práctica donde el cuerpo va adaptándose a las diversas técnicas en las que un bailarín se puede entrenar. En la actualidad la mayoría de los bailarines se entrena en más de una técnica, y no tan sólo por las demandas laborales que exigen versatilidad en el manejo de estilos, sino porque también poner a prueba al cuerpo a distintos tipos de técnicas enriquece el propio lenguaje corporal.

Cada tipo de práctica que ejecutemos, siempre requiere de un programa de entrenamiento adecuado para evitar las lesiones, ya que “el ejercicio extenuante o mal programado y poco compensado desde el punto de vista del trabajo coordinado de todas las cualidades físicas puede tener peores consecuencias y llegar a provocar lesiones por fatiga, rigideces, o desequilibrios musculares” (Izquierdo, 2008, 515). Por ello, dentro de cada entrenamiento debiesen estar las fases de “calentamiento, los estiramientos, el enfriamiento progresivo” (Izquierdo, 2008, 515) y el desarrollo técnico propiamente tal.

Un buen calentamiento es fundamental para la prevención de lesiones y como estructura de cualquier tipo de entrenamiento, su función es activar y preparar el cuerpo antes de los grandes esfuerzos y se diseña de acuerdo a la actividad física a realizar. Este tiene que estar dividido en dos partes:

- **Calentamiento General:** busca activar el cuerpo y elevar la temperatura intramuscular. Mediante un proceso de movilidad se activan las articulaciones para que el líquido sinovial las lubrique y así evitar la fricción durante ejercicios con mayores cargas de peso sobre estas (Izquierdo, 2008). Se focaliza principalmente en los “grandes músculos y articulaciones”(Pérez, 2010, 6)
- **Calentamiento Específico:** esta parte va directamente relacionada con el objetivo técnico de la clase o sesión de entrenamiento, aquí se preparan “la

musculatura (...) y las articulaciones que van a tener un mayor protagonismo en la parte principal”(Izquierdo, 2008, 516). La duración de este calentamiento dependerán del objetivo de la clase, ya que según eso se prepararan los rangos musculares y articulares. Un calentamiento específico que no vaya en función a la actividad técnica constituye un riesgo laboral dentro de la danza pues no permite “la puesta en punto del sistema neuromuscular”(Pérez, 2010, 6).

La siguiente es una tabla que reúne los efectos del calentamiento sobre la musculatura:

A nivel Fisiológico.

Aumenta el flujo sanguíneo en los músculos activos
Incrementa la velocidad de los impulsos nerviosos
Mejora el aporte de oxígeno y de sustratos energéticos
Facilita la eliminación de desechos
Aumenta la liberación de oxígeno de la hemoglobina y la mioglobina
Disminuye la viscosidad del músculo
Disminuye a energía necesaria para activar las reacciones musculares

A nivel Mecánico.

Disminuye la viscosidad y mejora la extensibilidad (menor tensión sobre los tendones)
Reduce la sensibilidad de las haces musculares (efecto analgésico) frente a la distensión facilitando la relajación
Facilita la movilización del líquido sinovial a las articulaciones y la llegada de agua y nutrientes al cartílago para un mejor deslizamiento de las caras articulares y para una mayor capacidad de el mismo para auto regenerarse
Aumenta la velocidad y la fuerza de contracción del músculo (eficiencia muscular)

Izquierdo, 2008, 515

Además, el calentamiento ayuda a la concentración y a situarse mentalmente en la actividad a realizar, un bailarín que no está poniendo atención a su cuerpo al momento de bailar está más propenso a lesionarse.

El estiramiento es parte del calentamiento, como también de la vuelta a la calma y la parte central de una clase de danza. El estiramiento actúa sobre la musculatura aumentando el riego sanguíneo, activando el sistema neuromuscular sobre la

zona, es decir el tono muscular se vuelve más disponible a la voluntad del individuo, lo que reduce el riesgo de lesión. “Además de ello, mediante el estiramiento de los antagonistas se produce una menor resistencia cuando se realizan movimientos” (Hüter-Bécker, Schewe, Heiperzt, 2006, 299), es decir hay una mayor coordinación, el cuerpo comienza a ser más funcional al movimiento, compensando la fuerza que ejerce con la relajación antagónica. Comprender esto es fundamental para ampliar los rangos de las elevaciones de las piernas y saltos en la danza.

Existen diferentes técnicas de estiramiento:

- **Estáticos:** estos consisten en una posición determinada en reposo que alarga determinada zona muscular. Se recomiendan de diez a treinta segundos dependiendo si se realiza en el calentamiento (en cuyo caso debe ser menos tiempo, ya que el cuerpo recién se está preparando y no debe forzar el límite del dolor), si se trata de la parte principal del entrenamiento, o de la vuelta a la calma. Puede ser activo, que es cuando se utiliza la contracción del músculo antagónico para alargar las fibras musculares, o pasivo cuando se usa la asistencia de otra persona quien ejerce presión sobre la posición.
- **Dinámico:** se realiza un movimiento hacia una posición donde se alarga una zona determinada pero sin exceder el rango de dolor de un estiramiento

estático. Este puede ser activo si el movimiento se produce desde la musculatura agonista del propio individuo, o pasivo si este impulso se lo otorga una tercera persona (Hüter-Bécker, Schewe, Heiperzt, 2006)

- **Balístico:** es de similar mecánica al estiramiento dinámico, pero aquí si se fuerzan los límites de la musculatura realizando rebotes de forma rápida. “Cuando se efectúen técnicas de estiramiento balísticas es importante que haya una continuidad en el trabajo, ya que de esta forma se impide la unión de las moléculas de colágeno producidas por efecto de la excesiva tracción” (Izquierdo, 2008, 517), es decir el efecto contrario.
- **.Isométrico:** este estiramiento es de carácter asistido pues una tercera persona quien presiona la posición para alargar. Quien está siendo estirado ofrece resistencia con la musculatura que se quiere estirar. Este tipo de estiramiento suele ir de mano de un estiramiento estático pasivo para aumentar la relajación muscular, es decir la persona presiona por diez segundos, relaja otros diez, manteniéndose siempre la asistencia externa.

Estirar la musculatura es importante durante toda una sesión de actividad física.

En el inicio porque ayuda a la irrigación sanguínea de la musculatura, debiendo el esfuerzo ser de mediana intensidad pues el cuerpo recién se está activando.

Durante la vuelta a la calma también es importante porque esta misma función de riego sanguíneo permite disminuir y relajar el tono muscular a la vez de eliminar

desecho metabólico. Es durante la fase principal donde tiene que ser de gran intensidad si se busca ampliar los rangos de movimiento. Es por esta razón, estirar es muy importante para un bailarín pues permite no tan sólo a prevenir las lesiones sino que también ayuda al cuerpo a trabajar de forma más eficiente.

En la vuelta a la calma o enfriamiento progresivo el objetivo principal “es el de acelerar los procesos de regeneración”(Hüter-Bécker, Schewe, Heiperzt, 2006, 303), para eso se busca ir regulando la actividad vascular a niveles de oxigenación normales y relajar la musculatura, especialmente la que fue sometida a un mayor esfuerzo. Con esta hay que tener especial cuidado de no estirla con mucha intensidad sin asegurarse antes de que no estén en contracción.

Prevenir las lesiones es sin duda mejor que tratarlas, y para eso se necesita tener los conocimientos necesarios sobre la disciplina que se practica. Esto implica tomar en cuenta todos los factores que influyen en la práctica como lo son los que tienen que ver directamente con las cualidades físicas de quien practica, las condiciones espaciales donde se desarrolla la sesión de danza y la forma en que se realiza la ejecución técnica y el diseño del entrenamiento. Saber complementar lo que tenemos a nuestra disposición, entendiendo que no siempre es lo óptimo, con la búsqueda personal de métodos y estrategias que fomenten el cuidado y protección de nuestro cuerpo es un deber del bailarín que se logra con estudio, rigurosidad, voluntad y disciplina.

2.3 Conceptos de enfermedad: distintas miradas

Existen diferentes miradas respecto al concepto de enfermedad, permitiendo que cada individuo se pueda identificar con las que le hagan más sentido, o pueda crear una personal a partir de aquellas ya aceptadas

“Hay dos interpretaciones de la palabra enfermedad, una es tangible y hasta puede ser medida, mientras que la segunda es muy individual y personal, como en el caso del dolor, el sufrimiento y la angustia” (los ejemplos que se presentan son: la hipertensión es una enfermedad en el primer sentido, pero no en el segundo; la histeria o la enfermedad mental son ejemplos de la segunda interpretación de enfermedad; no hay posibilidades de medir cambios patológicos en el cuerpo)” (Victor J. m - Schoenbach 2000)

En el Diccionario Médico de Stedman, el Diccionario Médico Enciclopédico de Taber y en el Diccionario Médico Ilustrado de Dornald, se refieren a la enfermedad como una interrupción o trastornos dentro de nuestro organismo y a una falta de tranquilidad provocada por algún síntoma que impide la regularidad de las funciones corporales. Por otra parte, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la enfermedad es una “alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestadas

por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más menos predecible”
(Victor J. Schoenbach, 2000)

Si bien estas definiciones son las más oficiales y medicamente aceptadas, también existen otras que buscan e interpretan la enfermedad de otra manera. Por ejemplo, para la cosmovisión mapuche, la enfermedad aparece cuando el individuo rompe con el equilibrio de todo ámbito, social, cultural, político, ambiental, religioso, territorial y cósmico. Cuando las leyes universales se ven pasadas a llevar, la enfermedad aparece. (Díaz, Pérez, González y W. Simon, 2004)

“La antropología médica estudia cómo las personas en diferentes culturas y grupos sociales explican las causas de la salud y la enfermedad, los tipos de tratamientos en los cuales creen y a quién acuden cuando se enferman. También es el estudio de cómo estas creencias y prácticas se relacionan con los cambios biológicos y psicológicos del ser humano en lo relacionado a la salud y la enfermedad” (Helman, 1994 en M. León, D. Páez y B. Díaz, 2003, pag 39)

Según la antropología, cada enfermedad es una historia construida con conceptos diferentes, dependiendo de la cultura y a la sociedad en la que esté insertado el individuo. La antropología construye sus pilares a partir de la pluralidad y es capaz de valorar todos los aportes y sistemas que puedan ayudar a la persona a

encontrar su bienestar y también buscando la forma de entender las formas en que maneja la medicina tradicional. (Langdon,Wiik en Revistatino-am. Enfermagem, 2010)

“Sin la conciencia, pues, el cuerpo no puede vivir ni puede «enfermar». Aquí conviene entender que nosotros no suscribimos la habitual división de las enfermedades en somáticas, psicosomáticas, psíquicas y espirituales. Esta clasificación sirve más para impedir la comprensión de la enfermedad que para facilitarla.” (Dethlefsen y Dahlke,2003,pag 4)

En las definiciones que hemos visto, el concepto de enfermedad se asocia con la pérdida de armonía. Según la medicina tradicional esta armonía tiene que ver con todo lo que ocurre dentro de nuestro organismo. Si nuestras funciones corporales están bien, esto quiere decir que estamos en un equilibrio, o sea, estamos sanos y si una de estas funciones falla, podemos estar hablando de alguna enfermedad. Según Thorwald Dethlefsen y Rudiger Dahlke la enfermedad puede ser un lugar en el que se adquiere el equilibrio. Ellos plantean que si se desarrolla algún tipo de desequilibrio en la conciencia de cada persona, eso se va a manifestar en el cuerpo en forma de síntoma. Por esta razón, plantean que es imposible que el cuerpo este enfermo, lo que está enfermo es el ser humano. Según estos autores el ser humano va de lo insano a lo sano, se considera la enfermedad como un camino para sanarse y ampliar la mirada encontrando nuevos horizontes. Los

traumas o temas no resueltos, las inseguridades etc... se manifiestan en el cuerpo con un síntoma que interrumpe la rutina de nuestras vidas y nos da la señal de que algo anda mal. Este síntoma se puede convertir en un aliado que nos puede ayudar a encontrar qué anda mal en nuestras conciencias y vencer la enfermedad. Más que ver al síntoma como un enemigo y como el inicio de una enfermedad, hay que verlo como una fuente de información sobre uno mismo. Según estos autores el único fin de la enfermedad es brindarnos la posibilidad de subsanar nuestros conflictos y temas no resueltos para sanarlos(Dethlefsen y Dahlke,2003).

Muchas veces la medicina se olvida un poco del individuo y solo ve un cuerpo enfermo, que tiene que mejorar a costa de todo, pero dejando de lado a todo lo que rodea a ese ser humano. El cuerpo, más allá de tener un corazón, células, glóbulos rojos y blancos etc. ...tiene que ver con un todo, cuerpo y mente. Con el afán de funcionar en el día a día, muchas veces se olvida esta integralidad y al final del día se puede terminar destruyendo con tratamientos que no abordan la enfermedad sino que solo disminuyen los síntomas. Para alguien que trabaja diariamente con su cuerpo puede ser importante reflexionar ante sus lesiones o enfermedades, puesto que, al trabajar con el cuerpo se juega mucho con las emociones que de un momento a otro pueden aflorar, ya que, es un ser vivo, que tiene corazas, traumas en fin y que de alguna manera el cuerpo refleja y pide soltar.

Síntesis

La idea del estrés que viven los bailarines tiene que ver con cómo enfrentan ciertas situaciones y en su propia mirada al respecto de las lesiones y del cómo influye la profesión en ellas, que probablemente la mayoría de los que trabajan en este rubro tiene y convive con estas situaciones de estrés y de toma de decisiones. La cantidad de dificultades para desarrollar su profesión, sus propias historias de vida en la danza y sus criterios sobre el cuerpo, van a ser elementos relevantes en la forma en que el entrevistado relate sus experiencias y el cómo convive con la profesión.

Marco metodológico

Enfoque metodológico

La siguiente investigación trata de comprender cómo la profesión del bailarín influye en la forma en que estos lidian con las lesiones y para eso recopilaremos información desde un método cualitativo, enfocado en la particularidad de cada individuo. Se busca comprender, describir, identificar diferencias e interpretar lo que pasa en el universo de cada persona en relación al problema de investigación y el modo que utiliza para reunir la información es “flexible y desestructurado”, lo que abre más posibilidades de que el individuo se exprese con total libertad (Ruiz Olabuenaga, 2003)

“ Los métodos cualitativos son los que enfatizan en conocer la realidad desde una perspectiva de insider, de captar el significado particular que a cada hecho atribuye su propio protagonista, y de contemplar estos elementos como piezas de un conjunto sistemático” (Ruiz Olabuenaga, 2003)

Al utilizar este método puedo llegar a conocer mucho más en profundidad las estrategias que cada individuo usa para sobre llevar las lesiones y seguir bailando, porque cada uno ira relatándome sus experiencias y sus puntos de vista en relación al tema.

Diseño metodológico

Tipo de acción

La investigación es comprensiva fenomenológica, porque nos interesa la experiencia de cada individuo y comprender desde su propia lógica las vivencias que componen su historia y el cómo cada uno ha lidiado con sus lesiones dentro de la danza como profesión. También se pretende identificar los tipos de estrategias que cada uno utiliza y las reflexiones acerca del problema.

Unidad

La unidad de esta investigación va a ser la experiencia, puesto que, la idea es que los sujetos que van a aportar en la investigación, nos cuenten sus vivencias al respecto de las lesiones y de cómo lidian con estas dentro de la profesión.

Tipo de muestra

El tipo de muestra es intencional teórica, ya que, el criterio que vamos a utilizar será que los sujetos entrevistados sean bailarines y que hayan tenido lesiones. Los bailarines entrevistados van a ser elegidos por el criterio que ya mencionamos y por la cercanía geográfica que tengamos. Para saber que bailarín padece de alguna lesión, utilizaremos la técnica bola de nieve, en que un informante nos llevará a otro.

Recolección de información

Para recolectar datos construiremos entrevistas semi- estructuradas con bailarines que participaran, que serán profesores y compañeros de la escuela de danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. La entrevista se dividirá en tres grandes ejes: trayectoria como bailarín, el dolor que le afecta y como ha lidiado con el dentro de su trayectoria.

Técnicas de análisis de información

Los datos posteriormente serán agrupados en categorías que se desprenden de las mismas entrevistas. Tal y como señalan Taylor y Bodgan, se irá agrupando el material para después analizarlo.

Análisis de resultados

Análisis de Resultados

Se realizaron cuatro entrevistas a bailarines que durante su vida profesional han tenido que lidiar con algún tipo de lesión osteomioarticular. Cada entrevista constaba de preguntas que buscaban profundizar en su experiencia respecto a este tema. La Entrevista se dividía en tres ítem; el primero se enfocaba en las lesiones específicas que había sufrido o sufría el entrevistado, como lidia con el dolor y en qué momento de la carrera ocurrieron. El segundo ítem profundiza en los tratamientos utilizados, cómo el entrevistado abordó la lesión en su momento y como lo hace en su vida actual, y si ha significado aprendizajes o cambios en su práctica como profesional de la danza. El tercer ítem apunta a la prevención, las lecciones aprendidas y cómo se enfrentan a la tarea preventiva. Una cuarta categoría se conformó en torno a cómo los bailarines entrevistados consideran que la lesión les influyó en su carrera,

Realizadas las entrevistas y recopilada la información, se elaboró la tabla de análisis (anexo), con las siguientes categorías:

Primera Categoría: Identificación de lesiones y causas.

El determinar qué tipo de lesión posee cada bailarín permite saber su gravedad y estimar como esta le afecta en la danza, el cuerpo es el pilar fundamental para ejercerla, por lo que cada lesión será un proceso y un recorrido personal que se inicia a veces con un dolor, una molestia, una complicación mecánica al bailar que va aumentando progresivamente o se provoca por un accidente e imposibilita o limita el ejercer la danza como intérpretes (Izquierdo, 2008).

Las molestias pueden ser de diversa índole y perdurar en el tiempo, por eso el diagnóstico es el primer paso para establecer la existencia de una lesión determinada, lo que posteriormente conlleva a un tratamiento, y a un trabajo diferente del bailarín en la práctica de su danza. Así mismo las causas también pueden ser diversas e identificarlas es importante para no volver a cometer la misma acción que provoque daño al cuerpo.

Es por esto que consideramos que esta categoría debiera ser la primera dentro de las cinco por un orden lógico-secuencial y de carácter expositivo de la información respecto a lo que es el enfrentarse a una lesión.

El dolor es la primera alerta que el cuerpo nos envía para avisar de un mal funcionamiento, y una reacción instintiva es que es que éste nos detenga ante determinadas acciones y dependiendo de su grado acudir a un médico.

Sin embargo esto no suele suceder en la danza, ya que a partir de lo que experimentamos durante estos cinco años estudiando, lo investigado para nuestro marco teórico y la información que pudimos obtener de nuestros entrevistados,

existe la tendencia a una naturalización del dolor en el ámbito profesional de la danza.

En este proceso de naturalización del dolor influyen dos temas que van ligados entre sí, el primero tiene que ver con las condiciones laborales que la danza ofrece versus la exigencia física que demanda, el cual sería el segundo tema.

Es necesario considerar que en este trabajo, cuando se tiene una de las condiciones laborales que posee son inestables, lo que genera inseguridad económica dificultando el acceso a seguros médicos (Rannou&Roharik, 2006, en Sanahuja-Maymó, 2009). Por lo que un dolor, o una molestia suele dejarse pasar, por no tener los medios para asistir de inmediato a un servicio de salud en busca de un diagnóstico, además que los médicos que se especializan en gente que hace actividad física como deportistas, acróbatas y bailarines, suelen no tener convenios con isapres o fonasa. Además las exigencias a las cuales debe responder el bailarín son bastante subjetivas pues están sometidas a las modas estéticas del gusto para quien trabaja o de su potencial empleador, lo que genera estrés y ansias, lo que conlleva un exceso de perfeccionismo que suele traducirse en sobrecargas y aumentar el riesgo de lesión (Wainwright& Turner 2004).

En nuestros cuatro entrevistados la sobrecarga o sobre exigencia física es una de las causas de sus lesiones importantes, además de asumir un mal trabajo técnico.

Ahora, si bien son dos causas distintas, están muy relacionadas entre sí, pues un mal trabajo técnico también implica la mala elaboración de un plan entrenamiento

lo que nos puede llevar a sobrecargas físicas: “el ejercicio extenuante o mal programado y poco compensado desde el punto de vista del trabajo coordinado de todas las cualidades físicas puede tener peores consecuencias y llegar a provocar lesiones por fatiga, rigideces, o desequilibrios musculares” (Izquierdo, 2008;p. 515). Ejemplos que comúnmente suelen verse en la danza de situaciones así, podemos mencionar:

- El que bailarines toman clases muy avanzadas al nivel técnico y de preparación en que se encuentra el cuerpo, donde aún no se han resuelto formas orgánicas saludables de aplicar conceptos de movimientos requeridos previamente, provocando lesiones por mala ejecución técnica y por sobrecarga de las zonas que compensan esta falla biomecánica.
- Los bailarines por la presión de perfeccionarse, entrenan duramente sin tomar los tiempos de descanso necesarios para la recuperación del cuerpo, el cual necesita del reposo para el metabolismo y reparación del tejido blando: músculos, ligamentos, tendones, etc. Los cuales pueden fatigarse y al no estar en buenas condiciones para la siguiente sesión de entrenamiento, al realizar algún movimiento no funcionarán de la manera orgánicamente correcta con la que han sido adiestrados técnicamente, generando compensaciones y sobrecargas en zonas que quedaran expuestas a lesiones.

En las entrevistas M.A menciona tener una dolencia en el tobillo la cual él la atribuye sobrecarga y R.M identifica como causa de su lumbalgia el exceso de

trabajo: “después de tantos lift, y de dar clases de lift” (lift, se refiere a elevar por sobre la altura de los hombros a otro bailarín o bailarina, este tipo de trabajo requiere de un fortalecimiento de extremidades superiores y sobre todo de abdominales, para aminorar la carga del peso en la parte lumbar, ya que en esta zona del cuerpo la columna vertebral es la única estructura ósea que sostiene al cuerpo – Kapandji, 2008-.)

- Los bailarines a menudo y por diversas razones como por ejemplo: no sentirse limitados al momento de ejecutar un movimiento, mantener el empleo, no detener un proceso de formación, etc. Siguen adelante con sus entrenamientos habituales, aún cuando están conscientes de poder estar lesionados ya que un dolor constante en una determinada parte del cuerpo se los advierte. Esto, además de dañar o agravar la posible lesión que se pueda tener, genera sobrecargas en todas las partes del cuerpo que deberán responder por aquella que está con dolor, pudiendo causar más lesiones en otras zonas del cuerpo.

S.J en la entrevista asume que sus lesiones se agravaron por “no querer asumir la lesión; es decir, que uno aguanta y se traga los dolores por mucho tiempo, hasta que tu cuerpo no puede más”.

Así nuestra palabra clave en esta categoría sería: Sobrecarga. Porque está en los casos de todos nuestros entrevistados y porque se constituye como causa, pero a la vez, y producto de las exigencias a las que somete la danza como profesión

como agravante de las lesiones y generadora de compensaciones físicas que aumentan el riesgo de nuevas dolencias.

También influye dentro del trabajo técnico en el cuerpo, músculos fatigados o contracturados no podrán resolver de manera óptima frente al movimiento. Las técnicas de danza se basan en un conocimiento anatómico del cuerpo aplicado de manera determinada al movimiento por lo que realizar el trabajo práctico de manera consciente es vital para los bailarines para un buen desarrollo de su profesión. La conciencia corporal es el camino de la danza, por lo que identificar un dolor, y reconocer su gravedad es un aprendizaje que las lesiones van dejando en la vida de cada bailarín.

Segunda Categoría: Como las tratan, tratamientos utilizados.

Siguiendo el orden de lo que es enfrentarse a una lesión analizaremos en este punto la forma en que nuestros entrevistados trataron sus lesiones.

Una vez que tenemos un diagnóstico sobre nuestra lesión, sabemos su gravedad y lo que implica funcionalmente en nuestro cuerpo, que es lo que podemos hacer y lo que no debemos hacer para cuidar de nuestro cuerpo, y aquí entramos en un punto de controversia sobre el tratamiento de lesiones en la danza: el período de reposo.

Según el tipo y la gravedad de la lesión será la indicación médica de tiempo de reposo que nos den, el tratamiento y la posterior vuelta a la carga física, la cual deberá ser paulatina y con indicaciones específicas para no reiterar el daño físico provocado. Sin embargo esto no suele suceder de esta forma en la vida profesional de los bailarines, quienes deciden seguir adelante con su práctica a pesar de estar lesionados. Como muy bien lo sintetiza la frase: “el show debe continuar”, los bailarines priorizan la danza por sobre la salud de su cuerpo puesto que seguir bailando implica también mantener el trabajo, que por cierto cuesta obtener. Esto es bastante dañino para el cuerpo ya que “las lesiones mal curadas, con períodos de rehabilitación incompletos, pueden llegar a ser la causa de constantes lesiones que pueden obligar al abandono de la práctica” (Izquierdo, 2008, 514).

De nuestros entrevistados R.M nos dijo que acudió aun médico ya cuando el dolor era demasiado fuerte, y fue con la intención de que le recetaran antiinflamatorios más fuertes para el dolor porque tenía una función cerca, y que recién tres meses

más tarde se realizó los exámenes e inicio un tratamiento adecuado para su discopatía.

Por otro lado M.A quien ya tenía un diagnóstico sobre la dolencia en sus rodillas, sigue realizando su práctica sin un proceso completo de tratamiento ni recuperación, lo que en temporada de funciones le provoca una recaída, como nos lo relato en sus palabras: “me pilló una vez fuerte en una función que tuvimos (...) me fui a comprar cloruro de tilo (...) es un anestésico (...) te duerme la pierna y tuve que bailar así, y después fue terrible”.

En el caso de C.R, el si decide parar y comenzar a tratar su hernia lumbar L5S1 al obtener el diagnóstico, sin embargo antes de eso, él ya había sufrido de lumbagos y dolores en la zona lumbar los cuales decidió pasar por alto para seguir bailando, hasta que el dolor fue tan intenso que lo lleva al médico donde le practican una resonancia magnética que le arroja el diagnóstico definitivo.

S.J nos habla de lo que le costó asumir su lesión, de que aguantó el dolor hasta que, en sus palabras, “el cuerpo no aguanta más”.

Analizando esto es importante mencionar lo eficaz que puede ser o no un tratamiento dependiendo de lo oportuno que sea. Dejar pasar el tiempo no sólo alarga la recuperación de una lesión, sino que aumenta su gravedad e incluso puede generar nuevas dolencias y afectar aún más la vida profesional de un

bailarín. Y en algunos casos lesiones que son recuperables, se transforman en crónicas y sólo queda aprender a vivir y a trabajar con ellas.

En nuestros entrevistados pudimos ver que la decisión de tomar un tratamiento adecuado viene sólo después de que ésta se ha vuelto insoportable en su grado de dolor y por lo tanto limita la práctica dancística, es decir una vez que la lesión se encuentra en un estado más grave.

Entre los tratamientos que nuestros entrevistados mencionaron además del reposo están:

- Tratamiento con kinesiólogo : S.J y R.M
- Tratamiento con traumatólogo: R.M
- Tratamiento con fisiatra: R.M
- Tratamiento con quiropráctico: M.A, S.J y C.R
- Tratamiento con terapias alternativas: S.J, M.A y C.R
- Tratamiento de fortalecimiento y elongación con ejercicios determinados: M.A, C.R y R.M

Esto nos deja ver que efectivamente hay una preocupación por un tratamiento que sea pro activo y que busque sanar y preparar al cuerpo para reintegrarse a la carga de entrenamiento de una manera saludable.

Otro punto que se menciona como parte fundamental del tratamiento por parte de algunos entrevistados es el conocimiento que se adquiere de las capacidades del

cuerpo que fueron afectadas por la lesión, lo que también influye en un cambio de actitud al momento de percibir el cuerpo y trabajar con él.

En este punto S.J menciona el hecho de “escuchar su cuerpo”, lo que quiere decir, que a partir de la lesión comenzó como forma de tratamiento a estar más atenta de pequeñas señales de dolor que su cuerpo le pueda enviar, para así poder identificar los rangos de movimiento que no dañen su salud osteomioarticular, M.A también hace mención a la conciencia corporal comentándonos que con el tiempo se hace más fácil reconocer los tipos de dolor y ya se sabe cómo reaccionar ante ellos.

El entrevistado C.R hace mención a su cambio en el uso de la respiración como forma de tratar su lesión, haciéndose más cociente de este principio vital de nuestro organismo como parte fundamental de cada movimiento que realiza cuanto ejercita como en la vida cotidiana.

El tratamiento de una lesión, no es tan sólo esperar a que un tendón se desinflame, o que un hueso logre soldarse nuevamente, el cuerpo como un organismo vivo y sinérgico exige más de nosotros para volver al equilibrio perdido (Dethlefsen y Dahlke, 2003), sobre a todos a quienes trabajan con su cuerpo como los deportistas o los bailarines.

Recuperarse de una lesión se constituye como un proceso complejo y personal, S.J y C.R lo describieron como una instancia de mucha reflexión, donde no sólo se combate al dolor físico, sino que también a las frustraciones de verse impedido de poder ejercer la profesión. Se requiere la voluntad, el rigor y la misma disciplina con la que se entrena en una clase de técnica académica para poder recuperarse. Cada avance es conocimiento de nuestro cuerpo que se transforma en un aprendizaje que suma y modifica la forma que teníamos de enfrentarnos al dolor, y a la práctica de la danza.

Tercera Categoría: como previenen las futuras lesiones.

En esta tercera categoría, se va a evidenciar cuáles son las estrategias que utiliza cada bailarín entrevistado para prevenir futuras lesiones. El cuidado del cuerpo es fundamental para sobre llevar una carrera que tiene altas exigencias físicas, como es la danza. (Del Llano Cayol, 2000 ; Cubero, Esparza, 2005). Cada cuerpo necesita distintos cuidados, dependiendo de cuáles son los factores de riesgos a los que se expone cada individuo en su particularidad, como lo son, “la edad, el sexo, la maduración biológica, la predisposición anatómica, el nivel de condición física, el estado de salud y las lesiones previas” (Izquierdo, 2008, 514).

Lo ideal para prevenir lesiones en la práctica de la danza es tener un buen calentamiento general para activar y elevar la temperatura del cuerpo, que “se focaliza principalmente en los grandes músculos y articulaciones” (Pérez, 2010, 6)

El conocimiento corporal es fundamental, ya que, te da el poder de saber qué movimientos, o lugares físicos son un mayor riesgo corporal, “Tienes que aprender y estudiar para poder saber cuándo puedes, cuando no puedes ¿cachai? en que momento si en qué momento no y cuando parar y cuando no parar y cuando seguir”. M.A. El aprendizaje personal es muy necesario para prevenir y cuidar las lesiones que ya están presentes en el cuerpo. Este conocimiento es necesario para poder escuchar al cuerpo, para no sobre exigirlo y para no naturalizar el dolor, que a larga en la mayoría de los casos provoca lesiones por sobrecarga. “Escuchar con mayor frecuencia mi cuerpo para evitar que lesiones graves vuelvan a mí y a mi cuerpo.” S.J

Algunos de los entrevistados utilizan estrategias como “aplicar calor o frio según corresponda al tipo de dolor” S.J y “cremas y friegas para evitar que las lesiones aumenten” S.J. También algunas de las estrategias similares que utilizan son cuidarse descansando, siendo responsables con la zona que esta lesionada y aplicando más “ibuprofeno” R.M y “evitando lift mas complicados” R.M, como también enfatizando en articular, calentar y fortalecer las partes del cuerpo que se ven más vulnerables y parando si es que el dolor es mucho. Con la práctica se va

aprendiendo hasta donde exigir al cuerpo. R.M.

M.A. fue el único que mencionó como una forma de prevenir lesiones, poner atención en el espacio en que se baila, como por ejemplo: “que ya sabes que no puedes trabajar en piso rígido como un piso de concreto” y “sin que tenga como una cobertura que permita la amortiguación donde un impacto cuando llegue y se irradie directamente en las articulaciones” M.A. Esto sucede recurrente mente, ya que, las condiciones para que el bailarín ejerza su profesión, en muy pocas partes es la adecuada.

El conocimiento corporal y, a su vez, el conocimiento personal es fundamental para prevenir las lesiones y para identificar cuando el trabajo se está haciendo de forma incorrecta, esto va de la mano con tomarse en serio la práctica de la danza, siendo responsable y consciente de los movimientos mal hechos y de las compensaciones que estos generan, pueden provocar lesiones graves que paran completamente el proceso del bailarín.

Cuarta categoría: como les influye en la carrera

Por orden progresivo esta es la cuarta categoría que se refiere a cómo les afecta el dolor y la frustración que provoca una lesión a cada uno de los entrevistados, a veces tienen que decir que no a ciertos trabajos por la gravedad de la lesión y muchas veces paran el proceso que llevan para poder recuperarse, como lo explica Del Llano CCayol, las lesiones son la principal causa de abandono, y provocan mucha incertidumbre laboral. Todos somos distintos y por ende tenemos diferentes maneras de enfrentar y lidiar con los conflictos que nos brinda la vida en cada una de las decisiones que tomamos. La carrera del bailarín según Turner precisa de dureza mental y de la capacidad de trabajo y de sentirse apasionados por la danza. Esta pasión por la danza puede ser contraproducente cuando se tiene una lesión, ya que, al no querer perder los años de trabajo, días de entrenamiento o el trabajo ideal, muchos tienden a luchar contra el cuerpo y la mente para forzar una sobreproducción “queriendo silenciar las dolencias de una lesión” S.J.

Como lo explica Vallerand et al, existe una pasión obsesiva que provoca una sobrevaloración de lo que se hace y le quita valor a otras áreas de la vida. En cómo influye la lesión en la carrera también tiene mucho que ver el costo de los tratamientos y el no tener seguros que cubran el costo de estos, por esta razón muchas veces dejan que la lesión siga ahí latente pero controlándola con terapias alternativas.

En las entrevistas se evidencia las ganas de seguir moviéndose a pesar de estar lesionado y la angustia de parar por temor a perder lo que ya se había avanzado.

“Me limita completamente, ya sean 3 días de reposo es como si te cortaran las alas, como si la lesión anulara tu cuerpo a tal nivel de anular tu esencia, es algo muy difícil y frustrante.” S.J

Para algunos, el parar les provoca una angustia y les da el espacio para reflexionar pero es curioso que la idea de reflexionar abre las puertas para deprimirse por la falta de movimiento, porque “parar significa... ehh reflexionar, deprimirse, nosotros piensa que dependemos del movimiento ¿cachai?, que movemos la energía, si parai entrai a reflexionar y entrai a deprimirte ¿cachai?”

M.A. Eso también habla de que las lesiones afectan más allá del movimiento, no es solo dejar de hacer ciertos movimientos, si no que empiezas a tener conciencia de tu cuerpo dentro de la profesión, de lo importante que es conocerlo y aprender de él. “Te dai cuenta de lo importante que es trabajar en la danza así, trabajar caleta en la danza, como con tu cuerpo así, y lo queris caleta pero no te dai cuenta que de pronto no lo podis tener así como no te puede funcionar una pierna no te puede funcionar la rodilla o un dedo”

Claramente a todos les afecta de distintas maneras pero todos hablan de un conflicto dentro del movimiento, que dependiendo de la lesión, hay cosas que les

causan una mayor dificultad, sobre todo a los hombres que tienen que estar constantemente, (dependiendo de la propuesta coreográfica) haciendo tomadas con bailarinas. “Al hacer lift, al hacer saltos más complejos, eeh y bueno todo lo que incluya mucha flexibilidad de espalda y sobrecarga en la zona lumbar”. R.M

Siempre cómo influya en la carrera, va a depender de la lesión, del cuerpo del bailarín, de la conciencia que tenga pero en el cuerpo hay puntos que son fundamentales y si se lesionan inhabilitan en un mayor grado el desempeño de la persona. “La profesión te exige eeh poder movilizarte como eeh básico, ¿cachai? poder desplazarte, desplazarte. Porque tenía una rodilla mala no podía hacer nada ¿cachai?es imposible eeeh que no dependamos de ese tipo de puntos en el cuerpo.” M.A

Para todos es un retraso en el proceso de la danza, pero para algunos implica reflexionar, cuestionarse el cómo están trabajando y el buscar maneras para seguir bailando pero sin dañarse tanto.

Recapitulando: Cómo la Carrera influye en el tratamiento de lesiones.

La danza como profesión carece de bastantes seguridades para quienes se dedican a ella. Es un trabajo que en muchos países no cuenta con buena remuneración ni ofertas de trabajos suficientes, incluso en muchos países funciona sin ser reconocida legalmente, lo cual le niega el acceso a presupuestos estatales (AlkisRaftis2003 en Pérez 2005). Esta condición de precariedad somete a los bailarines a diversos problemas, entre esos, el poco acceso a servicios de salud por carencia de seguros médicos. Este hecho repercute directamente en el tema que nos convoca, pues la falta de recursos para un óptimo tratamiento de lesiones es mencionado por M.A , como factor determinante en la toma de decisiones a la hora de enfrentar su lesión en las rodillas.

Además, esta inestabilidad y escasez laboral, hace que el obtener trabajo y mantenerlo sea una prioridad por sobre la salud propia para los profesionales de la danza, por lo que antes de detenerse a atender una dolencia el bailarín va a preferir tomar el riesgo de bailar lesionado incluso si eso empeora el estado de su salud.

En las entrevistas R.M y M.A afirmaron haber seguido adelante con funciones a pesar de encontrarse lesionados, acudiendo a métodos para calmar el dolor para poder bailar, lo que provoco consecuencias negativas en las zonas lesionadas. Porque el bailarín no puede presentar licencia, ya que si no esta en escena

sencillamente no se le paga, lo que genera un problema de grandes dimensiones para quienes su herramienta de trabajo es el cuerpo.

A esta presión de no poder fallar a una función, se le suma la del constante perfeccionamiento al que el intérprete se somete durante toda su carrera profesional, la cual se traduce en entrenamiento diario e intenso a técnicas de danza determinadas. Y cuando dentro de este proceso se produce una lesión, las ansias y la presión de mejorar suelen ser lo suficientemente fuertes para que el bailarín decida no tomar en cuenta las dolencias físicas ni posibles lesiones, generando sobrecargas físicas dañinas para su salud (Geeves, 1993).

El detenerse, acudir a un médico y hacer caso del tiempo de reposo, no es al parecer la primera opción de los bailarines, y así lo confirman nuestros cuatro entrevistados en sus relatos, donde sólo al empeorar sus lesiones tomaron las medidas necesarias para mejorarse. Incluso R.M menciona en unas de sus respuestas “uno anda con dolores, típico del trabajo”, haciendo aún más evidente esta naturalización del dolor como parte intrínseca de la profesión.

El entrevistado M.A relaciona la aceptación del dolor, como parte de la decisión de ser bailarín:

“ me refiero a la convicción de de de poder llevar una vida haciendo (...) una

carrera de danza o de interprete (...) no es fácil(...), cuanto vas a resistir o si realmente te quieres bancarte toda una vida trabajando y con dolor”

El dolor es parte de la vida, sea este físico o psicológico, y sea cual fuese la profesión que se escoja siempre estaremos expuestos a él, pero hasta qué punto es saludable una exposición prolongada a él.

Indudablemente que al trabajar con el cuerpo el riesgo de una lesión siempre estará latente, es por eso que cuidar de él debe ser prioridad para un bailarín, el problema radica principalmente en que la falta de seguridades laborales en conjunto con las dificultades económicas propias de una profesión mal remunerada y la falta de madurez para aceptar una lesión dentro de un proceso de formación suelen ser más determinantes que la salud personal para el tratamiento de lesiones en los bailarines. Este hecho es contraproducente dentro de la profesión, y atenta contra el principio fundamental de la danza, que es el cuerpo.

Conclusiones

La danza como profesión es un camino que, como cualquier otro, significa una decisión importante, ya que implica una serie de compromisos y aprendizajes que trazan la vida de quien elige esta opción como ruta de vida.

Sin embargo, es preciso exponer que el ambiente de esta profesión está marcado por la precariedad, encontrándose lleno de dificultades desde la formación hasta la integración al mundo laboral. La falta de leyes que otorguen a los trabajadores de la danza garantías mínimas en su quehacer, hace de esta profesión una lucha constante por parte de quienes la ejercen para poder vivir de ella y desarrollarse como artistas. El bailarín como ya lo hemos mencionado está expuesto constantemente a la incertidumbre laboral, a los espacios que no tienen lo básico para tener una práctica segura y a la subjetividad con la que se evalúa su trabajo, desde su formación. Lo que no tan sólo afecta la parte emocional y psicológica de los intérpretes si no también su principal herramienta de trabajo: el cuerpo.

Es evidente que al tratarse de una profesión que se desarrolla desde un aspecto físico, el cuerpo se vea afectado y este expuesto al riesgo de una lesión, por esta razón el cuidado de éste es parte de ser trabajador de la danza.

Realizada la investigación pudimos identificar dos principales causas que generan lesiones y dolencias en los bailarines: la sobrecarga y la mala ejecución técnica en

una sesión de entrenamiento; las cuales están estrechamente relacionadas entre sí. La sobrecarga muscular por un exceso de entrenamiento genera fatiga en el cuerpo y no permite que se concrete el proceso de recuperación muscular necesario entre un esfuerzo y otro, por lo que al no encontrarse en un estado óptimo el cuerpo para una nueva sesión, la ejecución técnica puede no resolverse de manera orgánicamente correcta generando compensaciones inadecuadas en zonas del cuerpo que deberán responder por aquellas partes que, producto de la fatiga no están funcionando como corresponden, quedando así, expuestas a un alto riesgo de lesión. Por otro lado, una mala ejecución técnica, sea esta por las características anatómicas propias de la persona, por una falta de conciencia corporal o por el mal diseño del método de entrenamiento, generara sobre cargas en zonas que no están preparadas para el esfuerzo a las cuales se les somete, afectando a todo el tejido blando involucrado en el movimiento a una potencial lesión, debido a la degeneración acelerada de una mala acción biomecánica.

Sin embargo los bailarines suelen trabajar con el dolor y seguir con sus prácticas aún estando lesionados. Dentro del ámbito laboral de la danza identificamos que esta decisión se debe a la escasez de empleos, a la mala remuneración de estos y a la falta de seguros médicos que permitan una atención y tratamiento oportuno de una lesión. Y en lo que respecta a la etapa de formación del bailarín, influyen en su decisión la falta de conocimiento de su propio cuerpo junto con la inmadurez y

ansías generadas a veces por la falta de métodos de evaluación claros y objetivos sobre su proceso. Esto es bastante perjudicial para sus cuerpos, ya que entre más tiempo se deja pasar desde que se genera la lesión y el inicio de un tratamiento, sólo se aumenta la gravedad de ésta y además se pueden generar nuevas lesiones producto de la compensación a la que tendrá que recurrir el cuerpo para continuar con la práctica. Y si bien los tratamientos a los optaron nuestros entrevistados suelen ser bien conscientes sobre lo que su cuerpo requiere, utilizando para eso diversos métodos en conjunto, de nada sirve cuando ha sido tanto el tiempo que se deja pasar que el daño al cuerpo es crónico e irreversible.

Y es aquí donde la controversia de nuestra tesis se instala

¿Es necesario posponer o modificar el tratamiento para poder seguir con el ritmo que exige el mundo profesional de la danza? ¿No debiera ser acaso el cuidado y la salud del cuerpo siempre nuestra prioridad al ser el pilar fundamental de nuestra profesión?

Bibliografía

Cubero Climent, E.C.; Esparza, F, (2005). Fisioterapia en la lesión de la Danza Clásica.

Chávez Samperio, J.; Lozano Dávila, E.; Lara Esqueda, A.; Velásquez Monroy, O.(2014) La actividad física y el deporte en el adulto mayor.

Dethlefsen y Dahlke(2003). La enfermedad como camino. Barcelona.

Debolsillo Díaz, Pérez, González y W. Simon, (2004) Conceptos de enfermedad y sanación en la cosmovisión mapuche e impacto de la cultura occidental. Ciencia y enfermería.

Del Llano Callol, F. (2000) Cómo danzas y no quedar en el intento, 2000, Editorial Pueblo y Educación.

Hüter-Bécker, A. ; Schewe, H.; Heiperzt, W (2006); Fisiología y teoría del entrenamiento. Edit. Paidotribo.

Hontoria González, L. Victoriano González, D. Alvarez Fidalgo, M. Calvo Manzano, J. Chamorro Sánchez, P. Juanes Morales, M.A.;Montoya Miñano, J.J (2014) Manual de lesiones deportivas.

Izquierdo Redín M. (2008) Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Buenos Aires: Médica Panamericana.

Langdon,Wiik (2010).Antropología, salud y enfermedad: una introducción al concepto de cultura aplicado a las ciencias de la salud.*Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 18. (3).

León, M. Páez, D y Díaz, B (2003).Representaciones de la enfermedad Estudios psicosociales y antropológicos. *Boletín de psicología*. 77. 39-70

Pérez González, J. (2010) Las Lesiones en el Deporte.*Revista Cubana de Medicina del Deporte* v5n1 Enero-Abril

Pérez (2005). Evolución de la danza profesional, clásica y contemporánea en Chile.Tesis para optar al Grado Científico de Doctor en Ciencias del Arte.Instituto superior de arte de cuba. Chile.

Rosales-Aujang E, Muñoz-Enciso JM, Arias-Ulloa R. (2014) Prevalencia de osteopenia y osteoporosis en mujeres posmenopáusicas y su relación con factores de riesgo. *Ginecol Obstet Mex*;82:223-228.

Saladin, Kenneth, S. (2013) Anatomía y Fisiología, la unidad entre forma y función. Edit.Mc Graw Hill Education.

Schoenbach, J.(2000). El fenómeno de la enfermedad. *Epidemiolog* (en línea).
Disponible en
<http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/FenomenoDeLaEnfermedad.pdf>

Sanahuja-Maymó, M. (2009). Bailarines lesionados: respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento. Tesis doctoral Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, Blanquerna.Universitat Ramon Llull. Barcelona

Sánchez Herrera, Beatriz; (2003). Abordajes teóricos para comprender el dolor humano .*Aquichan*, octubre, 32-41.

Anexo 1

Entrevista número uno: M. A.

¿Cual fue tu motivación inicial para comenzar y luego dedicarte a la danza?

M.A.: Eh bueno primero que todo ehh el la necesidad de moverse? De movimiento y encontrar como... ehh en esa necesidad ehh el la relación con los pares, con los profesores, con los compañeros, como esta instancia de sociabilidad, socializar, de compartir y que fue transformándose de a poco en las ganas de aprender y después de enseñar, en realidad eso fue la motivación o le que motivo a que yo pudiera, que yo quisiera seguir con una carrera de danza, estudiar para enseñar, eso.

¿Cuándo comenzaste a bailar?

M.A.: ehh comencé a bailaaar, tu te refieres como a comenzar a bailar (silencio)

Entrevistadora: nose por la vida, así como

M.A.: como estudiar danza o algo así... tomar clases de danza

Entrevistadora: si

M.A.: comencé a tomar clases de danza como a las 14 años, 15 más o menos, aficionadamente también eh pero como a los 14 años comencé a investigar sobre danza, sobre movimiento en realidad, tomando clases de jazz, de funk y eso

Entrevistadora: de funk?

M.A.: De funky, funky entonces claro, entonces claro en esa época el funky era como una mezcla entre el hip hop y y era algo super interesante que venia como

desde la tendencia que sigue ahora po como que es como una tendencia bien gringa así bien norteamericana de espectáculo aaah y esas fueron las primeras motivaciones cachai y después en el camino siempre fue como evolucionando fue apareciendo una nueva necesidad como el perfeccionamiento y desde donde aparece el perfeccionamiento y que es lo que necesitas que clases necesitas tomar para poder perfeccionarte técnicas y de otras cosas entonces de esa manera fue cambiando el interés, el rumbo ,el camino , hasta llegar luego a la universidad.

¿Dónde te formaste y cuáles fueron las características de esta formación?

M.A.: Ah como te contaba empecé a estudiar en punta arenas mmm en con grupos aficionados de danza espectáculo y de jazz luego empecé a tomar ahí mismo en punta arenas en el teatro municipal clases de técnica académica mmm mi primera etapa de formación fue en técnica académica y jazz y y y luego la universidad po ,paso un tiempo donde deje de bailar pero luego eh tome la decisión de estudiar la carrera cachai como ya más concretamente y en la humanismo en la universidad humanismo cristiano, comencé a estudiar después de hartoo tiempo.

Entrevistadora: Eres de allá? De Puntarenas? ¿Eres de allá?

M.A.: Si

Entrevistadora: mish

¿Dónde te has desempeñado como bailarín? Es que siento que es como redundante o no?

M.A.: si un poquito, pero es como es como un es como la primera etapa de de preguntas o no?

Entrevistadora: si

M.A.: que tiene que ver todo con lo mismo

Entrevistadora: Si

M.A.: sipo desde va a ser redundante porque te voy a decir que yo comencé a bailar en punta arenas fueron los las primeras veces donde yo pude cachar bien y tener experiencia , de participar en un evento, o de formar parte de un elenco, de un coreográfico cachai en Temuco también tuve la posibilidad de bailar con un maestro, Jaime yori eh el maestro Hernán Gómez, también fue parte de mi formación técnica, con ellos igual tuve la posibilidad de bailar, de participar en elenco estable , en el teatro municipal de Temuco en el teatro municipal de punta arenas, en la compañía danza espiral, en la compañía danza en cruz ya en Santiago una vez que había entrado ya en una carrera de danza ahh eso mas o menos profesionalmente, como los espacios en los que más me desempeñado

estado mas constantemente trabajando , los otros son pitutos, sería mucho decir , muchos pitutos.

Entrevistadora: ah creo que la otra pregunta también es como redúndate, que dice como viviste el proceso de profesionalizar la danza énfasis de la vivencia personal, miedo, sueños, pero es como los mismo o no?

M.A.: mmm es cómo lo mismo un poco, claro es como pa poder explayarse mas en el contexto de las primeras preguntas?

Entrevistadora: si mmm como no se, me lavo las manos ante esta situación, yo no hice las preguntas del primer ítem ahjaja(risas) ya ehh

Entrevistadora: Oye bailabai show?

M.A.: sipo todos tienen un pasado un pasado televisivo de espectáculo, aca en Santiago igual he bailado en la tele

Entrevistadora: ay donde has bailado?

M.A.: pero pitutos en el mega cachai donde todos pitutean siempre así por por alguna amiga en evento cachai

Entrevistadora: es que nunca pensé que bailabai show,no teni esa pinta como de shows

M.A.: Nadie tiene pinta de shows hasta que se ponen el vestido con escarchilla

Entrevistadora: no per aquí igual cachai como, no este le baila show

M.A.: no yo hacía clases hasta mucho tiempo hacia clases de funky, acá en el espiral

Entrevistadora: te juro

M.A.: en el espiral hice muchos talleres con el cesar cisternas ehh el tiempo en que la compañía de gano un proyecto hacíamos sábado y domingo, abríamos el espiral el centro de danza espiral y hacíamos clases de..nos dividíamos, habían clases de acrobacia, clases de académico, clases para niños, y nosotros con el cesar hacíamos una clase en conjunto donde hacíamos hip hop y funky y aquí estuve haciendo en Santiago clases funky también , hace mucho tiempo que no hago si, que deje ese camino.

Entrevistadora: (risas) jijJajajaj

M.A.: si hace rato (silencio) interesante o no

Entrevistadora: si!!! Si es que nunca hubiese pensado que bailabai jazz

M.A.: (suspiro) harto bailaba mucho,, yo encontraba que era súper bueno

Entrevistadora: ahhhhh!!! (Risas)

M.A.: es que eso por eso mismo cachai como que nació mi interés para estudiar técnica académica si no hubiese nacido mi interés por estudiar técnica académica

nunca se me podría a ver abierto una visión de que existía mucho mas como una danza más formal o mas técnica cachai, una danza moderna o la danza contemporánea de desde el jazz para poder perfeccionarme eh surgió mi interés por la técnica académica, si yo en un principio antes de que yo quisiera estudiar danza, yo quería venir a estudiar al teatro municipal de Santiago cachai, quería ser bailarín , bailarín del ballet de Santiago, mucho y fueron varios compañeros míos de punta arenas que llegaron al teatro municipal de Santiago cachai a trabajar cachai eh si muchos y y hay uno que todavía esta que es Rodrigo Guzmán que era compañero mío que bailábamos jazz antes y el esta de primer bailarín hace muchos años en el teatro municipal y es el bailarín estrella del teatro municipal, el fue el primero que llego al municipal y quedo, se formo y ahora es bailarín estrella del teatro municipal de Santiago y así muchos de los otros de Puntarenas que andan dando vueltas en el extranjero y acá y en argentina

Entrevistadora. Oye bien ahí

M.A.: estai quedando impactada con la respuesta

Entrevistadora: sisisi... ya sigamos

¿Qué lesiones has tenido dentro de tu carrera, cual ha sido la importancia de cada una, como se percibe y como te han influido al bailar?

Eh como que yo creo que he sido un poco afortunado en en cuanto a ese contexto del cuerpo (risas) de las lesiones del cuerpo porque... yo he estado como , no he tenido muchas lesiones graves o sea, las comunes que tienen los bailarines, de contracturas, y pequeños desgarros, esguince, creo que los más grandes han sido esguinces de tobillo sobre todo, el mismo tobillo siempre ahhhh que son cosas que uno con la experiencia en en la experiencia de danza que uno tiene. Tiene que aprender a saber cómo cuidarse un esguince, como reconocer un esguince una contractura o un desgarrro, entonces si reconoces eso sabes lo que tienes que hacer nose como cuidarlo ahhhh creo que, hay una lesión que tengo que es como grave, está relacionado con los meniscos en las rodillas pero por asunto monetario que es como muy común dentro de los bailarines así que hay que tener mucha plata como para hacerse un tratamiento o operarse no no no lo he hecho, me he tratado como artesanalmente, yo mismo haciendo descanso cachai o terapias alternativas, terapias alternativas, claro como agujas, acupuntura, quiropraxia cachai y me ha ayudado porque eh he tenido la suerte que no ha sido tan grave que no he podido caminar, como que he podido caminar y he podido cuidarla y he funcionado bien y que no estado pa todo el tiempo que llevo bailando no nunca he quedado ehh sin movilidad por la causa de eso creo que he tenido suerte hasta ahora que ahora ando con una dolencia en el tobillo izquierdo, perdón en el tobillo derecho pero es por sobre carga cachai y poco entrenamiento, que ya después de un tiempo uno no puede estar haciendo todo sin entrenarse po (

risas) como que uno cree que la musculatura va a ser joven siempre y siempre vas a poder bailar y no entrenarte, después de unos años no podi hacer eso po, entonces hay que invertir para que este el cuerpo sano y no sufra las consecuencias de la actividad al final bailar es un trabajo fuerte arduo pal cuerpo, tiene que resistir, tiene resistir para estar preparado para aguantar todo, sobre todo los hombres que cargamos a las compañeras, sobre todo los hombres que cargamos a la compañera, es una labor muy ardua

Entrevistadora: ya pero no en todas las coreografías cargan a las minas

M.A.: normalmente cargamos, estamos siempre cargando como que claro ahora hay otras propuestas siempre pero normalmente los hombres y las mujeres en este contexto actual necesitan saber eeh carg tomar, las mujeres también, tomar a otra compañera o tomar a un compañero cachai y ya no es solamenteee una lesión de motores inferiores cachai, esta todo el cuerpo comprometido ósea, si tomai a una compañera te vai a lesionar si no estai preparada para levantar, si haci un mal esfuerzo cachai, si tomai mal. Como que todo es técnica y todo todo es como conciencia y preparación cachai porque si teni un centro que no esta entrenado, se te va la espalda hacia atrás y las lumbares sufre y después te da un lumbago muy eeh fuerte, entonces como que ehh en esos tiempos hay que estar preparados para todo hombres y mujeres, si es verdad. Has levantado alguna ves a un compañero? Te ha tocado levantar a un compañero?

Entrevistadora: así leseando nomás pero no grandes

M.A.: pero no que tengas la responsabilidad de que en una coreografía en una escena justo viene tu solo o un dúo y tu levantas a tu compañera eso es ... es una responsabilidad muy grande

Entrevistadora: jamás!!!cucuc jamás

Ah y por ejemplo la lesión de los meniscos ¿te limita a algo, así como en la profesión? te ha limitado en algo o en algo que tu hayas dicho: por esta lesión no lo puedo hacer, ya voy a parar por esto?

M.A.: ósea de todas maneras, es una, es una articulación vital si las rodillas, si no están completamente limpia o sanas no puedes desplazarte no puedes caminar no puedes, no solamente no puedes bailar, si no que no puedes caminar, no puedes hacer nada cachai y la profesión te exige eeh poder movilizarte como eeh básico, cachai poder desplazarte desplazarte, porque teni una rodilla mala no podi hacer nada cachai es imposible eeh que no dependamos de ese tipo de de puntos en el cuerpo, articulaciones, los tobillos, las rodillas cachai, los codos, los hombros tenemos que estar constantemente... sobre todo las inferiores, laaas extremidades inferiores ahí esta todo, los tobillos, las rodillas

Entrevistadora: si es terrible

M.A.: si a si que una lesión de menisco es grave sobre para un profesional de la danza o un deportista es muy muy grave eso

Entrevistadora: y en que estabai? O sea en que proceso de vida? No pero (risas) ajajaj pero que en estabas cuando apareció la lesión así como profesionalmente

M.A.: estaba , creo que estaba como en tercer año de la universidad, estaba en tercer año de la universidad y claro por sobre carga, tomaba demasiadas clases, tomaba las clases de tercero cuarto, de quinto, las clases de la compañía , tomaba las clases de ballet de tercero de cuarto y de quinto ehhh bailaba, ensayábamos tres coreografías seguidas eeh teníamos funciones, entonces sobre carga y esa sobrecarga debió haber habido algún trabajo mal hecho nomas para que sucediera eso que en realidad si bien la alimentación igual influye y hace yo me alimentaba súper bien (risas)jajaj pero para poder hacer todo eso que hacía, pero es como sobre carga (afirmando). Me imagino que es parecido el proceso cuando estas egresando de interpretación que hacer de todo y entrenar mucho y bailar mucho y hacer muchas coreografías, el cuerpo se sobre carga

Entrevistadora: si, siento que ahora es mas la tesis que el examen, a mi me estresa mas esta cuestion que el examen (risas) jajaja

¿Cómo viviste el momento en que supiste de la lesión que tenias o la gravedad?

Ósea siempre cuando te lesionas es un conflicto emocional interno cuatico po, terrible

Entrevistadora: como lo viviste?

M.A.: terrible, para que lo puedas transcribir asi, es como

Entrevistadora: tengo que transcribir todo

M.A.: es como....

Aah como que anímicamente es todo un bajón, porque siempre cuando sucede ese tipo de lesiones por sobre carga es porque estas haciendo muchas cosas y tenía que cumplir con muchas cosas entonces es como... te corta todo un proceso

Entrevistadora: sipo teni que parar

M.A.: obvio hay que parar y parar significa ehh reflexionar, deprimirse, nosotros piensa que dependemos del movimiento cachai, que movemos la energía, si parai entrai a reflexionar y entrai a deprimirte cachai dependiendo sobre todo de cuánto tiempo teni que parar

Entrevistadora: si brigido, cuanto tuviste que parar?

M.A.: yo pare harto después deee porque tuve que bailar con la rodilla así, ósea me pilló una vez fuerte en una función que tuvimos en la serena y me fui a comprar cloruro de tilo? Cloruro de tilo creo que es un anestesian te que usan los

deportistas cachai que para poder seguir jugando cachai de anestesia, te duerme la pierna y tuve que bailar así, y después fue terrible, entonces creo que me toco justo como a principio de enero y cosa que yo ya no tenía nada que hacer ahí, como por factor de vacaciones, enero febrero; descanse enero y febrero

Entrevistadora: mmmm

M.A.: y después me costo volver porque el musculo estaba como un poco atrofiado, estaba muy, se contracturó mucho porque tuve que trabajar con una lesión... cachai, entonces el musculo que trabaja con una lesión se acorta y después para volver a a a elongarlo cuesto mucho cachai y eso fue porque hice un tratamientooo artesanal que yo tome la decisión de parar, yo tome la decisión de bailar lesionado y después yo tome la decisión de cómo hacer el proceso de recuperación, si si muy personal.... No tuve como, osea si si tuve como asistenciaaaa terapias pero alternativas cachai, no un profesional de rodilla que me dijera; mira tu tienes que operarte, claro me hice hasta una eco y en la eco salía que tenia problemas en los meniscos pero, pero nada, no me opere, me dijeron que me operará y no me opere porque eso significaba cuatro millones de pesos en ese tiempo yo creo, sin previsión mas quizás, entonces era como ttaaayy!!! No era posible (risas) ajajaj

Entrevistadora: a que causas le atribuyes la lesión asi como física o psicoló... a pero eso ya me lo dijiste... sobre carga ya

Ehh distingues etapas en la forma de enfrentar el dolor en tu historia.... y frente a esto tienes alguna forma de evitar o minimizarlo y voy a decir todas las preguntas al tiro, es como la misma entonces

M.A.: es como la misma solo que claro

Entrevistadora: entonces ahí vomitai nomas todo lo que querai decir!! Dice mira: distingues etapas en la forma de enfrentar el dolor en tu historia. ¿Si tienes alguna forma de evitar o minimizarlo y sobre los grados de dolor puedes reconocer los límites a los cuales puede exigir o no tu cuerpo para no dañar su salud y si estos límites han ido variando durante tu carrera?

M.A.: ahora entendí que el dolor se refiere, dolor de lesión?

Entrevistadora: si, no al dolor del alma

M.A.: no al dolor de ya (risas) ajaja

Entrevistadora: mujer rompe el silencio no... al dolor del body

(Risas) ajaja

M.A.: sipo ya después de un tiempo, tu puedes reconocer sobre todo si, es que cuando tu no te haces un tratamiento como debería hacerlo normal eeh y te cuidai y las lesiones así nomas , normalmente se vuelve crónicos, eso significa que van a estar ahí siempre (risas) jaja cachai que ya es muy difícil de que

desaparezca entonces si es fácil reconocer este tipo de dolencias po como sabes en el momento preciso que tienes que dejar de hacer algo, sabes en el momento preciso donde tienes que aplicar hielo, sabes en el momento preciso en que te tienes que parar una semana ahhh como que ese tipo de dolencias se vuelve parte de cómo de tu ... trabajo de tu diario vivir en movimiento

Entrevistadora: y durante los años como que esos límites han ido variando? Alargándose .? Acortándose?

M.A.: no ha pasado tanto tiempo tampoco pero peroooooo..claro puedo reconocer que cuando uno descuida un poco el cuerpo, el entrenamiento ooh no se las terapias que te hacen como para poder sacar, descontracturar la musculatura eeehh hace que eeeh suce.. suceda con más frecuencia o que no aparezca en varios varios... en una cierta cierto lapsus de tiempo, como que va a estar siempre pero depende de los cuidados que tu mantengas cachai y eso te da como un lapsus de tiempo digamos para que mantengas tu cuerpo trabajando bien y si no te cuidas nada vas a estar constantemente ahí constante constante constante pero si puedes hacerte terapia, tratamiento todo eso cachai, lo manteni como mas al margen y podi trabajar ya normal, eso significa toda una inversión de plata también porque teni que estar pagando el hacerte terapia, masajes, cuando te den cosas de todo cachai pero es como eh es parte de. Yo creo que en realidad independiendo de cuanto tiempooo sea tu extensión de de de en la

experiencia laborar como bailarín ese siempre va haber un momento donde tu tienes que llegar a pensar que van haber lesiones y que vas a tener que invertir en eso y que vas a tener cuidado con eso y que estar eeh constantemente viviendo y sabiendo eso entonces, de por si eso lleva como un al entender y el estudiar el porqué el cómo y el que es lo que vas hacer para cuidarte para poder seguir y si es que quieres seguir porque hay varias, hay varias historia donde las lesiones terminan carreras, acabando carreras cachai alomejor no por discapacidad o algo sino porque hay gente que no es tan mmmmm como podría decirlo? No tiene la capacidad de convivir con el los dolores cachai por una cosa como de carácter cachai o personalidad abortan misión y simplemente se dedican a otras cosas

Entrevistadora: ya pero hay lesiones y lesiones

M.A.: por eso te digo que dentro de la capacidad que tengan, porque hay personas y personas, entonces dependiendo de la capacidades de las personas cachai y del ósea me refiero a la convicción de de de poder llevar una vida haciendo lo que.... No es fácil una carrera de danza o de interprete..lo que sea eeh depende de eso también cachai cuanto vas a resistir o si realmente te quieres bancarte toda una vida trabajando y con dolor y invirtiendo para que eso pueda estar así como a raya cachai, todo depende de la persona(silencio)

Entrevistadora: ¿ehh con que profesionales médicos te has tratado exactamente, solo con el que dio el diagnostico o no ?

M.A.: si creo que el fue ese fue la clínica del trabajador , ahí me hice un par de exámenes aaah y qué tipo de lesiones que tiene un procedimiento que es como eeeh normal que es como con nuevamente viéndote ...envían a cualquier persona que sufre una torcedura entonces luego que llegas ahí tu sabes que luego te van hacer como

Entrevistadora: una radio

M.A.: claro y te van hacer como he el procedimiento que le hacen a cualquier persona que solo necesita caminar pero luego cuando los médicos profesionales entienden que tu no solo necesitas caminar si no que necesitas ocupar el cuerpo para hacer otro tipo de esfuerzos ehh cambia la cosa cachai entonces , si normalmente me dicen: no pero he si hace reposo una semana y luego puedes caminar, pero yo no necesito caminar solamente necesito saltar, necesito amortiguar, necesito patear no se (risas) jjajaj pero es diferente cachai no es como un proceso de recuperación como cualquier otra persona que solamente necesita como desplazarse y caminar tranquilamente por la calle

Entrevistadora: este pregunta se repite: como enfrentaste la lesión al inicio, es que después habla sobre eso mismo, sobre los diagnósticos y tratamientos médicos, ¿cuales creen que no fueron de gran aporte respecto a la práctica laboral y cuales sí? Porque como varias veces te dicen así como no! Tu teni esto y esto y en verdad ni siquiera teni eso. ¿Cual diagnostico si te sirvió? ¿o no o ninguno?

M.A.: yo creo que mira, te decía en un principio yo tuve la suerte, he tenido la suerte de no tener como una lesión de que me deje sin capacidad de movilizarme o algo tan grave que me deje en estado de invalidez cachai! como en silla de ruedas o con una bota o con muleta pero creo que si hubiese tenido como el conducto regular de ese de esa diagnostico que me dieron, cuando me dijeron que tenia los meniscos comprometidos ehh iba a gastar mucha más plata y creo que iba a seguir como un poco igual, ósea si me operaba, las operaciones igual no sé si hubiese estado mejor pero creo que he podido seguir trabajando después bien después de eso ósea igual han pasado años de eso y no he tenido graves! Ni grandes complicaciones pero eso

Entrevistadora: ¿y la terapia alternativa que resultados te ha dado?

M.A.: claro porque la terapias alternativas lo que consiguen es tratar las lesiones desde de forma indirecta , no directamente donde esta la lesión, si no que eeh aliviando la musculatura que son adyacente a la lesión o a la articulación cachai o los ligamentos y hace que la libere lo for ... la pueda fortalecer para poder afirmar esa lesión cachai , esa esa fue la forma en que yo me trate eeh yo tenía las rodillas, la rodilla izquierda complicada yyyyyy claro fui a un maso terapeuta que encontró que tenia la musculatura eeh el cuádriceps cachai isquiotibiales y toda la musculatura de las piernas de ese lado contractura do completamente , entonces me dijo es obvio que tu rodilla va a sufrir cuando tu amortigües porque el

musculo no está limpio, no esta haciendo el trabajo de debe hacer cachai esta como lleno directamente el golpe a la articulación entonces lo que hicieron fue liberarme la musculatura cachai como en base a masajes, la musculatura se libero y empezó hacer el trabajo que no estaba haciendo como amortiguar, rechazar y limpiamente, entonces de esa forma pude volver aa h a sentir mi cuerpo bien po y aa también entendí de que que claro tenia que trabajar las piernas para que mis articulaciones no sufrieran, lo mismo que con los ligamentos cachai la acupuntura igual sirve caleta que todo lleva todo impacto llega y reacciona directamente ahí articulaciones ligamentos, articulaciones ligamentos, articulaciones ligamentos

Entrevistadora: ósea la acupuntura sirve? Ahhh!!! podrías recomendarla?

M.A.: si

(Silencio)

Entrevistadora: en que epata de la lesión podrías decir que estas ahora?

M.A.: en una etapa de de

Entrevistadora: de vivir con ella?

M.A.: (risas) eeh claro en la etapa de vivir con eso, obvio, es como una pregunta que hiciste antes como eeh como haces para poder mmm llevar el el proceso

cachai es lo mismo es como aprender a vivir con el dolor eso aprender a reconocer los límites y aprender a reconocer como tratar? en que momento parar? en que momento cuando parar? cachai como que ese es el proceso que después de eeh forma parte de de de de tus días como el estar atento y alerta siempre a ese punto cachai que es frágil entonces tienes que aprender y estudiar para poder saber cuándo puedes cuando no puedes cachai en que momento si en qué momento no y cuando parar y cuando no parar y cuando seguir

Entrevistadora: yyyyy ahhhhh ¿realizas algún entrenamiento o trabajo previo a la práctica, así como un calentamiento físico y psicológico para que la lesión no te afecte tanto?

M.A.: no (risas) jajajaja

Entrevistadora: ooohhhh eres el peooooorjojo (risas)jajajaj

M.A.: (risas)no nojajajajaj

Entrevistadora: por eso esta así po

M.A.: no normalmente cuando cuando pasa lo de la lesión, claro estai como demasiado preocupado y enfocado y estai todo el rato así como consiente, pendiente, preocupado, haciéndole cariño aaah ah esa parte cachai, estai constantemente teniendo cuidado pero después cuando ya todo empieza a mejorar y empieza a funcionar bien tu empiezas hacer

Entrevistadora: por eso la danza esta como está aquí en Chile

M.A.: en realidad cuatico! Cuatico cachai queee... la realidad es que todos, todo depende y todo funciona a partir de la plata, si teni plata podi hacer terapia, si no teni plata

Entrevistadora: ya! Pero no estamos hablando de la terapia... estamos hablando del calentamiento previo

M.A.: el calentamiento previo sipo, bueno pero para hacer una clase lo normal nomas po cachai como....

Entrevistadora: no pero por ejemplo: teni como un ensayo, una práctica etc.
¿Haces como un calentamiento especifico previo?

M.A.: no especifico noo así como un calentamiento, es un calentamiento y entrenamiento

Entrevistadora: aaa ya

M.A.: que hace cualquiera cachai que prepara el cuerpo no nooo focalizado

Entrevistadora: aaa ya

M.A.: no como voy a trabajar eeh la pierna que tengo o lesionada o es un calentamiento normal a esa me refiero

Entrevistadora: aaa ya

M.A.: como que no , ya te olvidas que esa es la zona la que tienes que tener cuidado, si no que todo el cuerpo, hacer tu calentamiento, tu entrenamiento, lo normal nomas po que tratar de llevar comooo un proceso normal

Entrevistadora: eeh ¿después de tu lesión has considerado como un riesgo laboral?(silencio)

M.A.: ¿qué cosa?

Entrevistadora: (risas) jajaja después de tu lesión has considerado como un riesgo laboral la práctica de la danza en condiciones personales no optimas... oye si yo se que esta cochino..es que a veces como arriba del computadoreh eso... después de tu lesión has considerado como una riesgo laboral la práctica de la danza en condiciones personales no optimas. Esto se refiere.... Ya me acorde... a cuando uno anda así como en otra y tomai una clase o andai bajoneado como que pero tomai la clase igual entonces andai como paveando como nose andai como con un rollo personal y tomai la clase pero andai en otra ósea es que hay cachai que hay gente que no toma la clase porque cuando anda como con un problema personal anda en otra entonces nose no se fija en lo soportes entonces como que no está concentrado, a eso se refiere esta pregunta

M.A.: mmmm ósea eso es como muy real po, ósea sucede pero como experiencia como profesor y yo como alumno o participante de alguna clase cuando sucede eso normalmente la energía baja entonces no hay mucho riesgo que corras porque cuando tu energía esta baja haces todo a medias cachai por lo mismooo nooo si andas como en ese estado, yo creo que nunca vas a llegar a un nivel como de energía máximo como pa poder dañarte, como que siempre vas a estar con una energía baja y no vai a correr riesgos, por lo menos de mi parte cuando ando en ese estado ehh como que uno no da el cien por ciento siempre andai como una maquina funcionando como a cincuenta, cuarenta y cinco hasta veinte por ciento (risas) ajajaj cachai entonces no hay mucho riesgo que corra el cuerpo cachai, por lo menos por lo menos en yo en lo personal, no hago eso de estar deprimido y me voy a descuidar y me voy a poner a saltar y girar, nose hacer muchas cosas

Entrevistadora: mmm ya, la ultima pregunta ahh a partir de tu lesión has tomado determinadas decisiones sobre las condiciones que debe ofrecer el espacio donde desarrollas tu práctica

M.A.: hay muy largo, a ver de nuevo perdón

Entrevistadora: a partir de tu lesión has tomado determinadas decisiones sobre las condiciones que debe ofrecer el espacio donde desarrollas tu práctica y desde tu experiencia que características espaciales constituyen un mayor riesgo , esto se

refiere a si hay un piso de danza que no corresponde, bailar en las calles, cemento eeh etc o las salas que están muy heladas, que no tiene calefacción, no hay buena ventilación, a eso se refiere como a las condiciones físicas, si a partir de la lesión has tomado determinadas decisiones, es decir, nose, la lesión la rodilla : no bailo mas en cemento, me lesiones los tobillos: no ehh no bailo mas a pie pelao o bailo solamente con zapatillas que me ofrezcan cierta amortiguación nose a esos ejemplos a eso se refiere

M.A.: sipo se trata de cómo tener conciencia yo diría más que solamente a partir de las lesiones como... claro a partir de las lesiones se crea un poco mas de conciencia no solo como pa ti si no como pa ehh el resto del grupo con el que trabaja o la otra persona con la que vas a trabajar eeh ya sabes que no puedes trabajar en piso rigido como un piso de concreto eeh sin que tenga como una cobertura que permita la amortiguación donde un impacto cuando llegue y se irradie directamente en las articulaciones eh eh he tenido compañeras que han... han sufrido porque eeh hemos bailado en pisos de cemento y se han tenido que operar por eso ahhh donde ehh como las personas que están a cargo de los grupos no se hacen cargo de eso y uno como bailarín tiene que tomar decisiones eh y normalmente sipo si uno toma decisiones, uno puede tomar decisiones y como que no hemos hecho funciones que por ejemplo, lo mismo, eso es algo que sucede mucho yo creo, eso de bailar en la calle ahora o de bailar, nose ponte tu

en la multi cancha o en un contexto espacial y de superficie que no es como apto paraaa la amortiguación o para el cuidado del cuerpo eeh colocar rodilleras cachai y que siempre se hace como un análisis de que si se puede o no se puede y si se puede eeh de que manera eeehtomando precauciones nomas y haciendo variaciones en los trabajos , en las coreografias cachai por ejemplo si teni un gran salto y caer ya no lo haces lo marcas ese tipo de de cuidados se toman obvio que si obvio que si y en cemento con lluvia cachai lloviendo sobre todo es cuatico eeeh visto compañeros he hemos estado bailando en la calle y con lluvia y con zapatos pero en un piso resbaladizo y compañeros bailando y estando cayéndose y ta ta resbalándose y tu siguiendo o superficies con agua cachai donde la obra de por si el contexto va a ver mucha agua en el suelo y tu sabes que es peligroso entonces tu ves compañeros que se caen y como que sucede po si sucede po, si sucede entonces es como claro tu lo que haces cando llegas analizas el contexto, si es superficie, esta t ata ta hay que tener cuidado con esto, ya la coreografía tiene partes que son complejas, yaa se marcan cachai, si ese tipo de decisiones se toman siempre, pero siempre creo que es importante haya una persona que este como consientes sobre todo los que estén a cargo de grupos, tienen que tener esa conciencia como mas que tu porque si en un momento no te permiten marcar un movimiento o hacerlo con, porque la superficie te puede producir algún daño tu tienes que tomar la decisión de hacerlo o no

hacerlo cachai entonces igual depende de la institución o de los personajes que estén a cargo de.

Entrevista número dos: S.J.

Entrevistadora: hola sole he..ya! la primera pregunta es ¿cual fue tu motivación inicial para comenzar y luego dedicarte a la danza?

S.J.: he... Desde que era pequeña mis padres me inscribieron en una academia de ballet,y y desde ese momento sentí la necesidad de moverme, de jugar a ser distintos personajes y de transformarme. Siempreeee he... sentí una fuerza que me mantenía ligada a la danza, con mucha pasión y desde ese momento no pude dejarla nunca más.

- Entrevistadora: yaaa ¿Cuándo comenzaste a bailar?

S.J.: Bueno he como ya te dije... Comencé a bailar a los 4 años de edad, cuando mis papas me inscribieron en la academia de ballet jajaj

Entrevistadora: aaah ajajaj si, perdón, ya! ¿En qué tipo de danza te iniciaste?

S.J.: Comencé bailando danza clásicaaa y y luego me formé en danza moderna

Entrevistadora: aahh y ¿Dónde te formaste y cuáles fueron las características de esa formación?

S.J.: Eeh Me formé en una academia de técnica académica en la comuna de Tomé, octava región del biobio en Chile jajaj y bueno como era una escuela de ballet, todo era muy estricto y la formación era muy estricta y por eso la disciplina jugaba un importante rol porque todo funcionaba de una manera muy cuadrada.

- Entrevistadora: aaahh siiiii entiendo yo también me forme en un lugar así, hee ya ¿Dónde te has desempeñado como bailarín?

S.J.: He, he bailado en academias de danza, en la compañía de danza Calaucán, bailábamos algo muy parecido a lo que se baila en la compañía espiral y actualmente bailo en dos grupos: agrupación cultural Mana Mao´hi y En Degradé colectivo de danza con la carito jajajajaj (risas).

- Entrevistadora: jajajaj (risas) ¿Cómo viviste el proceso de profesionalizar tu danza? Como dándole énfasis en tu vivencia personal yyy en que pensaste, que sentiste, en tuos miedos y en los sueños que tenias.

S.J.: aaah Fue un difícil proceso, porque estaba en juego mi futuro y por un lado mis papas no querían que me fuera a Santiago a estudiar danza y por otro mi miedo a dejar mi tierra natal ...tomé que es tan lindo y ha todas las comodidades y

a la comida de mamá etc jajajja (risas), también al temor por lo desconocido yyy obviamente estar lejos del hogar no era la decisión más cómoda para mi, sin embargo mis profesores y maestros de Calaucán igual me decían siempre que tenía muchísimas condiciones y que siempre debía seguir a mi corazón para alcanzar mis metas y sueños aaaah y yo les hice caso, así que me armé de valor y decidí hablar de esto seriamente con mis padres, mi sorpresa fue cuando ellos me dijeron que ya sabían cuál era mi camino y que ellos estarían tras cada paso que yo diera si eso me hacía feliz. Por lo que tomé mis cosas y me vine a adionar aa audicionar al espiral.

-Entrevistadora: aah que bonitoooo ¿Qué lesiones has tenido dentro de tu carrera? ¿Cuál ha sido la importancia de cada una? ¿Y cómo se percibe? ¿Cómo te influye en bailar?

S.J.: si, las lesiones siempre van de la mano a la ejecución corporal, ya que, es el cuerpo la herramienta misma de trabajo y mmmm uno tiende a llevar el cuerpo al límite, por eso es muy importante que un bailarín se conozca yy que tenga claros sus límites y sus virtudes también. Mmmmm En mi vida he pasado por diversas lesiones, unas más graves que otras....tendinitis, pinzamiento en la articulación,

perdón, articulación coxofemoral derecha y últimamente una rotura de ligamentos en la muñeca derecha. Sin dudas estas lesiones afectaron, me afectaron bastante en mi desempeño como bailarina, en el ámbito físico obviamente porqueee, porque limita tus posibilidades, mis posibilidades de movimiento o simplemente las anula y a nivel psicológico también, ya que cuesta mucho dejar de moverse, comienzan las frustraciones, los miedos y a veces la mente se nubla con estos pensamientos abrumadores.

-Entrevistadora: aaaah ya ¿Te limita en tu profesión? ¿De qué manera?

S.J.: Me limita completamente, ya sean 3 días de reposo es como si te cortaran las alas, como si la lesión anulara tu cuerpo a tal nivel de anular tu esencia, es algo muy difícil y frustrante.

-Entrevistadora: ¿En qué proceso de vida estabas cuando apareció esta lesión?

S.J.: hee Cuando tuve un pinzamiento en la articulación coxofemoral estaba en 3° año de la carrera de danza y tuve que parar como por 3 meses yyy eso fue terrible, sentí que se me vino el mundo encima, todo me asustaba y solo pensaba en querer moverme y sentirme libre una vez más pero por ejemplo ahora que me lesioné la muñeca ha sido un poco más fácil, ya que justo estaba terminando la etapa universitaria y no tenía tanta presión sobre mí por lo que la calma emocional

ha ido ayudando a una sana recuperación de esta lesión y mucho maas tranquilaa.

-Entrevistadora: y mmmmm.... ¿Cómo viviste el momento en que supiste la lesión que tenias o la gravedad?

Quería morirme jajaja, creo que no hay palabras para explicar lo que significa una lesión en un bailarín, es que es algo tan íntimo, lesionarse es limitar el cuerpo, es dejar de expresar con la misma fuerza, es como ahogarse eehh fue terrible para mi jajajaj (risas)

-Entrevistadora ¿a qué causas le atribuyes la lesión, tanto físicas como psicológicas? ¿Cuál? ¿Siempre le has otorgado ese significado o lo descubriste o alguien te lo sugirió?

S.J.: Creo que las dos veces que me he lesionado, todo se ha agravado por no querer asumir la lesión; es decir, que uno aguanta aguanta y se traga los dolores por mucho tiempo, hasta que tu cuerpo NO!! Puede más, recién ahí uno se detiene, reflexiona y se percata de que algo anda mal, pero la mente trata de prolongar lo más posible el movimiento, queriendo silenciar las dolencias de una lesión. Eso es muy mal y ahora después de mucho tiempo lo tengo muy claro.

- Entrevistadora: ¿Distingues etapas en la forma de enfrentar el dolor en tu historia?

S.J.: Siiii, antes me aguantaba mucho más los dolores, como dije anteriormente, queriendo silenciar el dolor pero, pero Ahora he aprendido a ser más consiente conmigo misma, a escuchar mi cuerpo al punto de ser capaz de escuchar cuando él no anda bien y decidir, si decidir parar nomas, para no dañarme tanto.

- Entrevistadora: Frente a esto ¿Tienes alguna forma de evitar o minimizarlo? Y sobre los grados de dolor ¿puedes reconocer los límites a los cuales puedes exigir o no tu cuerpo para no dañar su salud? ¿Estos límites han ido variando durante tu carrera?

S.J.: Cuando me duele el cuerpo, alguna zona muscular aplico calor o frío según corresponda al tipo de dolor yy Aplico cremas y me hago friegas para evitar que las lesiones aumenten.

-Entrevistadora: ¿Con que profesionales médicos te has tratado?

S.J.: eeeh Siempre con terapias alternativas

-Entrevistadora: ¿Cómo enfrentaste la lesión al inicio?

S.J.: eeh jajaj (risas) Con mucho dolor, angustia y miedo jajaj (risas) mucha valentía jajaj (risas).

-Entrevistadora: Sobre los diagnósticos y tratamientos médicos cuales crees que no fueron de gran aporte respecto a la práctica laboral y cuales si?

S.J.: Creo que la danza trabaja a un nivel tan invasivo con el cuerpo, que los médicos no tienen conocimiento de esto y te tratan como si fueras una persona “normal” y con.... Con normal me refiero a no trabajar con el cuerpo. Creo que falta desde la medicina profesionales especializado en bailarines, ya que no es igual que tratar con un futbolista o un runner que, que con n bailarín.

-Entrevistadora: ¿Has probado con terapia alternativa y si es así que resultados te ha dado?

S.J.: Siii, jajaj (risas) como ya lo mencione me he tratado con apiterapia aah ósea con terapia más bien alternativa y me han hecho muy bien.

- Entrevistadora: ¿En qué etapa de la lesión estás ahora?

S.J.: Tratamientos kinesiológicos y masajes, en general siempre terapias alternativas, pero ahora que estoy más tranquila en todo sentido, he ido al médico y me he tratado mas profesionalmente, ósea con kinesiólogos pero antes mmmm no po, no lo hacía.

-Entrevistadora: Realizas algún tipo de entrenamiento o trabajo específico tanto físico como psicológico para que la lesión no afecte la práctica de la danza?

S.J.: Si, tengo que calentar más que el resto las zonas lesionadas antes de moverme y elongar de manera apropiada post movimiento, para... para sentirme mejor.

- Entrevistadora: ¿Después de tu lesión has considerado como un riesgo laboral la práctica de la danza en condiciones personales no optimas?

S.J.: No, una vez que me recupere debo retomar mi trabajo con la danza y escuchar con mayor frecuencia mi cuerpo para evitar que lesiones graves vuelvan a mi y a mi cuerpo.

-Entrevistadora: ¿A partir de tu lesión has tomado determinadas decisiones sobre las condiciones que debe ofrecer el espacio donde desarrollas tu práctica? Y desde tu experiencia que características espaciales constituyen un mayor riesgo?

S.J.: Claramente que uno reflexiona al respecto y mmmm estando lesionada lo que más hice fue reflexionar jajaja (risas)... y realmente se necesitan unas condiciones muchísimo mejores para poder desempeñarse como bailarín profesional, empezando con políticas de gobierno que potencien, protejan y apoyen a los artistas corporales y esooo, pucha se necesitan muchísimas mejoras en el ámbito laboral...para que no sea en, un riesgo bailar en distintos lugares y para que todos podamos tener un seguro laboral y no corramos el riesgo de lesionarnos bailando en un lugar público y que tengamos que solucionar el tema de la lesión nosotros mismos, con nuestros propios recursos, por eso igual bailar en la calle y sin piso es bien fomee, por las pasadas por el suelo y etc...

Entrevista número tres. Bailarín, profesor y coreógrafo R. M.

- Entrevistadora: mmm ya empecemos esta cosa jajaja , me da risa , emmm entrevista aa Rodrigo Matus Bailarín, Profesor y Coreógrafo, mm ajaja ya hola Matus primero que todo gracias por acceder a ayudar con mi tesis y mm eso jajaja como estas?

-RM: hola pimpo jajajj bien bien

- Entrevistadora: bien matus no en serio muchas muchas gracias, emmm yap mira son hartas preguntas y van relacionadas como te había dicho sobre lo del bailarín

y las lesiones y bla bla bla, partinermos sobre tu vida en la danza y de ahí nos adentramos en lo de las lesiones yap ?

- RM: si si ya dale nomas

- Entrevistadora: yap empecemos pregunta numero uno : ¿cual fue tu motivación inicial para comenzar y luego dedicarte a la danza?

- RM: mmmm, bueno fue la música, con los cabros mis amigos , nos quedábamos pegados viendo los videos de n-sync, backstreetboys, y nos gustaba caleta la música en las discos, sandypapo, la salsa así que todo pasó así onda autodidacta, copiando videos, creando los pasos entre nosotros, ensayando en el patio ajajajaj así que resumidamente todo esto empezó con los bailes urbanos cuando tenía 6 años, más o menos, así que mi motivación para comenzar fue solo el placer que sentía al bailar después se convirtió en mi forma de vida cachay y eso me motivo a estudiarla y dedicarme por completo a la danza

- Entrevistadora: Jajajaj , every boooody yeeeeaaa si me cuerdo incluso cuando nos hiciste bailar un coreo de n-sync en la academia ajajaj

- RM: ajaj sipo si vino hasta mi hermano fue bacan

- Entrevistadora: ajajj sii !, buena buena Matus, yap , mmm pucha esta pregunta creo que a me la respondiste con la anterior emmm así que saltémosla no más, porque es cuando comenzaste a bailar y en qué tipo de danza así que yo cacho que pasemos nomas.

- RM: jajajaja ya dale pregunta no mas

- Entrevistadora: yap , emmm y dice ¿Dónde te formaste y cuáles fueron las características de esa formación?

- RM: emmm, tomé clases en muchos lados, donde podía, tíico talleres por aquí, clases de ballet por acá etc, pero mi formación más significativa fue en Valero, es decir el centro de formación técnica del Profesor Sergio Valero, ahí las características de mi formación fue de mucho rigor y arduo trabajo físico. A morir no más ajaja. Tomaba clases todo el día y además era parte de la compañía entonces estaba a full, ahí si que estuve en un buen training.

- Entrevistadora: jajjja yap emmm eeee¿Dónde te has desempeñado como bailarín?

- RM: uff, en varios lados, pero mmm haber trabaje en la municipalidad de Ñuñoa durante 15 años como profesor de danza infantil juvenil y con niños de capacidades distintas, también estuve como bailarín y coreógrafo del monticello, el que queda en angostura, emmm baile en fantasilandia durante 8 años distintas cosas dependiendo de la ocasión: navidad, halloween, de pirata en el verano , ahh ajaja y actué y bailé en película, la última de kramer, fue entrete, y por supuesto el Magic Dance mi academia y compañía de danza en Rancagua, donde hemos ido a bailar a muchos lados, a competir a argentina en más de una ocasión y en ambas ganamos todos los premios, emm y pucha esos han sido mis principales trabajos creo, es que pitutos, estamos un día en la entrevista ajajajaja si uno como bailarín vive de pitutos, que bailar en una disco, en matrimonios, eventos, flash move, etc .

Entrevistadora: jajajajaj si, mejor sigamos no mas, emm yap ¿Cómo viviste el proceso de profesionalizar tu danza? Aquí en esta pregunta, lo que nos interesa es saber más que nada tu experiencia personal cachay, como el aprendizaje, sentimientos, miedos, sueños, Etc.

RM: ya dale, emm mira el proceso de profesionalización de mi danza llego hace muy poco yo siento, con el tiempo que dedique a bailar en distintas partes con distintos maestros me fui dando cuenta que había algo más que yo no tenía cosa que con el tiempo no me di cuenta cuando lo adquerí cachay, es una cosa que no

sabría explicarte bien, es algo emmmm ee integral, si, tiene que ver con dar la indicación precisa como profe o coreógrafo, aprender cómo llegar y como conocer a la gente a través de sus movimientos cachay, encontrar nuevas formas, son caleta de cosas, me doy cuenta ahora cuando veo mis trabajos como todo se integra cachay, todo influye y eso te hace un profesional, antes, me enfocaba más en lo virtuoso o en lograr todo como bailarín, y en interpretar obvio, pero después la vida te va enseñando cosas entonces lo que vives, nose po , te va dando más cosas, cachay , y nose ahi voy cachando más cosas, y eso te da más, lo mismo que como profe voy cachando más cosas, y todo suma.

Entrevistadora: buenaa, yap mira ahora pasamos al otro item de preguntas y entramos de lleno a lo que nos convoca que es la lesión en un bailarín ok, así que empecemos ¿Qué lesiones has tenido dentro de tu carrera ? cual ha sido la importancia de cada una ¿cómo se percibe? Y ¿Cómo te influye en bailar?

RM: eeee, pucha lesiones lesiones sólo dos creo, porque uno anda con dolores, típico del trabajo, una fue un desgarro creo cuando más joven pero la verdad ni lo pesqué y hasta el día de hoy me molesta y bueno mi pierna derecha con suerte la levanto a noventa ajajajaj, pero ah las mujeres tienen que tener más elongación

ajajaj

Entrevistadora: que machista ajajaj

RM: jajajaj así era en mis tiempos aajajaj

Entrevistadora: jajaja y la otra lesión?

RM: la espalda, el lumbago crónico o lumbalgia, aparece como a los 28 jajajaj después de tantos lift, y de dar clases de lift, la edad y sobre exigencias

- Entrevistadora: y de qué forma ¿Te limita en tu profesión?
- RM: al hacer lift, al hacer saltos más complejos, eee y bueno todo lo que incluya mucha flexibilidad de espalda y sobrecarga en la zona lumbar.
- Entrevistadora: dale y ¿En qué proceso de vida estabas cuando apareció esta lesión? O sea de la danza, tanto objetiva como subjetivamente.

- RM: emmm , mira no me acuerdo el momento exacto, fue como a los 28 la verdad, siempre he tenido dolores de espalda, o sea lo normal que a uno le dan , pero a esa edad me dieron caleta, y pucha ya el dolor estaba muy fuerte, y no me quedo más que ir al doctor, porque estaba cerca de una función y no podía parar, así que necesitaba un antiinflamatorio más fuerte.

- Entrevistadora: emm y ¿Cómo viviste el momento en que supiste la lesión que tenias o la gravedad?

- RM: la verdad no pesque mucho al doc, si como te dije antes yo solo necesitaba algo para el dolor, me mando a hacer exámenes a la columna, que recién me hice como 3 meses después, y ahí recién supe que tenía un disco gastado y que tenía que cuidarme porque esas cosas después pasan a ser hernias po, así que cuando supe eso, se me cayó el carnet no mas jajajajaj , y empezar a cuidarse mas, me bajonié un poco porque me sentí viejo, pero nada más.

- Entrevistadora: ajajaj tata matuuus ajajj muchos años ya jajaj, oye emm ya sigamos emm ¿ a qué causas le atribuyes la lesión ,tanto físicas como psicológicas? Esto se refiere como si le das un significado más místico a la

lesión, y ¿Cuál? , y ¿Siempre le has otorgado ese significado o lo descubriste o alguien te lo sugirió?

- RM: jajajaj na, yo no creo mucho en esas cosas, para mi fue que estoy más viejo no más ajaja.
- Entrevistadora: ajajajaj yap emm aquí, son varias preguntas juntas porque haban de los mismo así que te las digo todas de una ok ?
- RM: si dale dale no mas
- Entrevistadora: ya, ¿Distingues etapas en la forma de enfrentar el dolor en tu historia?

Frente a esto ¿Tienes alguna forma de evitar o minimizarlo? Y sobre los grados de dolor ¿puedes reconocer los límites a los cuales puedes exigir o no tu cuerpo para no dañar su salud? ¿Estos límites han ido variando durante tu carrera?

- RM: emmm , si po cuando uno es más joven tiene más resistencia, ahora uno necesita más tiempo de descanso mas ibuprofeno ajajaj mas cariñito pal cuerpo jaja , ahora tengo que parar cuando tengo mucho dolor y los lift más complicados no los hago no mas, también necesito más tiempo para

calentar y prepararme, antes llegaba y hacía las cosas. Emmm que era lo otro de la pregunta jajaja.

- Entrevistadora: ajaj mm sobre los grados de dolor si ¿puedes reconocer los límites a los cuales puedes exigir o no tu cuerpo para no dañar su salud? Y si ¿estos límites han ido variando durante tu carrera?
- RM: ahh si po, como te dije antes, el cuerpo va resintiéndose más con los años y uno ya sabe hasta dónde exigirlo, eso se va aprendiendo con la práctica.
- Entrevistadora: yupiii ya nos queda sólo la ultima parte de la entrevista
- RM: menos mal ajajaj todo por tu tesis jaja
- Entrevistadora: ajja graciias, ya si no queda nada ajaja sigamos, sobre tu lesión ¿Con que profesionales médicos te has tratado?
- RM: el desgarro no me lo trate como te dije, y la espalda fuí con un traumatólogo primero, y despues con un fisiatra y un kine.

- Entrevistadora: mmm la siguiente pregunta es ¿Cómo enfrentaste la lesión al inicio?, pero ya me respondiste así que sigamos con la siguiente que dice: Sobre los diagnósticos y tratamientos médicos cuales crees que no fueron de gran aporte respecto a la práctica laboral y cuales si?

- RM: emmm creo que todo tratamiento que indica un reposo absoluto muy largo no es beneficioso, es difícil encontrar un doc que entienda a lo que uno se dedica, es distinto ser oficinista y tener lumbago a que ser bailarín, además uno ya vive con los dolores, eemmm así que cuando me empecé a tratar con el fisiatra él trabajaba con deportistas, el cachaba más, y junto con el kine me dieron ejercicios y masajes, y eso ha sido mas eficaz.

- Entrevistadora: buenisima, y Has probado con terapia alternativa y si es así que resultados te ha

dado?

- RM: mmm no , o sea los masajes pero no se si eso cuenta, porque me los hago con el kine así que no se que tan alternativo sea.

- Entrevistadora: dale, si po yo creo que entría dentro de la rama tradicional,mm yap y ¿En qué etapa de la lesión/enfermedad estás ahora?

- RM: mm en vivir con la lesión no más, eeee porque no es algo que se recupere.

- Entrevistadora: y ¿Qué sentimientos te provoca tener esta lesión? Esto se refiere en relación a la profesión.

- RM: mmm no sé, yo creo que como te lo comenté antes más viejo, pero no me hace sentir menos o más, es parte de lo hacemos, trabajamos con el cuerpo es normal que se desgaste, para mi la danza es una forma de vivir, un estilo de vida, que viene como todas las cosas con pros y contras no más.

- Entrevistadora: bacán, yap mira la siguiente pregunta es si : Realizas algún tipo de entrenamiento o trabajo previo (calentamiento) específico tanto físico como psicológico para que la lesión no afecte la práctica de la danza?, como ya me dijiste que si a lo primero lo del calentamiento físico, no se si quisieras profundizar en ello, y responder más con lo segundo te tinca?

- RM: jajaja si, emm yap pucha sip trato de calentar cada ver que voy a

bailar, y enfatizo en articular harto la espalda y hacer abdominales para tener bien firme el centro, y lo segundo emm ajajja no sé la verdad es que yo nunca me he sentido menos por la lesión, sip en caso de hacer lift hablo con la bailarina para que se acuerde de como tirarse, de suspender y todo eso, es super importante que las bailarinas sepan como subirse a un lift.

- Entrevistadora: pucha la siguiente pregunta es similar a una anterior dice:
¿Cómo te relacionas con tu medio desde esta lesión?, y ya me dijiste que solo te sentías mas viejo ajajjaaj asi que pasemas a la siguiente.

- RM: jajaj ya

- Entrevistadora: eemmm ¿Después de tu lesión has considerado como un riesgo laboral la practica de la danza en condiciones personales no optimas? Esto se refiere a cuando uno anda bajoneado o en otra, cuando un problema personal te afecta y andas en otra no mas.

- RM: mmm pucha no, no lo considero un riesgo laboral, uno tiene que separar las cosas, y si no puedes entonces no tomas la clase no mas, uno tiene que estar donde tiene que estar, para mi uno cuando entra a la clase todo lo demás queda afuera, y cuando se acabe la clase o el ensayo bueno

ahí queda tiempo para resolver los problemas personales, pero si esos son más grandes entonces hay que estar donde hay que estar no más.

- Entrevistadora: y la última pregunta jajajaj ¿A partir de tu lesión has tomado determinadas decisiones sobre las condiciones que debe ofrecer el espacio donde desarrollas tu práctica? Y desde tu experiencia que características espaciales constituyen un mayor riesgo?

- RM: evidentemente uno siempre espera la sala de danza con el piso adecuado, las barras, los espejos, etc. Pero eso casi nunca se da, y sobre todo en regiones, llevo años trabajando acá en Rancagua, y tu conoci como es el centro cultural, piso de cerámica, no hay espejos, es un lugar muy frío en invierno, entonces, si hay riesgos, pero cuando no tienes más, sólo te queda hacer o no hacer danza y ante esas opciones siempre haré danza, los escenarios acá son bailar en cemento, en colegios, en calles, en gimnasios, y donde sea hay que bailar igual con todo lo que uno tiene, de repente se abren las puertas del teatro regional y es genial, pero cuando no, tenemos que seguir bailando, la cultura y la danza en especial no tienen muchos recursos, y con lo poco que uno tiene hay que hacer hacer y hacer, así que si , es un riesgo, pero mi decisión al menos es seguir bailando y seguir enseñando.

- Entrevistadora: aww, graciias Profee, graciias matuus

- RM: de naa pimpo termina la tesis eso si ajajaja

- Entrevistadora: en eso estoy ajajajaj

Entrevista a Camilo Rodríguez

CO: ¿cual fue tu motivación inicial para comenzar y luego dedicarte a la danza?

CR: Oooohh! Mi motivación del principio fue, ¿cómo fue?, fue brigida, como que me puse a bailar harto, estudiaba construcción una wea na que ver y me puse a estudiar así y construcción motivao y de pronto me di cuenta de que ya no quería más esa wea o no quería estar trabajando toda mi vida en una obra y entré como en una crisis existencial y lo único que hacia era bailar break bailaba bailaba bailaba y no me daba cuenta que esa wea era lo único que me gustaba y después conocí unas chicas que me llevaron a a a tomar nos talleres y me di cuenta que se podía estudiar y todo eso y ahí fue como mi momento decisivo fue como que me di cuenta que quería dedicarme a la

danza bueno y después ya baile y después ahí ya dije yo tengo que trabajar en esta wea en mi vida... eso

CO: ¿cuando comenzaste a bailar?

CR: desde chico igual pero ummm ee oficialmente viejo como a los dieciséis quince dieciséis, pero bailar bailar desde chico bailo así como no paraba de bailar en cada momento en que podía no dejaba de bailar pero no me daba cuenta bailaba no mas

CO: Y, ¿en que tipo de danza te iniciaste?

CR: inicio inicio ya lo inicio espirituales mio así como que quizás no son los oficiales oficiales son como merengue, cumbia esas weas yo bailaba cuando chico, pero oficiales , me inicie en :..., me inicie en el break dance po, yo me inicie como onda hip hop, como urbano, urbano de verdad po jejeje

CO: a que edad?

CR: dieciséis, quince dieciséis años iba como en segundo tercero medio

CO: donde te formaste y cuales fueron las características de esa formación?

CR: eee formarse puta ahí una pregunta, porque como partí me partí formando en lo que partí, me forme en recoleta así e un estadio estadio como deportivo de recoleta y ahí bailabamo en la calle siempre en la calle plaza Italia recoleta, zapadores, dorsal, la pincoya ahí bailaba, pura calle y después po después ya el espiral que es como un centro de danza, ahí me inicie en el espiral, la humanismo cristiano ahí como que me emepece a academizar caleta

CO: donde te has desempeñado como bailarín?

CR: donde me he desempeñado como bailarín? Sabi que yo digo que yo creo que como me desempeño como bailarín es como es rara la pregunta porque en realidad en teoría ahora no ejerzo en ningún lugar y claro podría tener un trabajo una pega en eso pero por ahora no he podido, entonces en teoría como que no ejerzo como bailarín en ningún lado pero si es como por responder algo ejercí en la u así como estudiante no mas , ejerzo la danza como estudiante de danza

CO: pero como intérprete en trabajos ?

CR: aaaahhh, claro en calidad de interprete claro, sexteto, en trabajos de grupos, grupales solos, como que igual tuve hartas personas que me pidieron hacer como crearme una coreografía conmigo solo yo y ellos ser mi coreógrafos y en eso participo, ayudando ahí cachan las niñas de quinto, en los repertorios o en cosas de afuera de otras escuelas, repertorios de otras escuelas, ayudando en niñas en dúos de la moderna de la arcis, en esas cosas.

CO: ¿Cómo viviste el proceso de profesionalizar tu danza?

CR: oh la media volá igual, porque no conocía nada de la danza , como que lo que no me molesto de haberme metido a estudiar danza que mucha gente como que la atrapo, es que la gente bailo mucho tiempo libre, en cambio como que yo baile harto tiempo libre y de hecho en la calle, pero como que me enamore de la cantidad de información culia que daban en la u , porque weon que

cantidad de información culia que dan los culiaos, bruta weon, me enamore de esa wea, después claro me paso que te vai academizando y teni que seguir horarios conductos regulares que me webean porque es disfrute la danza igual, no deja de ser disfrute para uno aunque requiere técnica trabajo y laburo, laburo... si como que meterse a aa un lugar a a como ordenar el estudio de la danza igual es pitiao me paso que me hizo confundirme muchas veces así como ha sabi que estoy como atrapado en este lugar, pero que jjejej igual es rico bailar aunque sea obligado

CO: yap, entramos a otra etapa las dolencias

CR: las dolencias , ooohh como me duele la espalda jajajaja

CO: ¿Qué lesiones has tenido dentro de tu carrera?

CR: haber, que lesiones, bailando break me doble los dedos, los dedos gordos se me iban pa dentro así como esta parte de aquí que no se mm, ahí, como el tarso.

CO: jajaj ya

CR: el principio del tarso con la muñeca se me arrrg conchetumare que me dolía porque tenía todo el peso en los dedos y porque estaba sacando fuerza para bailar en el piso, me pegue varias veces en las crestas iliacas porque eee haciendo trucos en el piso así, bailaba e un piso de cemento así como lisito, esas cosas primero. No me torcí mucho ni me pegue tanto moretones no mas.

Mi lesión grave comenzó en el curso de introducción que tuvo un una especie de lumbago quizás mi espalda, primer año también tuve una dolencia, segundo año llego una dolencia fuerte, en tercer año me lesione y tuve una hernia , tengo una hernia lumbar como se llama tengo una hernia lumbar, sacro-lumbar en la L6 anteroposterior lateral derecho, no posterolateral derecho así atrasito a la derecha tengo una hernia que me webea el nervio ciático así mucho no se como se llama pero la lesión es algo como o hps así como liquido pulposo una custion así hernia prute se llama mi mi wea, tengo una hernia protúa jajaj una wea así , esa, esa en mi espalda

CO: como la percibes? Y como te influye al bailar?

CR: brigido, brigido porque ... porque una lesión siempre siempre siempre inhabilita caleta como que te day cuenta la importe que es trabajar en la danza así, trabajar caleta en la danza, como con tu cuerpo así, y lo queris caleta pero no te day cuenta que de pronto no lo podis tener así como no te puede funcionar una pierna no te puede funcionar rodilla un dedo una, cualquier wea y es como wooo es fuerte, es fuerte pensar que de pronto estay caminando y la espalda que es como una wea que siempre esta y nadie la siente vay sintiendo como conciencia con el tiempo y el estudio de que esta ese lugar ahí de que lo queri que lo cuidai que lo senti y si se lesiona es así muy doloroso muy doloroso porque no te deja hacer nada mi lesión no me deja hacer nada

así es un lugar muy importante en el centro del cuerpo justo justo yo diría que justo e el centro del cuerpo pero por detrás y es así wuaaa frustrante jajaj.

CO: ¿Te limita en tu profesión? ¿de qué manera?

CR: ah la otra pregunta decía como lo percibo al bailar como que eee mi cuerpo se daña con mi lesión como que tengo una estructura osea, como filosóficamente, media caga po, entonces claro que en la danza yo lo noto como que eem mi mi mi como se llama como tengo la cadera la tengo retrovertida una wea así como que estoy todo el rato así ahí como emm punteando ajaja, en una contracción, entonces se me aplanan las lumbares, se me rectifican la zona lumbar y no tengo amortiguación en esa zona entonces claro que en la danza se sienten mis piernas no van tan atrás como lo podrían ser así como que mi cuerpo no está tan bien alineado y claro como que igual me puedo jactar de que tengo como algo así como como memoria kinética como se llama eso así?

CO: (asiente con cabeza)

CR: veo algo y lo puedo reproducir algo que están haciendo sin como estar confundido o uno siempre cree algo que lo hace y en verdad no lo hace en realidad, pero algo así me va de repente bien pero lo siento siento que de repente mi cuerpo mi espalda dice no compadre no teni como la mano para hacer ciertas cosas, cual es la otra pregunta? ajajja

CO: jajja ¿Te limita en tu profesión? ¿de qué manera?

CR: caleta pero no tanto si me sano si te cuidai no te limita en verdad yo siento que he ido aprendiendo lo que decía Gonzalo aajaj, siempre tenia como que respirar estar tranquilo, descansar acostarme

porque sino tu cuerpo no descansa, como que la lesión me limita, esta lesión me limita pero al mismo tiempo como que me enseña mucho de de de como me tengo que cuidar de como tengo que respirar antes de descansar al cuerpo y hacer lo que quiera con el o lo que pueda con el, como que tengo que tranquilizarme un poco, trabajarlo

CO: igual ahora te limita un poco por tener que mantener reposo

CR: claro ahora estoy limitado totalmente porque desde el venti... quince de septiembre mas menos, quince de septiembre oficialmente yo me lesiones pero un martes creo que por ahí si lo ven por la fecha por ahí, yo me lesione oficialmente , la semana del quince de septiembre el martes, ahí yo me lesione oficialmente, y desde ahí que no, bueno tuve otra clases después, pero ponte tu ya septiembre mitad octubre ya ponele octubre desde octubre que no tomo una clase, desde octubre que no puedo bailar que no tengo un cuerpo para decir sabi que voy a pararme y voy a ir a hacer unas volutas y que wea jjaj no o pararse y tomar una clase, y desde ahí que no puedo pararme y bailar todavía tengo que recuperarme y mucho y claro esa es la peor limitación para un bailarín jejeje.

CO: ¿En qué proceso de vida estabas cuando apareció esta lesión?

CR: yo, estaba súper motivado, estaba súper motivado, yo fui de los que se tomo la u en 2013 jajaja, entendí después de mucho tiempo porque todos los weones de quinto decían puta la wea no se tomen la u y es porque el año el tercer año es goce weon es puro goce se van algunos ramos paja, es pura ricura ya no eri pendejo ya soy de tercero y ya no es la gran cosa pero por ultimo ya no estay haciendo ramos culiaos tan tediosos sino que estay bailando caleta, viene taller coreográfico, interpretación, que teni moderno muy bueno, que teni ballet muy bueno, que teni contemporáneo muy bueno, que teni clase de danza, clase como de historia de la danza que igual e es puede que sea una paja, pero weon que rico sentarte a escuchar la historia de la música quizás ya no estar aplaudiendo como los weones niñoito, no si no que estar en algo así en algo mas rico, es exquisito, paramos dos meses y medio y conchesumadre me hizo mierda volver así así todo motivado porque me hice mierda la espalda estaba en un momento de mi vida en donde me estaban saliendo las cosas bien estaba conversando unos pitutitos así por aquí por allá del espiral así, estaba me sentía bailando muy bien, las clases como las que me gusta moderno la estaba logrando muy bien estaba estudiando mucho mucho mucho mucho, lo que más hacia era estudiar mucho mucho, estaba en un momento en que yo me sentía muy bien así como que de verdad me sentía con deos pal piano jajajaj en ese momento y fue brigido igual.

CO: ¿Cómo viviste el momento en que supiste la lesión que tenias o la gravedad?

CR:ooohh ,hace poco, brigido , hace poco como dos semanas bote un llanto que tenia muy guardado, onda así la pasta, porque siempre me dio pena, siempre me dio lata siempre me frustró pero como que nunca me dije a mi mismo que la wea me dio mucha pena porque es tu cuerpo po es como que me cague onda así literalmente, no es como la cague sino me cague, como me rompí, me trice, y weon es muy fuerte darte cuenta que esta brigida, estay con la presión culia de la universidad, porque no es tan simple como ya me lesione voy a vivir este proceso ya pero teni todo el conducto regular de que estay estudiando de que se vienen pruebas de que la wea no es tan así como así po entonces yo siento que uno tiene que tomárselo así ya mandar yo siento que es bueno de repente mandar todo a la mierda o despreocuparse de todo porque teni que desprenderte de lo que te apresa para sentir realmente que te duele mucho de que la wea te da pena porque da pena lesionarse a mi me dio mucha pena, darse cuenta que la wea es grave, fui a buscar la resonancia magnética abro el papel lo veo y digo oh conchetumare tengo una rectificación de espalda y una hernia y puta se te va la vida, pensay que no vay a poder seguir bailando y es horrible.

CO:¿ a que causas le atribuyes la lesión ,tanto físicas como psicológicas?

CR: ajjajja

CO: Le das algún significado a la lesión?

CR: jajajajj si todo el rato, yo creo que tengo una rectificación de espalda porque voy una vez al baño, yo creo que por ahí parte, como esta la flora intestinal en toda esa zona yo creo que mi mal intestino de toda la vida hizo estragos en esa zona de mi cuerpo emm después partió con que nunca fui un weon muy bueno pa cuidarme el cuerpo siempre me dio paja muy histérico muy nervioso entonces no puedo estar mucho rato quieto elongando, lo he ido aprendiendo con el tiempo y ahora si lo hago un poquitito mejor o mejor pero no horrible así todo todo todo es culpa mía y filosóficamente igual mi cuerpo tenia sus cosas no me puedo culpar todo el tiempo, pero si yo reo que una lesión parte porque no te cuidaste harto poca atención o muy atarantado, parte por una responsabilidad de uno si el cuerpo igual lo controlai tu po si o no, hay cosas fortuitas pero generalmente depende de ti

CO: siempre le has otorgado ese significado? Lo descubriste o alguien te lo sugirió?

CR: aaaa, yo nunca me importo cuidarme en la vida porque yo nunca me lesione, porque pensaba que los dolores que había tenido en la espalda eran a ya un día dos días chao una semana y era nunca lo tome como que una lesión es una wea muy importante que te puede dejar parao así y weon cagaste como que haber wa nunca le entregue el significado, y después de que me di cuenta de todo lo que hecho para todo lo que he vivido después de esta lesión ahora le otorgo un significado onda mucho mas importante que antes, antes era

como ay le dai puro color, levantate y anda y teni que darle y eso es todo ahora le doy un significado así como weon ama, ama tu dolor de cuerpo porque te esta avisando que algo y tiene que ver con algo espiritual, emocional, rabia, hay de todo en la vida, yo creo que se aloja en esas zona, esa zona miá esta así yo la alojo así siempre como a a traumas culiaos que tengo ajada

CO: ¿Distingues etapas en la forma de enfrentar el dolor en tu historia?

CR: si po ahora siento dolor y paro ajajaj ahora siento dolor he intento detenerme acostarme ajja yo creo que ese es el mejor cambio.

CO:Frente a esto ¿Tienes alguna forma de evitar o minimizarlo? Y sobre los grados de dolor ¿puedes reconocer los límites a los cuales puedes exigir o no tu cuerpo para no dañar su salud? ¿ estos límites han ido variando durante tu carrera?

CR: mmmmmmm de nuevo puede ser no entendí ni mierda puede ser la primera pregunta ajja solo la primera.

CO: ¿Si tienes alguna forma de evitar o minimizar el dolor?

CR: si todo el rato descansando cuidándome trabando así, siendo responsable si todos los días se supone que teni una zona que de una forma teni que trabajar para que esa zona se cuide teni que hacerlo teni que hacerlo no mas pero con cariño entendiendo de que no es la paja cachay, esto es solo porque me quiero cuidar, así minimizo el dolor, como descansando, reposando,

cuidándome, dándome cuenta de que la palabra estar lesionado es estar lesionado ajajaj respetar esa wea.

CO : Sobre los grados de dolor ¿puedes reconocer los límites a los cuales puedes exigir o no tu cuerpo para no dañar su salud?

CR: si, si ahora los reconozco y y la gente me ve en la calle hermano me voy a a sentar, hermano esperame, hermano camina mas lento, esperame un poquitito me esperay un poquitito ajajaj me esperai, me dejai acostarme un poquitito que me duele la espalda, oh hermano no tengo ganas de caminar, ajjaja así , y no es paqueo si no que ahora que cada vez que el cuerpo me dice sabi que Camilo de aquí en adelante te estay esforzando mas de la cuenta ee de ahi pa adelante no hago mas o intento no hacer mas.

CO: ¿estos límites han ido variando durante tu carrera?

CR: si po, antes no hubiera parado por nada po, antes no hubiera, en la vida entera si lo me preguntai así como en la vida entera antes yo no hubiera parado para pensar la wea como que siempre el ejercicio me gusta igual me gusta, es humano, pero ahora ahora me detengo y como que igual me gusta eso que dice en la tarjetita de Paulo como eso de cerrar los ojos, respirar así, y escuchar como lo que dice el cuerpo, lo que te dice po, por ejemplo ahora cierro los ojos y mi espalda igual esta relaja, ajjajaja en este momento.

CO: jajaja yap, pasamos al tercer y ultimo ítem que dice: como se ha lidiado con las lesiones dentro de tu trayectoria, y la pregunta es ¿Con qué profesionales médicos te has tratado?

CR: uuuu las primeras nunca me las tate, las segundas tampoco, hasta la ultima, la ultima la primera wea que me hice fue ir a ver a Raymon a hacerme un masaje eso fue todo, me hice masaje fue grave, junté plata y después resonancia magnética no es como ningún pero si es un tratamiento y Paulo, Quiropraxia, así me tienen que arreglar mi zona lumbar primero y así yo con mi ejercicios se va sanando la hernia, eso estoy haciendo pero trabajando con un profesional así con un loco que me va a cuidar que me esta tratando, pero es primera vez que lo hago y no lo pienso dejar de hacer, le voy a agarrar el valor a a a cuidarse y que wea si hay locos que trabajan en cuidarse po jejeje

CO: ¿Cómo enfrentaste la lesión al inicio?

CR: como lo hice, irresponsablemente muy irresponsablemente, pero no, haber como es, tercamente, responsablemente porque empece a cuidarme al tiro así oh conchetumare me cague frustración, trauma, depresión ya, pero llegue a la concluir de que lo único que tenia que hacer era cuidarme, me empece a cuidar pero lo viví así como oh es difícil responder esa pregunta, lo viví así de muchas formas, tiene muchos sentimientos ese primer momento, fue depresivo, fue penoso, nostálgico, muy tranquilo muy silencioso, me escuché hartito fue bacan igual esa wea, me gustan los estados melancólicos y tener

una lesión es un dolor constante y eso hace que igual como que cerrí lo ojito así y te pongay como en posición fetal y esa wea igual es bacan jajajaja

CO: Sobre los diagnósticos y tratamientos médicos cuales crees que no fueron de gran aporte respecto a la práctica laboral y cuales si?

CR: generalmente todos los tratamientos que he hecho han sido de bocas muy sabias, algunas no profesionales, pero muy sabias entonces y claro no voy a estar tirándote saltar la cuerda si te duele teni una hernia, como tan weon pero puro ejercicios que me han servido de ayuda esas cosas he seguido pero no mmm haber, he seguido muchos consejos muchos tratamientos todos buenos de muchas personas, pero ahora si estoy haciendo así un tratamiento ya, onda ya ni siquiera esta en mis o sea esta en mis manos trabajar en lo mio mis abdominales, mis planchas, mi elongaciones, pero hay otra persona trabajando en mi, entonces también esa wea agarra un plus de compromiso total así como que de verdad, igual es rico es rico estar en un proceso de rehabilitación, como que ahora igual me intento alegrar de que te pase una vez y no te pase mas, vivir bien el proceso.

CO: Has probado con terapia alternativa y si es así que resultados te ha dado?

CR: ya haber, esto es una terapia alternativa, quiropraxia es una terapia alternativa, pero para una lesión ¿que es una terapia alternativa, ee no alternativa?

CO: eee el kinesiólogo, el traumatólogo, los exámenes, medicamentos

CR: me he tratado así, me hecho exámenes he hablado con médicos, onda conducto regular y externo terapia alternativa mucho leer, he leído mucho y eso me tiene contento, me he pitiado unos libros, porque siempre quise leer harto de hecho se lo he conversado a muchas personas, era como mi sueño igual leer, y ahora estoy leyendo mucho me gusta respirar, darme silencio y escucharme, no meditar, porque igual me cuesta lograr esa wea, pero guitarra, la música también es para mi terapia alternativa, puta que he tocado guitarra jajajajaja y Paulo Uribe que es un masajista ya saben todo eso no tengo pa que jajajaj él él es como mi terapia alternativa, marihuana, cerveza, risas, buena onda, yo creo que todo eso es terapia alternativa y yo creo que no está demás decirlo eee sentarse, acostarse harto, mi pelota de pilates ajaja igual es entrete acostarme sobre ella.

CO: ¿En qué etapa de la lesión/enfermedad estás ahora?

CR : ah recuperativa todo el rato, así en todo lo que es haber pasado la dolencia mas fuerte y ahora no estar así haciéndose mierda, sino todo lo contrario recuperándose, volviendo a pararse, bien, así como trabajando por ello, cuidándose, mmmm de hecho no he elongado hoy día mi espalda jajaja pero lo voy a hacer mas ratito.

CO: ¿Qué sentimientos te provoca tener esta lesión en relación a la profesión?

CR: en relación a la profesión mucha pena, yo creo que en la danza el bailarín una lesión es pena, es rabia, es frustración, es a la conchetumare, es lata,

pero es rico es digerirla como que trabajai con el cuerpo y es rico tener una lesión porque puta que he estudiado sobre mi cuerpo ahora que he tenido esta lesión y esa wea igual le pone jajajaj estoy como en la etapa de aprender harto, de estudiar harto, de escucharme harto.

CO: yap la que sigue, ¿realizas algún tipo de entrenamiento o trabajo previo onda calentamiento específico tanto físico como psicológico para que la lesión no afecte la práctica de la danza? Emm pucha esta pregunta creo que no aplica tanto porque estas con reposo de danza aun.

CR: la práctica del trabajo cambiemos ahi mejor, porque no estoy bailando en este momento pero si tengo que hacer cosas en el día, y esas cosas yo las empiezo así como mis hábitos po me despierto me recuesto como que me duermo sobre la pelota de pilates un rato, respiro, hago un par de presiones sobre esa zona, o sea sobre esa forma esférica jaja, me acuesto en el piso hago abdominales, buenos abdominales, bastantes abdominales de hecho, donde son localizados bueno, eee elongo, respiro, me acuesto, eee así como trabajo en la tarde tengo una mañana así para mi cuerpo, para mi, me gusta despertar en mi casa, en mi pieza me tiro al suelo y empieza una terapia muy rica, esa es mi terapia de partir para poder levantarme, de hecho me pongo de pie y ni siento la espalda porque waaa, es bacan esa wea y de ahi pa delante no vuelvo a llegar a la u a bañarme y llegar a la misma hora a la clase si no que voy a llegar a a a trabajar po.

CO: ¿Cómo te relacionas con tu medio desde esta lesión?

CR: ¿qué medio?

CO: medio de la danza

CR: eeemmm no se, no entiendo la pregunta, como me relaciono con el medio de la danza mi lesión

CO: o sea como te relacionas tu frente al medio desde tu lesión, como si tomas cierta postura, no sé, hay gente que por cierto tipo de lesiones se siente como con desventajas etc.

CR: puta estoy como cancelao po jajaja, soy bailarín pero estoy en pause jajaj

CO: ¿Después de tu lesión has considerado como un riesgo laboral la practica de la danza en condiciones personales no optimas?

CR: claro que teni que siempre entender que teni que bailar onda todo lo que es bailar con el corazón, pero teni que entender que, o sea yo me lo estoy diciendo a mi mismo, hay que entender que hay que cuidar tu cuerpo para poder usarlo.

CO: ¿A partir de tu lesión has tomado determinadas decisiones sobre las condiciones que debe ofrecer el espacio donde desarrollas tu práctica?

CR: si pero esta ese discurso culinaria que a mi me webea pero al mismo tiempo le encuentro la razón, uno tiene que trabajar, harto conchetumare, harto conchetumare, uno tiene que llegar temprano o darse el momento para el cuerpo dárselo, no andar webeando y yo webeo caleta me gusta caleta jajaj,

pero teni que parar, teni que estirar, teni que elongar, teni que respirar, teni que cuidarte lo, teni que tratartelo, teni que preocuparte por la wea porque es la maquina po, es la máquina culia po, eso po.

CO: entonces das mas responsabilidad al bailarín y le restas importancia al espacio

CR: ah , bueno si vamos a hablar del espacio, o sea el espacio ee, siempre o sea, pucha personalmente yo baile en cualquier wea y me importa una mierda así, pero claro que en algo así como en el estudio de la danza necesitai un espacio bueno, limpio, necesitai cuidarlo, necesitai que este a una temperatura estable, que este mmm con un piso estable , necesitai mm todas esas weas, mm necesitai los implementos de una buena, el conducto regular de un buen espacio para bailar po, ahora que no se vuelva vital porque es como tomar pastillas como que si no creai anti cuerpos después ay! El piso está así, ay! Hace frío, ay! Ay! Ay! Y es como puras quejas pero si es importante.

CO: Y desde tu experiencia que características espaciales constituyen un mayor riesgo?

CR: desde mi experiencia que características espaciales constituyen mmmmm, no entiendo muy bien .

CO: tranqui, se refiere a que como tu has vivido la danza de esas características espaciales, piso, temperatura, etc, cuales crees que son un mayor riesgo para el bailarín, así como onda cuando la sala es muy chica y son muchos weones

y todos chocan cachay, a esas cosas se refiere, onda también puede ser un piso desnivelado, etc

CR: aa espaciales, mmm que puede ser, en volá que habrán las puertas y entre un viento, ajaja un cambio de temperatura, dejemos lo así, un cambio de temperatura brusco quizá en la danza no son buenos, por los cuerpos, las carnes calientes, puede ser también, espaciales mm, un piso de mierda, ni cagando po, no a pata pela o sea, así yo digo no le di tanto color, pero no te voy a estar haciendo mierda, necesitay un, necesitay tener un ambiente óptimo y claro espacialmente, sabi que mucha piensa gente que el webeo que este gente mirando así o webeando alrededor es como yo siento, la gente de repente se enoja, de repente veo una clase y apunto a alguien con el dedo, y me dicen Camilo eso no se hace es una mala educación y yo creo que puede que sea verdad pero sabi que espacialmente yo no tengo problema con que haya millones de gente na que ver con la danza mirando, o paseándose porque uno tiene que entender de que la wea es mas hedonista que la chucha así un placebo culiao pa uno la wea no es pa ti po, no es pa ti po es pa lo demás, y ademas teni que preocuparte de que estay en escena y que too te van a estar mirando, y la gente dice no es que los poni nervioso bla bla bla ajjaa, y no po a mi me gusta ir a ver de maldadoso, a mi me gusta ir a ver, me gusta ir a ver a los locos de primero y mirarlos así apuntarlos, mirarlos así bien porque los entrenai igual po, la danza no puede parar por por eso po, o

sea teni que ganar, es brigido teni que romper esa barrera espacial de que lo de afuera no te puede afectar , vi hace poco una presentación donde se metió un perro, y mucha gente grito ah! El perro culiao y es como, ya esta bien, pero weon, no puede, no puede, no puede el perro ganarle a la escena jajajajaj no puede, eso, eso es todo ajjaajja la lata de mi vida.

CO: ajajajaja menso, gracias Camilo te pasaste de verdad, muchas muchas gracias

CR: de algo que te sirva

CO: obvio, muchas gracias.

Anexo 2

	M.A	S.J	C.R	R.M	Reflexiones
Identificación de Lesiones: causas	<p>“Hay una lesión que tengo que es como grave, está relacionada con los meniscos en las rodillas, sobrecarga y esa sobrecarga a debió haber habido algún trabajo mal hecho nomas para que sucediera. ando con una dolencia en el</p>	<p>“En mi vida he pasado por diversas lesiones, unas más graves que otras....tendinitis, pinzamiento en la articulación , perdón, articulación coxofemoral derecha y últimamente una rotura de ligamentos en la muñeca derecha. Todo se ha agravado por no querer asumir la lesión; decir, que uno</p>	<p>“Bailando break me doblé los dedos. Tengo una rectificación de espalda y una hernia. Mi lesión grave comenzó en el curso de introducción que tuvo un una especie de lumbago quizás mi espalda, primer año también tuve una dolencia, segundo año llego una dolencia fuerte, en tercer año</p>	<p>“La espalda, el lumbago crónico o lumbalgia, aparece como a los 28 jajajaj después de tantos lift, y de dar clases de lift, la edad y sobre ex fue un desgarro creo cuando más joven pero la verdad ni lo pesqué y hasta el día de hoy me molesta y bueno mi pierna derecha con suerte la levanto a noventa Exigencias.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cierta incertidumbre en el origen de la lesión (M.A.) - Naturalización - Sobreposición de lesiones - Sobreexigencia (R.M) Aguantar (S.J.) - Responsabilidad propia (C.R) - Elementos psicológicos se combinan

	<p>tobillo derecho pero es por sobre carga cachai y poco entrenami ento, que ya después de un tiempo uno no puede estar haciendo todo sin entrenarse po”</p>	<p>aguantaaguan ta y se traga los dolores por mucho tiempo, hasta que tu cuerpo NO!! Puede más</p>	<p>me lesione y tuve una hernia , tengo una hernia lumbar como se llama tengo una hernia lumbar, sacro-lumbar en la L6 anteroposteri or lateral derecho. Es culpa mía y filosóficamen te igual mi cuerpo tenia sus cosas no me puedo culpar todo el tiempo, pero si yo creo que una lesión parte porque no te cuidaste harto poca</p>		<p>(C.R)</p>
--	--	--	---	--	--------------

			<p>atención o muy atarantado, parte por una responsabilid ad de uno si el cuerpo igual lo controlai tu po. Tiene que ver con algo espiritual, emocional, rabia, hay de todo en la vida, yo creo que se aloja en</p>	
--	--	--	--	--

			<p>esas zona,</p> <p>esa zona</p> <p>miá esta</p> <p>así yo la</p> <p>alojo así</p> <p>siempre</p> <p>como a</p> <p>traumas</p> <p>culiaos que</p> <p>tengo</p>		
Como las tratan, tratamiento s utilizados	“Las terapias alternativa s lo que consiguen es tratar las lesiones desde de forma	“Tratamientos kinesiológicos y masajes, en general siempre terapias alternativas. he aprendido a ser más	“Las primeras nunca me las traté, las segundas tampoco, hasta la ultima, la última la primera wea	“El desgarró no me lo traté, como te dije, y la espalda fui con un traumatólogo primero, y después con un fisiatra y un kine.	<ul style="list-style-type: none"> - Varios recurren a terapias alternativas - Masajes, tratamiento

	<p>indirecta , no directamen te donde esta la lesión, si no que eeh aliviando la musculatur a que son adyacente a la lesión o a la articulació n ¿cachai? o los ligamentos y hace que la libere lo for ... la pueda fortalecer para poder afirmar esa lesión ¿cachai? esa esa fue la</p>	<p>consiente conmigo misma, a escuchar mi cuerpo al punto de ser capaz de escuchar cuando él no anda bien y decidir, si decidir parar nomas, para no dañarme tanto. ”</p>	<p>que me hice fue ir a ver a Raymon a hacerme un masaje eso fue todo, me hice masaje. Fue grave, junté plata y después resonancia magnética no es como ningún... pero si es un tratamiento y Paulo, Quirop raxia así me tienen que arreglar mi zona lumbar primero y así yo con mi ejercicios se va sanando la hernia. respiro, hago un par de presiones sobre esa ”.</p>	<p>- me empecé a tratar con el fisiatra él trabajaba con deportistas , el cachaba más, y junto con el kine me dieron ejercicios y masajes, y eso ha sido mas eficaz.</p>	<p>s localizados (aun quien dijo que la lesión también recogía elementos psicológico s) - (RELACIONA R LOS TRATAMIEN TOS CON EL MARCO TEÓRICO, PARA EVALUAR SI SON ADECUADO S O NO)</p>
--	--	---	--	--	---

	<p>forma en que yo me trate.</p> <p>me he tratado como artesanalm ente, yo mismo haciendo descanso cachai o terapias alternativa s, terapias alternativa s, claro como agujas, acupuntura, quiropraxia cachai”</p>		<p>zona, o sea sobre esa forma esférica jaja, me acuesto en el piso hago abdominales, buenos abdominales, bastantes abdominales de hecho, donde son localizados bueno, eee elongo, respiro, me acuesto”</p>		
<p>Cómo previenen futuras lesiones</p>	<p>“Tienes que aprender y estudiar para poder saber cuándo</p>	<p>“Escuchar con mayor frecuencia mi cuerpo para evitar que lesiones graves vuelvan a mí y a</p>	<p>“Descansando, cuidándom e trabajando así, siendo responsabl</p>	<p>“Ahora uno necesita más tiempo de descanso mas ibuprofeno ajajaj mas cariñito pal cuerpo jaja ,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No forzar - Requiere un aprendizaj e personal - Escuchar el cuerpo, no

	<p>puedes, cuando no puedes ¿cachai? en que momento si en qué momento no y cuando parar y cuando no parar y cuando seguir.ya sabes que no puedes trabajar en piso rigido como un piso de concreto eeh sin que tenga como una cobertura que permita la amortiguación donde</p>	<p>mi cuerpo. alguna zona muscular aplico calor o frío según corresponda al tipo de dolor yy Aplico cremas y me hago friegas para evitar que las lesiones aumenten.</p> <p>”</p>	<p>e si todos los días se supone que tení una zona que de una forma tení que trabajar para que esa zona se cuide tení que hacerlo tení que hacerlo no mas pero con cariño entendiend o de que no es la paja ¿cachay? Esto es</p>	<p>ahora tengo que parar cuando tengo mucho dolor y los lift más complicados no los hago no mas, también necesito más tiempo para calentar y prepararme, antes llegaba y hacía las cosas.</p> <p>- enfatizo en articular harto la espalda y hacer abdominales para tener bien firme el centro. uno ya sabe hasta dónde exigirlo, eso se va aprendiendo con la</p>	<p>naturalizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ser consecuent e (C.R.), tomárselo en serio. - Otros se refieren específica mente al cuidado de la lesión y centran la prevención puntualme nte en ello (R.M)
--	---	--	--	---	--

	<p>un impacto cuando llegue y se irradie directamente en las articulaciones”.</p>		<p>solo porque me quiero cuidar, así minimizo el dolor, como descansando, reposando, cuidándome, e, dándome cuenta de que la palabra estar lesionado es estar lesionado.e sta lesión me limita pero al mismo tiempo</p>	<p>práctica.”</p>	
--	---	--	---	-------------------	--

			como que me enseña mucho de de de como me tengo que cuidar de como tengo que respirar antes de descansa r al cuerpo y hacer lo que quiera	
--	--	--	--	--

			<p>con el o lo que pueda con el, como que tengo que tranquiliz arme un poco, trabajarlo . ahora siento dolor y paro ajajaj ahora siento dolor he intento</p>	
--	--	--	--	--

			<p>detenerme</p> <p>e</p> <p>acostarme</p> <p>e ajja yo</p> <p>creo que</p> <p>ese es el</p> <p>mejor</p> <p>cambio”</p>		
<p>Como les influye en la carrera</p>	<p>“La profesión te exige eeh poder movilizarte como eeh básico, ¿cachai? poder desplazarte, e, desplazarte. Porque tenía una rodilla mala no podía hacer</p>	<p>“Me limita completamente, ya sean 3 días de reposo es como si te cortaran las alas, como si la lesión anulara tu cuerpo a tal nivel de anular tu esencia, es algo muy difícil y frustrante. la mente trata de prolongar lo más</p>	<p>“Una lesión siempre, siempre, siempre inhabilita caleta, como que te day cuenta de lo importante que es trabajar en la danza así, trabajar caleta en la danza, como con tu cuerpo así, y</p>	<p>“Al hacer lift, al hacer saltos más complejos, eee y bueno todo lo que incluya mucha flexibilidad de espalda y sobrecarga en la zona lumbar”.</p>	<p>- Es evidente que influye en el movimiento (M.A y R,M)</p> <p>- Otros consideran que influye más allá del</p>

	<p>nada ¿cachai?e s imposible eeeh que no dependam os de ese tipo de puntos en el cuerpo. es una articulación vital si las rodillas, si no están completame nte limpia o sanas no puedes desplazarte no puedes caminar no puedes, no solamente no puedes</p>	<p>posible el movimiento, queriendo silenciar las dolencias de una lesión. Eso es muy mal y ahora después de mucho tiempo lo tengo muy claro. ”.</p>	<p>lo queris caleta pero no te dai cuenta que de pronto no lo podis tener así como no te puede funcionar una pierna no te puede funcionar rodilla un dedo una, cualquier wea y es como wooo es fuerte si se lesiona es así muy doloroso muy doloroso porque no te deja hacer nada mi lesión no me deja hacer nada así es un lugar muy importante</p>		<p>movimiento , que “anula tu esencia (S.J.)” - Te hace tomar conciencia de la importanci a del cuerpo en la profesión</p>
--	--	--	--	--	---

	<p>bailar, si no que no puedes caminar, no puedes hacer nada cachai y la profesión te exige eeh poder movilizarte como eeh básico, cachai poder desplazarte desplazarte. hay que parar y parar significaa ehh reflexionar, deprimirse, nosotros piensa que</p>		<p>en el centro del cuerpo justo justo yo diría que justo e el centro del cuerpo pero por detrás y es así wuaaa frustrante jajaj..”.</p>		
--	--	--	--	--	--

	<p>dependemos del movimiento cachai, que movemos la energía, si parai entrai a reflexionar y entrai a deprimirte cachai dependiendo sobre todo de cuánto tiempo teni que parar”</p>				
<p>Como la carrera les influye en el tratamiento</p>	<p>“Tuve,tuve que bailar con la rodilla así, ósea me pillo una vez fuerte en una función</p>	<p>“Antes me aguantaba mucho más los dolores, como dije anteriormente, queriendo</p>	<p>“Yo creo que en la danza el bailarín una lesión es pena, es rabia, es frustración, es a la conchetumar</p>	<p>“La verdad no pesqué mucho al doc, si como te dije antes yo solo necesitaba algo para el dolor, me mando a hacer exámenes a la columna, que</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Anestesia - Aguantar - Aprendizaje (MUY INTERESANTE LO DE CAMILO) - Se toma

	<p>que tuvimos en la serena y me fui a comprar cloruro de tilo? Cloruro de tilo creo que es un anestesian te que usan los deportistas cachai que para poder seguir jugando cachai de anestesia, te duerme la pierna y tuve que bailar así, y después fue terrible. Entonces creo que me toco</p>	<p>silenciar el dolor ahora que me lesioné la muñeca ha sido un poco más fácil, ya que justo estaba terminando la etapa universitaria y no tenía tanta presión sobre mí por lo que la calma emocional ha ido ayudando a una sana recuperación de esta lesión y mucho maas tranquilaa.</p> <p>”</p>	<p>e, es lata, pero es rico es digerirla como que trabajai con el cuerpo y es rico tener una lesión porque puta que he estudiado sobre mi cuerpo ahora que he tenido esta lesión y esa wea igual le pone jajajaj estoy como en la etapa de aprender harto, de estudiar harto, de escucharme harto.claro ahora estoy limitado totalmente”.</p>	<p>recién me hice como 3 meses después, y ahí recién supe que tenía un disco gastado y que tenía que cuidarme porque esas cosas después pasan a ser hernias po.el dolor estaba muy fuerte, y no me quedo más que ir al doctor, porque estaba cerca de una función y no podía parar, así que necesitaba un antiinflamatorio más fuerte. creo que todo tratamiento que indica un reposo absoluto muy largo no es beneficioso, es difícil encontrar un doc que</p>	<p>conciencia cuando se saben las consecuencias (R.M.)</p>
--	--	--	---	---	--

	<p>justo como a principio de enero y cosa que yo ya no tenía nada que hacer ahí, como por factor de vacaciones. Enero, febrero... descansé enero y febrero</p>			<p>entendiendo a lo que uno se dedica, es distinto ser oficinista y tener lumbago a que ser bailarín, además uno ya vive con los dolores”</p>	
--	--	--	--	---	--

