

APRENDIZAJE DE UN BAILARÍN TARDÍO

JESÚS DAVID SANABRIA SALAZAR

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE ARTES ASAB

ARTE DANZARIO

BOGOTÁ D.C

2017

APRENDIZAJE DE UN BAILARÍN TARDÍO

JESÚS DAVID SANABRIA SALZAR

TUTOR

JOHN MARIO CÁRDENAS GARZÓN

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE ARTES ASAB

ARTE DANZARIO

BOGOTÁ D.C

2017

Índice de Contenidos

RESUMEN.....	4
ABSTRACT.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
OBJETIVO GENERAL.....	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8
DESCRIPCIÓN RESULTADOS.....	9
ANÁLISIS DE RESULTADOS	15
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	23

RESUMEN

A partir de la disciplina y la constante autorreflexión es posible que un bailarín tardío transforme su cuerpo de una manera acelerada, intentando nivelar sus aprendizajes en relación a los logros adquiridos por bailarines que han iniciado su formación desde la infancia.

Esto es analizado y cuestionado a partir de un entrenamiento permanente, en la escuela vocacional de Ballet - Ballarte, junto a bailarines que han interactuado desde la infancia con este género de danza. Este tipo de experiencia hace que un bailarín tardío vivencie un sinnúmero de situaciones que lo cuestionan como artista, bailarín y sujeto, obligándolo a reflexionar para transformarse mental, física y emocionalmente como individuo y bailarín.

Palabras clave: Bailarín, Aprendizajes, Reflexión, Disciplina, Propiocepción, Bailarín Tardío.

ABSTRACT

From discipline and constant self-reflection, it is possible for a late dancer to transform his body in an accelerated manner, trying to level his learning in relation to the achievements acquired by dancers who have begun their training since childhood. This is analyzed and questioned from a permanent training in the vocational school of Ballet - Ballarte. Dancers from this school have interacted since childhood with this kind of dance. This type of experience makes a late dancer to experience a number of situations that question him as an artist, dancer and subject, forcing him to reflect in order to transform himself mentally, physically and emotionally as an individual and dancer.

Keywords: Dancer, Learnings, reflection, Discipline, Proprioception, Late Dancer.

INTRODUCCIÓN

Durante el transcurso de esta pasantía, tuve la oportunidad de mantener un entrenamiento continuo, con una intensidad horaria semanal mayor a la que había podido tener acceso anteriormente durante mi formación; esto me favoreció y me acercó a la rigurosidad que necesariamente debe tener un bailarín a la hora de formarse, dejando de ser en sí una experiencia, para convertirse en una visión de los estados mentales, emocionales y corporales en los que debe sumergirse un bailarín al momento de entrenar; estar dispuesto a transformar continuamente sus didácticas de aprendizaje y de percibir su cuerpo, y de este modo dejarse guiar por el maestro en el camino del aprendizaje de una única técnica.

Estas nuevas maneras de percibirme a mí mismo, a través del reconocimiento de potencialidades y cualidades a reforzar, me permitieron reconocermelo como bailarín y ser humano en un salón de danza, que no baila solamente para satisfacerse a sí mismo, sino para compartir con un grupo y un maestro, con el propósito de crecer conjuntamente con los demás. Esto es lo que me da un lugar como bailarín, como un eterno aprendiz del movimiento y de la vida misma; esta manera de percibirme es la que me brinda la oportunidad de crecer y fortalecerme técnicamente pero con un gran sentido de la humanidad porque el compartir es aprender.

De esta manera he conseguido tomar las clases con un estado de tranquilidad que antes no había conocido, dejando de percibir el cuerpo como una sumatoria de fragmentos a los que se les da un sin número de órdenes para ejecutar unos pasos y así poder llamarle a ello "bailar". Ahora continúo en el aprendizaje de percibirme como cuerpo y mente en uno, sabiendo que soy unidad y

por lo tanto debo encontrarme durante la clase en un total estado de concentración; de esta manera, conseguir no ordenarme realizar movimientos, sino, por medio de la adecuada colocación, lograr desarrollar todas las coordinaciones de las extremidades del cuerpo con sus diferentes dinámicas y matices. De este modo, entender que las coordinaciones no son algo que hacen que la danza sea más difícil y vistosa, sino por el contrario, encontrarles la lógica en el movimiento y así ayudarme a potencializar y a ejecutar correctamente el embellecimiento de los pasos.

Al cumplir uno a uno los objetivos propuestos, no solo transformo mi cuerpo, sino que evidencio cómo, más allá de adquirir habilidades físicas y técnicas, consigo transformar mi estado mental al momento de tomar una clase en Ballarte o en cualquier otro lugar, y de este modo también obtengo una visión más amplia y menos fragmentada del conjunto del que hacen parte la danza y el arte.

OBJETIVO GENERAL

Mantener constantemente el entrenamiento en la técnica clásica (Ballet).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reconocer mi corporeidad propioceptivamente para la potencialización de la técnica.

Transformar mis metodologías de entrenamiento y así redescubrirme continuamente por medio de la reflexión.

DESCRIPCIÓN RESULTADOS

1.

Tener la posibilidad de mantener un entrenamiento constante, en principio me ayudó a verificar mi estado de aprendizajes tangibles como bailarín quien empezó su formación en la edad adulta y relacionarlo con los logros adquiridos de bailarines que iniciaron su formación desde la infancia. Luego, empecé a realizar una conversión parcial del vocabulario de la técnica Cubana al Vocabulario de la técnica Vaganova, la cual se maneja en la escuela Ballarte; de este modo asociar los pasos ya conocidos a los nuevos nombres y también empezar a reconocer e incorporar en mi cuerpo el estilo y rigurosidad que propone la escuela rusa.

Como consecuencia del énfasis realizado por la escuela, reconozco la importancia que tiene el trabajo de los brazos y espalda en la técnica clásica, al igual que el de pies y piernas, ya que ayudan a mantener el eje del cuerpo y a alivianar el peso del mismo; el cuerpo debe encontrarse en una perfecta colocación durante la clase para poder estar permanente en equilibrio.

Entendiendo cómo desde la clase se maneja completamente el entrenamiento de la técnica, reconociendo la diferencia entre los caracteres femeninos y masculinos, y, en relación a esto, cómo se deben potencializar las cualidades dinámicas de cada paso; además, aportar al estilo e interpretación de la técnica durante las clases para facilitar la interpretación escénica. Todo esto con la intención de desarrollar clases en las que sobresalgan más allá de habilidades físicas, la adquisición de destrezas interpretativas las cuales demuestren por medio de la emoción lo artístico

de la profesión. La clase no es vista únicamente como un espacio para desarrollar capacidades físicas virtuosas, sino para reconocer completamente la danza, para crecer como intérprete y bailarín perteneciente a un cuerpo de baile, el cual escucha la música y a sus compañeros. El trabajo de coordinación del cuerpo de baile no se trabaja únicamente en los montajes; por el contrario, se busca desde clase que cada bailarín en su particularidad se compagine armónicamente entre la música, la coreografía, el espacio y sus compañeros.

La música es un acompañamiento artístico fundamental en el desarrollo de una bailarín, dado que hace parte de su inspiración para lograr a plenitud la interpretación de sus movimientos, y la escucha de esta es un elemento crucial en la tecnicidad de la danza, ya que no basta con realizar técnicamente coreografías, sino que estas deben ser ejecutadas con entradas y terminaciones musicales precisas para poder obtener un espectáculo limpio y armonioso.

2.

El reconocermé como ser humano, artista, sujeto y bailarín, es uno de los elementos fundamentales para poder crecer en el desarrollo de la técnica; saber cómo reacciona mi cuerpo frente a diferentes métodos de entrenamiento, reconociendo cuáles son mis debilidades y fortalezas durante la clase; esto es crucial para proponerse metas, para potencializar destrezas y superar las dificultades que poseo como bailarín. Saber cuál es el óptimo calentamiento a realizar para preparar mi cuerpo y qué debo reforzar en el entrenamiento pre clase según mi biotipo de cuerpo para obtener un mejor rendimiento, comprendiendo qué debo hacer o pensar para entrar en un estado de concentración y disposición para aprender en la clase.

Todo este reconocimiento me ayuda a generar consciencia de mi cuerpo, entendiendo qué es lo que necesito para mejorar, así generar estados de introspección y también reflexión para el desarrollo de mi cuerpo-mente, consiguiendo transformarme constantemente como aprendiz de bailarín.

Sin embargo, durante el tránsito de dicho reconocimiento, los bailarines pasamos por diversas etapas como la ansiedad, el miedo, la frustración y la negación frente a los retos y dificultades que se nos ponen en frente durante el aprendizaje; estos sucesos son consecuencia de las inseguridades poseídas por nosotros los bailarines. Frecuentemente tememos al cambio, dado que concebimos erradamente al conocimiento como algo estático, cohibiéndonos ante la opción de explorar nuevas posibilidades puesto que creemos que dichas maneras son únicas, por lo que intentar transformar sensaciones y hábitos nos genera bloqueos, incomodidades y tensiones corporales - mentales, lo cual ralentiza la progresión de nuestros aprendizajes.

El transcurso del tiempo nos ayuda a "superar" paulatinamente las inseguridades, recobrando la confianza en nosotros mismos; este tiempo es completamente subjetivo ya que difiere en gran medida del carácter y disciplina del bailarín. El superar estos retos es indispensable para continuar dinámicamente con los entrenamientos, ya que al estar seguros de nosotros mismos y de las capacidades de nuestro cuerpo, permitimos que nuestro trabajo sea realmente productivo, desligándonos de distractores mentales y ayudándonos a retomar el dinamismo del trabajo consciente de nuestra propiocepción, asumiendo eficaz e instantáneamente correcciones, dinámicas de movimiento y coreografías.

Para superar las etapas de frustración es indispensable encontrarse abierto y dispuesto al reconocimiento holístico y de este modo aprender a *reaprender*; labor realmente difícil debido a la mecanización corporal que sucede luego de entrenar el cuerpo de forma determinada durante un prolongado tiempo, ya que el cuerpo y la mente se disponen a ejecutar monótonamente una tarea de una misma manera, lo cual complica el transformar las perspectivas de los aprendizajes establecidos con anterioridad, por lo que hay que tener una completa disposición y concentración para aplicar las nuevas correcciones. Esto implica no solo escuchar nuestro cuerpo, sino priorizar la palabra del maestro para implementar las nuevas notaciones, ya que él o ella es quien nos brinda todas las herramientas que necesitamos para crecer.

3.

Utilizando el reconocimiento constante de mi cuerpo en pro de la reflexión, indago en torno a mis logros y didácticas de entrenamiento corporal, de esta manera me cercioro de los resultados obtenidos a corto y largo plazo, así por medio de la autocorrección consigo un desempeño técnico más limpio y armonioso.

De esto se trata, de tener como bailarín siempre una disposición mental, física y emocional frente a la transformación metódica del trabajo del cuerpo, esquivando el narcisismo que posee cada uno; aprendiendo de los errores propios y del compañero, escuchando atentamente correcciones y comentarios realizados por el maestro.

"El permitirme transformar las sensaciones me cuestiona como bailarín, sacándome de una zona de confort en donde me sentía estable. Una forma de trabajo que me generaba seguridad y tranquilidad pero como siempre se debe profundizar en la ejecución de la sensación y movimiento, hay que darse la oportunidad de probar e investigar cosas nuevas en el movimiento. Esto me genera temor, angustia y ansiedad al pensar en un retroceso de aprendizajes dejando de trabajar "adecuadamente"; sin embargo, se debe permitir una transformación escuchando las correcciones de los maestros que ya recorrieron nuestro camino de aprendizaje. Debemos entender nuestras propias sensaciones pero también debemos transitar por la guía que nos dan los maestros y así lograr potencializar y comprender al máximo nuestro cuerpo. Logrando no solo a partir de aciertos un buen desempeño, sino también a partir de las equivocaciones, comprender qué nos funciona y cómo negociar entre las exigencias de la técnica y las cualidades de nuestro cuerpo, en pro de la potencialización de la danza". (Tomado del diario de campo, p. 11.).

Tener espacios de entrenamiento autónomo, es indispensable para reflexionar acerca de la evolución de nuestros aprendizajes; de esta manera intentamos potencializar según los intereses las falencias que cada uno posee al momento de realizar la clase; además, nos permite entender sin la presión y ritmo de la clase la información que no fuimos capaces de comprender y de este modo garantizamos una continua evolución junto al grupo de clase, y no por el contrario tener una desnivelación por falta de comprensión y estudio de los objetivos de la clase.

Estos entrenamientos deben estar en constante replanteamiento como consecuencia de la reflexión y evolución de nuestro cuerpo; de este modo deben ir en respuesta a las necesidades de nuestro cuerpo y a las de la clase; esto será significativo para obtener propioceptivamente un entendimiento más profundo de nuestro cuerpo, del que podemos conseguir en clase, lo cual nos permitirá potencializar no solo el entendimiento de nuestro cuerpo y capacidades físicas sino prepararnos para un mejor desempeño durante próximas clases.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis de los resultados se efectuará por medio de un estudio cualitativo del método etnográfico utilizado en la fase práctica de dicha pasantía. No se pretende generar estadísticas, por el contrario se quiere plasmar subjetivamente los estados por los que pasa un bailarín con aprendizajes tardíos; de aquí tal vez llegar a ser un referente para que otros bailarines con formación tardía empiecen a estudiar y desarrollar su cuerpo.

1.

Partí de este objetivo para poder llevar a cabo todo el desarrollo de este trabajo, es importante mantener un entrenamiento constante para conseguir evidenciar aprendizajes a mediano y largo plazo, puesto que los procesos de entrenamiento intermitentes fluctúan la velocidad de desarrollo y entendimiento propioceptivo del cuerpo. El proceso de adaptación con el nuevo espacio de entrenamiento era preponderante. Partiendo de este reconocimiento de estado de aprendizajes, conseguí generar un balance entre la información adquirida en otros lugares de formación y la escuela Ballarte; de este modo relacioné los conocimientos adquiridos en el pasado con los manejados por dicha institución. Este es uno de los momentos más importantes de la pasantía ya que un buen y rápido proceso de adaptación determina la eficacia y progresión de los resultados esperados.

El hecho comparativo entre el bailarín tardío y los bailarines que iniciaron su formación desde la infancia, es más un modo de análisis de procesos y nivel de evolución, en comparación a la diferencia de tiempos tenidos para lograr los aprendizajes, de esta manera reconocer los conocimientos adquiridos en un tiempo mucho más corto. Todo esto hace parte del estudio independiente realizado por "cada" bailarín, así el bailarín tardío concibe proponerse metas en relación a los objetivos propuestos por la clase y a los cuerpos de otros bailarines, observados como referentes de estudio y competencia. Una circunstancia a resaltar, es comprender la diferenciación entre los procesos individuales, de esta manera no permitir que nuestros compañeros o referentes se conviertan en motivos de frustración para nosotros, el hecho de comparar debe ser un elemento positivo utilizado para el reconocimiento de aprendizajes y, desde este análisis comparativo, proponerse objetivos para evolucionar más rápido.

La maestra Mónica Pacheco es la encargada de ofrecer la clase en los grupos de séptimo y octavo año, los más avanzados de la institución y en los cuales me encuentro tomando clase desde el inicio de la pasantía. Ella insiste continuamente en la buena colocación del cuerpo, en mantener excesivamente ajustadas las zonas en las que debe realizarse fuerza y relajadas las zonas que deben estar suaves; de este modo potencializar correctamente el trabajo del cuerpo. Mantener constantemente la correcta colocación y disociación entre las zonas ajustadas y relajadas es indispensable para efectuar una buena evolución en el trabajo de dinámicas de movimiento, coordinaciones y disociaciones del cuerpo, ya que una buena colocación y ajuste facilitará la ejecución de coordinaciones complejas entre piernas, brazos, cabezas, miradas e inclinaciones de torso, simultáneas al trabajo de la velocidad.

La frecuente insistencia en el desarrollo de estas capacidades, tiene como objetivo facilitar la profundización potente de cada sensación, para que así consigamos desarrollar dentro de las

dinámicas de cada paso la interpretación del movimiento, dentro de los estándares que reconoce el ballet clásico como hombre y mujer, dado que particularmente cada identidad debe manejar estilísticamente una potencia en las cualidades de sus movimientos e interpretación. Los hombres deben tener una aspecto fuerte y viril, por lo que desarrollan particularmente el trabajo de grandes saltos y gran cantidad de giros; el de la mujer es un poco más delicado y sensual, ellas deben potencializar la agilidad y rapidez, por lo que sus saltos son más bajos y rápidos, a diferencia de los hombres que despliegan sus potentes y suspendidos saltos durante tiempos más prolongados. Para el desarrollo de esta y todas las demás cualidades de la danza, es indispensable mantener una absoluta escucha musical. El entendimiento de las acentuaciones rítmicas y melódicas es importantísimo para la potencialización interpretativa de todos los pasos, dado que comprendemos, con anterioridad a la realización de cada movimiento, cuánta cantidad de tiempo disponemos para realizarlo, por lo que esta claridad en la pre ejecución nos permite desarrollarnos completa y armoniosamente.

El adelantarse con el pensamiento al movimiento próximo a ejecutar, es de las cosas más importantes que existen en la danza clásica, junto a la colocación y escucha musical. El pensamiento del bailarín no trabaja únicamente en la ejecución inmediata, sino en una continua pre ejecución para mantener un mapa mental claro y así desarrollar una ejecución completa en la acción, profundizando en los demás elementos a trabajar.

2.

En el transcurso del aprendizaje de una técnica de danza, en especial en el del arte atlético, el cual es una danza de tan altas exigencias, los bailarines no solo se introducen en el reconocimiento y entrenamiento de su cuerpo físico para lograr proezas técnicas, sino se disponen paralelamente a forjar el carácter mental y emocional necesario para poder crecer humanamente en el camino del aprendizaje de la técnica. Es un largo y continuo proceso que se da durante todo el transcurso de nuestra carrera como bailarines, pero que tal vez obtiene más trascendencia en los primeros años del aprendizaje, dado que estamos reconociendo partes, músculos, zonas de nuestro cuerpo las cuales nunca habíamos evidenciado conscientemente como propias en años pasados de nuestra existencia. Frecuentemente, al principio nos emocionamos al adquirir dominio sobre algo que se nos dificultaba o también sucede lo opuesto, manejamos altos niveles de frustración al no adquirir los resultados esperados en determinado tiempo; son estas las cosas que nos hacen crecer como bailarines, individuos y compañeros que comparten experiencias junto a otros bailarines. Crecemos y nos descubrimos en compañía, siendo rivales y amigos en los momentos oportunos de la profesión y la vida.

Después de haber pasado un tiempo bailando o unos pocos años, relacionarnos con nuestros compañeros se vuelve parte de lo habitual, siempre va a ser agradable aprender y bailar con nuestros amigos, pero también entendemos que ocasionalmente debemos ser fieles al profesionalismo y hacerlo con personas que no sean de nuestro mayor agrado. Estas son cosas que se comprenden con el tiempo, aparte de otras que son más importantes para nosotros como individuos y profesionales. Aprender nuevos pasos no es lo único relevante con el tiempo;

predomina el deseo de reconocer cada vez nuestro cuerpo a mayor profundidad, entender sensaciones y realizar constantemente un diagnóstico de nuestro cuerpo, transformar nuestra disciplina y espacios de entrenamiento autónomos, realizar cada clase con mayor conciencia corporal para adquirir un mayor rendimiento.

Todos estos espacios de reflexión post clase, han generado durante el tiempo una apreciación invaluable acerca de los estados de concentración que debo mantener desde el momento del calentamiento y durante toda la clase, el silencio se convierte en un elemento fundamental para conectar mis pensamientos con mi cuerpo y así obtener una completa preparación en mi aura; esto mismo debe suceder con mayor intensidad durante la clase ya que el ruido corporal y hasta verbal es demasiado intenso dentro del aula de clases, de esta manera lograremos escuchar introspectivamente, autocorrigiendo sobre los comandos dados por el maestro.

He aquí cuando vienen frustraciones y demás emociones negativas que nos agobian a los bailarines; encontrándonos en un proceso constante de formación muchas veces se ven confrontados nuestros aprendizajes propios con las enseñanzas del maestro; propioceptivamente tal vez "comprendemos" determinada zona de nuestro cuerpo o paso de una forma particular, resultando ser incorrecta para la apropiada ejecución del movimiento, por lo que dichas correcciones desembocan en cuestionamientos proyectados hacia nosotros mismos por no poseer la capacidad de realizar las correcciones de manera inmediata y permanente. También sucede que estas negaciones son generadas por la "incapacidad" de reconocer nuestro cuerpo durante la clase como lo hacemos en los entrenamientos autónomos, conseguir un "perfecto" manejo del cuerpo con los pasos, tiempos y dinámicas de la clase se vuelve un completo acontecimiento de presión, lo cual conlleva a irrumpir con el estado de meditación y concentración ya nombrado, por lo que

obtenemos clases con resultados poco deseados a consecuencia de los distractores que muchas veces nosotros nos permitimos tener.

Es muy importante no permitir que nuestras clases se vuelvan un duelo hacia nosotros mismos, debemos siempre buscar la mejor versión de nosotros mismos sin permitir que esto desemboque en frustraciones que irrumpen con nuestra tranquilidad y disfrute de la danza; no vivir de ideales o logros ajenos, no idealizarnos a nosotros mismos y aceptarnos realmente en tiempo presente es la forma adecuada y sana para que consigamos una plena concentración durante la clase, de este modo el buen trabajo y disciplina nos garantizará en un futuro óptimos resultados que estarán cargados de satisfacción.

3.

En muchas ocasiones el espacio de la clase no es suficiente para explorar a profundidad todos los ajustes y sensaciones, aunque la forma correcta de realizar una clase sería investigando y profundizando al límite cada paso y movimiento. Esto es cierto, pero como somos bailarines que aún nos encontramos buscando entender la correcta cuadratura y sensaciones, no conseguimos completamente dissociar entre todo lo que conlleva pensar en una completa colocación para un bailarín clásico, lo cual es el entendimiento básico del cuerpo que debemos poseer para poder desarrollar la danza clásica; por lo que ejecutar toda la clase asumiendo una perfecta colocación y profundización de las sensaciones, sumándole las dinámicas, variaciones, velocidades y coordinaciones de cada paso, se convierte en un completo desafío. Estar preparado para asumir este grado de dificultad con convicción y gran destreza, requiere de gran seguridad.

Para conseguir esta tranquilidad y seguridad, es oportuno y necesario trabajar autónomamente en la investigación de sensaciones y autocorrección de movimientos, reflexionando continuamente acerca de las debilidades que poseo en clase para así estudiar el por qué proviene cierta inestabilidad; solucionar en intimidad los conflictos corporales, mentales y emocionales poseídos para conseguir ejecuciones satisfactorias y emocionantes durante las clases, las cuales nos lleven a trascender de la complejidad del cuerpo físico a lo traslúcido del alma y la emoción.

Estar tranquilo es el complemento perfecto de la total disposición, el bailarín necesita de esto para no incurrir en la soberbia del egocentrismo; lo más importante siempre es desarrollar las instrucciones dadas por el maestro o coreógrafo, teniendo como base el entendimiento que

poseemos del cuerpo hasta el momento, nuestros cuestionamientos deberán quedarse para la privacidad o en dado caso para un momento apropiado de retroalimentación. El estar dispuestos nos permite abrirnos a las innumerables posibilidades que existen en el cuerpo y la danza; es una forma más humilde de aprender en dónde nos dejamos permear y sorprender por la nueva información, los insumos que adquiramos siempre serán ganancia ya que nos brindan otras perspectivas del cuerpo, el movimiento y el espacio; será en el futuro una opción propia decidir qué deseo implementar de lo aprendido en mi rutina habitual.

La propuesta y necesidad del entrenamiento y reconocimiento autónomo, surge a partir de la poca intensidad horaria que poseemos en nuestro contexto para bailar, en comparación a otros lugares en los que la danza no es vista como vocación sino como profesión; por lo que el trabajo autónomo nos garantiza no perder el entendimiento de las sensaciones y del cuerpo, y por el contrario nos ayuda a conseguir potencializarlo.

De esta manera nos construimos poco a poco como bailarines, entendiendo que el trabajo del cuerpo va ligado con la psiquis humana y sus emociones, por lo que no solo aprendemos técnicamente una danza, sino también a ser más humanos y sensibles dentro de este mundo de producción.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Esta pasantía, me ha ayudado a clarificar ideas y posturas acerca de interrogantes que yo tenía como bailarín intérprete en danza clásica que inició su formación en la edad adulta, a familiarizarme con la realidad del ballet en mi contexto y a proyectarme objetivamente como bailarín profesional.
- Un gran porcentaje de bailarines efectúan su calentamiento únicamente con la realización de ejercicios que proporcionan el desarrollo de las aperturas corporales (estiramientos pasivos), sin realizar un complementario trabajo de fuerza para equilibrar y fortalecer la musculatura utilizada en los estiramientos. Mi recomendación es para que sean precavidos con el desarrollo excesivo de solo una forma de entrenar, dado que esto puede ocasionar debilitamiento y lesiones en el futuro; recordar que siempre es indispensable manejar simultáneamente los trabajos de elasticidad, fuerza y resistencia, y así conseguir durante la clase un balance corporal entre la elongación y la potencia de los movimientos.
- Muchas lesiones y desalineaciones que poseemos los bailarines no son propiamente generadas por la técnica, sino por las malas prácticas que realizamos en nuestros acondicionamientos o en nuestra cotidianidad. Fuera del salón de clase perdemos completamente consciencia de las alineaciones corporales importantes como la

postura de la espalda, el coxis, y la alineación de pies y rodillas, por lo que se generan hábitos y sobrecargas corporales que se convierten en patologías casi imposibles de corregir durante la clase. Por esto mi recomendación es tener más consciencia de nuestro cuerpo en nuestra vida cotidiana, mejorando nuestra postura al estar de pie, al caminar o al estar sentados; de esta manera podremos corregir desalineaciones corporales generadas por el hábito y así tener una mejor calidad de vida y un mejor desempeño en el aula de clases.

- Al elegir realizar el trabajo de grado en modalidad de pasantía, recomiendo empezar la gestión seis meses antes del proyectado inicio de la pasantía, ya que los trámites suelen ser complejos y pueden tardar por la aprobación y firma de los acuerdos en las dos partes (la universidad y la de la entidad elegida a realizar el proyecto). De esta forma garantizará que su proyecto inicie en las fechas estipuladas en el anteproyecto.