# LA BÚSQUEDA DE UNA CONSTRUCCIÓN DE CUERPO: EISÉGESIS

**AUTORA:**

**DARLY ESTHEPANIA CUERVO TORRES**

**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**

**FACULTAD DE ARTES ASAB**

**PROYECTO CURRICULAR DE ARTE DANZARIO**

**BOGOTÁ D.C**

**2020**

# LA BÚSQUEDA DE UNA CONSTRUCCIÓN DE CUERPO: EISÉGESIS

**AUTORA:**

**DARLY ESTHEPANIA CUERVO TORRES**

**CÓDIGO: 20142102085**

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE:**

**MAESTRA EN ARTE DANZARIO CON ÉNFASIS EN INTERPRETACIÓN EN DANZA CLÁSICA**

**DIRECTOR:**

**EDWIN ARMANDO GUZMÁN URREGO**

**MAGISTER EN ARTES ESCÉNICAS**

**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**

**FACULTAD DE ARTES ASAB**

**PROYECTO CURRICULAR ARTE DANZARIO**

**BOGOTÁ D.C**

**2020**

## DEDICATORIA

*Este trabajo está dedicado principalmente a mi familia; el apoyo infinito de mis padres que estuvieron en todos los momentos y las decisiones que tuve que tomar para llegar a lugares imaginados que pude encontrar con la danza.*

*El sacrificio y acompañamiento de mi padre Luis Cuervo,*

*desde el inicio hasta el final de la carrera no tiene valor alguno.*

*¡Las madrugadas juntos es lo que más valoro de haber cursado esta carrera!*

*Sentir el bienestar y el cuidado de mi madre, Albenis Torres,*

*me harán pensar siempre en cuidarme, escuchar el cuerpo y sus dolores.*

*Saber cuándo es necesario el reposo…*

*A mis hermanos. Por apoyarme siempre en todas mis aventuras.*

*por ser los cómplices y alcahuetes en los días de trabajo*

*por sentirme respaldada al momento de afrontar*

*dificultades en las que siempre estuvieron conmigo.*

*A ellos, por hacerme sentir valiente, admirada,*

*con ganas y sin miedo de afrontar esta labor de*

***¡SER ARTISTA!***

## AGRADECIMIENTOS

*Quisiera agradecer principalmente a mis amigos del colectivo D'Kintta; donde la amistad nos unió para hacer danza, para que nuestras particularidades como individuos convergieran en un salón de clase y así volverla movimiento y es ese movimiento lo que nos ha venido llevando a grandes escenarios y a conocer increíbles personas, pero sobre todo a mantener el espíritu y la inquietud de estar indagando, investigando y aprendiendo cada día más sobre el cuerpo y el movimiento hecho danza …*

*******

*También, agradecer las infinitas conversaciones con María José Mora; una gran persona, gran amiga; de la cual aprendí a mantener la fuerza de voluntad para continuar con el rigor de la disciplina de la técnica clásica; con la que compartí la mayor parte de las clases y tuvimos diferentes diálogos frente a la academia, maestros, estudiantes. Incluso la complejidad de la técnica en Latinoamérica. Con la que compartí escenarios e infinitas sensaciones y emociones a la hora de entregarlo todo bailando.*

*¡Infinitas gracias a ella, y su particular forma de ser!*

***Palabras del Director***

*"Mi proceso con Esthepania comenzó como un bailarín que la acompañaba en su carrera, luego como un colega y compañero de coreografías y más adelante por cosas positivas del destino y el azar pude dirigirla en una pieza coreográfica que estaba muy alejada de la danza clásica, sabiendo ella desde donde se estaba formado pongo interés en su cuerpo, en su ejecución y en sus ideas, me interesaba desviar su foco de atención, sacarla de un espacio rodeado de espejos y ponerla en un lugar vacío, alejarla del corpiño elaborado para desnudarla en el escenario desde el pensamiento, el espíritu y su ejecución.*

*Esthepania Cuervo Torres, una bailarina con una formación en danza clásica que decide curvar sus extensiones y bajar su centro para un encuentro con el suelo y lo que eso conlleva. Claramente al inicio del proceso de entrenamiento y el proceso coreográfico, entender a Esthepania se hacía complejo, pero aún más complejo era hacerle entender a ellas muchas cosas que abandonan una forma establecida para ser conducida por sensaciones, su cuerpo armado, armónico y equilibrado la aventajaba para su proyección en el espacio, pero al mismo tiempo estas cualidades en las ejecuciones de técnicas contemporáneas como el Piso Móvil y el Contact Improvisation, la ponían en apuros, pues al principio se le hacía difícil abandonar sus zonas de confort, sus manías y sus modelos de movimiento, pero si bien era complejo al inicio, cabe destacar como una bailarina de ballet en el proceso transformó sus formas de bailar y materializó en su cuerpo unas nuevas dinámicas que respondían a los entrenamientos realizados, y se hacía notoria la manera en la que interiorizaba la esencia de la danza contemporánea y la asumía desde una postura clásica, homogeneizando positivamente ambas corrientes danzarías siendo ella capaz de nutrir el material coreográfico que estaba encaminado en la danza contemporánea desde lineamientos que la han forjado como bailarina clásica".*

***David Scarpertta***

## RESUMEN

Este trabajo está dirigido a la investigación de mi rol como bailarina con formación en la técnica de danza clásica para la vídeo danza Eiségesis dirigido por David Scarpetta. Una creación diseñada con lenguajes técnicos en danza contemporánea, donde la obra pone a prueba los cuerpos de los intérpretes, donde las dinámicas de movimiento están destinadas a la agilidad, el riesgo, la exploración del piso, el dinamismo y control de los movimientos que componen la coreografía. David Scarpetta, director y coreógrafo, apuesta por un elenco de bailarines apasionados y entregados al entrenamiento y a la idea coreográfica, más allá de su nivel técnico o trayectoria en la danza.

Mi proceso como bailarina en danza clásica gira en torno a la formación adquirida en la academia, y es en ***Eiségesis*** donde aplico todo este conocimiento en la obra, con todos los aspectos técnicos correspondientes del ballet aplicados en una obra contemporánea.

**Palabras Clave:**

Entrenamiento, Técnica, Ballet, Eiségesis, Danza Contemporánea.

## ABSTRACT

This document is focused on the research of my role as a dancer who was formed in the classic technique of ballet for the Eisegesis dance video, Directed by David Scarpetta. It's a creation designed in tecnic languages of contemporary dance where the role of the dancers must have several dynamics of movement are focused on agility, risk, floor exploration, dynamism, and control of all of the choreography's movements. David Scarpetta, director and choreographer, aimed for a team of dancers who were very passionate and believed in the idea of training beyond their tecnical level and dance pathway.

My process as a ballerina in classical technique is involved with the formation received through the academy and is in Eiségesis where I applied this knowledge, theory, practice, and all the aspects techniques that ballet has in function to this creation.



**Keywords:**

Training, Technique, Ballet, Eiségesis, Contemporary Dance.

# TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN ..... 9

2. Pregunta de investigación ..... 10

3. OBJETIVOS ..... 11

Objetivo General ..... 11

Objetivos Específicos ..... 11

4. METODOLOGÍA ..... 12

5. DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS: LA BÚSQUEDA DE UNA CONSTRUCCIÓN DE CUERPO ..... 13

*5.1 De la ingenuidad corporal, a la búsqueda de un cuerpo colectivo* ..... 14

*5.1.1 El reconocimiento* ..... 14

*5.1.2 Exploración y apropiación: La catarsis y nuevos lenguajes para explorar* ..... 20

6. ANÁLISIS DE RESULTADOS: EL COLECTIVO. ¡UNA PEQUEÑA MANADA D'KINTTA, PERO DE PRIMERA EN EL ESCENARIO! ..... 23

6.1 *Ficha* técnica: intérpretes Eiségesis ..... 31

7. EVALUACIÓN Y CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS ..... 33

8. RECOMENDACIONES ..... 34

CONCLUSIONES ..... 36

ÍNDICE DE TABLAS ..... 38

REFERENCIAS ..... 39

# 1. INTRODUCCIÓN

Mi proceso como bailarina en danza clásica gira en torno a la formación adquirida en la academia. La Facultad de Artes y el proyecto curricular Arte Danzario brinda diferentes énfasis de formación técnica para la danza, en la cual me encaminé por el ballet clásico. Esto, asumiendo los diferentes retos que se deben adquirir para entender la técnica desde el cuerpo y también cómo se ve reflejada en la escena. Para ***Eiségesis***, puse a disposición todo mi conocimiento técnico y teórico como un elemento de entrenamiento para la pieza, resaltando todas las capacidades y virtudes que se pueden encontrar en la danza clásica, aplicándolas a estos lenguajes contemporáneos. Pero además me surge la pregunta ¿De qué manera estos aspectos técnicos de la danza clásica aportaron a la pieza coreográfica Eiségesis?

Mi participación en esta obra también estuvo encaminada hacía el reto de asumir la interpretación coreográfica desde los lenguajes técnicos de la danza contemporánea, ya que desde los inicios de mi formación en la academia el componente de estudio estuvo inmerso principalmente en la técnica clásica, por lo tanto, mi lenguaje corporal responde a la alineación, la postura estilizada y movimientos alargados buscando siempre la extensión, el equilibrio y el eje desde la vertical. Sin embargo, estas dinámicas están muy alejadas a lo que debe responder el cuerpo y el movimiento en función de la obra. Arte danzario, también ofrece diferentes espacios académicos de las demás profundizaciones, con la idea de formar intérpretes integrales, que tengan la capacidad de desenvolverse ante las diferentes propuestas de danza que el medio laboral oferta en la actualidad. Es por ello que decido explorar la técnica contemporánea haciendo uso de todo lo aprendido.

Esta investigación está diseñada en tres etapas, las cuales fueron exploraciones e indagaciones desde clases, entrenamientos y diseños coreográficos cortos, que se fueron volviendo focos importantes para la creación de la pieza coreográfica. Todo parte desde la apreciación y observación del material fotográfico y de vídeo que se recolectó durante el proceso de entrenamiento, hasta el resultado final. Donde se evidencian aspectos asociados al proceso, la creación y sus implicaciones.

## 2. Pregunta de investigación

¿De qué manera los aspectos técnicos de la danza clásica aprendidos en el proceso formativo dentro del proyecto curricular Arte Danzario aportaron a la pieza coreográfica Eiségesis?

# 3. OBJETIVOS

## Objetivo General

Presentar el contenido técnico que tenía apropiado en mi cuerpo con respecto a la formación adquirida en el Proyecto Curricular Arte Danzario en la línea de profundización en danza clásica, para la obra ***Eiségesis*** que corresponde a un lenguaje de movimiento netamente contemporáneo.

## Objetivos Específicos

- Relacionar el contenido físico evidenciado en el entrenamiento para la creación, y los aspectos técnicos que comparten estas dos técnicas al momento de la ejecución a través del análisis y revisión de los insumos (videos, fotografías y bitácoras).
- Reflexionar sobre la posición que como individuo me atañe a la hora de ver el cuerpo y el movimiento para el escenario, y la danza.
- Identificar las diferentes rutas para la interpretación, la creación y la ejecución entorno a un proyecto de investigación creación.

# 4. METODOLOGÍA

La experiencia que pude vivir como intérprete para el proceso de creación de ***Eiségesis*** fue bastante enriquecedora en todos los aspectos. Pude identificar mi rol como bailarina para asumir las diferentes posturas frente a la creación, la interpretación y la técnica que se está bailando.

La creación de este documento, parte desde la investigación que hice frente a la postura de mi rol como intérprete de formación en danza clásica para una obra contemporánea. Indago desde el material fílmico y fotográfico que existe de los archivos del colectivo ***D'kintta – Danza***. Y a partir de ahí, empiezo a construir diferentes métodos para la recolección de datos e información que van a nutrir este informe.

Se consolidaron tres archivos que son la base fundamental para sustentar el cuerpo de trabajo de la investigación: El ***primero***, donde relaciono los aspectos técnicos que comparten de la danza clásica, la contemporánea y la obra ***Eiségesis.*** Un ***segundo***, donde se relacionan las fases y la búsqueda de la construcción de un cuerpo (de la ingenuidad corporal a la búsqueda de un cuerpo colectivo, el reconocimiento, y la exploración y apropiación) actividades que se divide en tres fases; donde se revela detalladamente el proceso y la evolución del cuerpo frente al entrenamiento y la composición de la obra. Y finalmente un ***tercero*** donde expongo una ficha técnica de cada uno de los intérpretes de la obra.

# 5. DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS: LA BÚSQUEDA DE UNA CONSTRUCCIÓN DE CUERPO

Antes de presentar la descripción de los resultados del informe de interpretación, compartiré la ***sinopsis*** de la obra Eiségesis tomada del programa de mano:

Eiségesis habla de la investigación y la interpretación subjetiva que se le da a las características de la personalidad planteadas por Claudio Naranjo en su libro Carácter y Neurosis. Donde cada bailarín motivado por su instinto, por ese impulso natural, interior e irracional que provoca una acción o un sentimiento, sin que se tenga conciencia de la razón que obedece, lo lleva a atravesar una serie de situaciones donde antes de encontrarse así mismo deberá conocer más de los demás y hallar un contacto emocional, racional y corporal en cada uno. Esta pieza se desarrolla desde el lenguaje de la danza contemporánea en la cual cada bailarín experimentará el riesgo, el vértigo y la fatiga para llevar a cabo su objetivo, objetivo que resulta siendo compartido. (Scarpetta, 2019)



*Ilustración 1 Engranando a partir de la búsqueda. Fotografía: David Garzón*

### *5.1 De la ingenuidad corporal, a la búsqueda de un cuerpo colectivo*

El proceso estuvo enfocado principalmente en el estudio y análisis del material fílmico y fotográfico que se registró desde el inicio del trabajo corporal para la obra. Todo partió desde el reconocimiento y apropiación del entrenamiento físico que se enfocó desde la técnica de danza contemporánea principalmente, el estudio de las líneas del jazz y los aspectos técnicos del ballet clásico. A continuación, haré una descripción de cada una de estas fases, explicando el proceso y desarrollo durante la exploración hasta la finalización del material coreográfico.

#### *5.1.1 El reconocimiento*



*Ilustración 2 Buscar para encontrar a partir del otro. Fotografía: David Garzón.*

Inicialmente todo partió desde el reconocimiento del movimiento en el cuerpo, hacer un acondicionamiento para encontrar la calidad y cualidad de movimiento de cada uno de los intérpretes con respecto a la técnica contemporánea, ya que cada uno se movía con sus

particularidades. Este trabajo inició desde el estudio y la relación del peso en la vertical; donde los ejercicios estaban enfocados en el desequilibrio, las contracciones, relevés, espirales y diagonales con algunos saltos.

También, estuvo inmersa la relación con el piso como superficie a trabajar, haciendo traslados de peso por la espalda, hombros, isquiones, grandes cuartas y traslado del peso por rodillas. Estos ejercicios fueron de gran importancia para entender ciertas dinámicas del movimiento en el cuerpo; tal como lo expresa el maestro Omar Carrum, en la entrevista realizada para la compañía nacional de danza (México) "encontrar en la relajación articular la activación y extensión muscular para que el movimiento empiece a tener mayor continuidad, y así encontrar el flujo energético de una transición a otra" (Carrum, 2018 )

Esta exploración fue un factor importante, ya que identificamos que no había la suficiente conciencia con relación al espacio, la fuerza y energía que se necesita para ejecutar ciertos movimientos. Aspecto bastante relevante en la danza, y el estudio tanto de la técnica clásica como contemporánea, ya que las dos comparten estos principios para el buen desarrollo estético de movimiento. Al hablar en relación con el espacio es importante tener en cuenta la equidistancia entre los intérpretes; esto con el fin de que el bailarín pueda desarrollar cada uno de sus movimientos libremente sin estropear lo que está haciendo el otro.

El único estilo de danza donde se rompe este aspecto, es la técnica de contact improvisation tal como lo mencionan en la revista Contact Quarterly:

> La forma de danza improvisada se basa en la comunicación entre dos cuerpos en movimiento que están en contacto físico y su relación combinada con las leyes

> físicas que gobiernan su movimiento: gravedad, impulso, inercia. El cuerpo, para abrirse a estas sensaciones, aprende a liberar el exceso de tensión muscular y abandona una cierta calidad de voluntad para experimentar el flujo natural del movimiento. La práctica incluye rodar, caer, estar boca abajo, seguir un punto de contacto físico, apoyar y dar peso a un compañero. (Definición inicial de Steve Paxton y otros, s.f)

Entender esta pauta al inicio fue complejo, ya que la mayoría de veces en la exploración entregábamos el peso al otro sin pensar en la responsabilidad y el cuidado de lo que significa trabajar con los diferentes cuerpos. Además, encontrar las maneras de engranar los ejercicios, realizarlos con fluidez y buscar la ruta para que realmente se hiciera una exploración tanto del movimiento como del trabajo partiendo de las exploraciones tanto en la vertical, como en el piso y las diferentes velocidades y ritmos, fuerza y energía.

> La energía y la fuerza que se necesita para desarrollar cualquier tipo de movimiento en la danza está definida de acuerdo al espacio en el que se esté desarrollando: entre menos espacio menor uso de fuerza y energía para el movimiento, si el espacio es más grande el uso de la energía es mayor. Pero el exceso de estas dos puede hacer que el movimiento se vea deficiente y se pierda la fluidez que es la cualidad del movimiento. (Smith, 2005)



*Ilustración 3 ¿caer? Fotografía: David Garzón.*

También, notamos la dificultad al momento de utilizar la energía para ir al piso, como para volver a la vertical, caída, suspensión, y recuperación "principio básico de la técnica Limón; donde se explora el flujo orgánico de la energía con respecto a la respiración y la suspensión del movimiento que no tiene punto final y está conectado con el movimiento que sigue" (Goudard, 2008). A pesar que los conceptos técnicos pueden ser un poco complejos de entender y apropiar, logramos notar que todo está relacionado con el control y manejo de la fuerza del centro. La mayoría de esta información corresponde a lenguajes diferentes al del entrenamiento en la danza clásica; donde el trabajo corporal está direccionado principalmente en las extensiones, la rotación en dehors, la agilidad, fuerza y velocidad en las piernas para desarrollar algunos movimientos determinados: como tendus, jetés y frappés, y variaciones.

Tener el dominio y el control de hacer un adagio sin que se vea torpe o poco eficiente al momento de ejecutarlo. También, la capacidad de realizar pequeños y grandes saltos, tanto en la barra como en el centro; disociar los ejercicios ejecutados entre las piernas y los brazos, teniendo el control de las velocidades y ritmos independientes de cada uno. El manierismo; goce y disfrute de cada uno de los ejercicios, acompañados de la interpretación. Además de estar siempre elongados, encontrando el eje y el equilibrio.

Entender las lógicas de cada una de las técnicas de entrenamiento me hacen pensar en la relación estrecha que hay en estas; el ***ballet*** por su parte tan estricto frente a dinámicas y posturas con respecto al movimiento, siempre estilizado a la hora de la ejecución. Por otro lado, la fluidez de la ***danza contemporánea***, las sensaciones, el reconocimiento del cuerpo, el espacio y habitar el movimiento desde la exploración y la indagación corporal. Aparentemente una muy alejada de la otra, pero tienen algo muy en común y es la constancia y disciplina para alcanzar los objetivos de cada una. Sin la repetición, el entrenamiento y el estudio del cuerpo, sería muy difícil alcanzar cualquier ideal de bailarín.

Ser consciente de la sensación de este nuevo lenguaje se hacía complejo en la medida que la alineación siempre estuvo implícita en la forma de moverme, lograr entrar al piso de manera orgánica, encontrar la fluidez y continuidad en los ejercicios fue una labor compleja ya que el entrenamiento del ballet parte desde la elongación, de la ejecución individual de cada uno de los movimientos  y mantenerse lo más alejado del piso, es desde allí donde viene la idea del manejo de las puntas, lograr que la bailarina sea tan efímera y etérea; alejada de lo terrenal.

Incorporar estas nuevas formas de movimiento en un cuerpo cuya formación siempre estuvo relacionada con la intención de tener la espalda alargada y erguida, los pies siempre haciendo punta de pie, mantener el eje y el equilibrio desde la vertical y hacia direcciones opuestas al suelo me hacían entrar en conflicto ya que el movimiento se veía torpe y poco controlado, y visualmente no era agradable, ya que daba la sensación de mucha dificultad, inseguridad y poco conocimiento del material que se estaba estudiando. También, fue necesario hacer la reflexión de que este entrenamiento era poco explorado a la formación de mi cuerpo, así que fue necesario partir de que es una construcción desde lo desconocido y que se ha venido estudiando para mejorar mi cualidad de movimiento. Con la constancia y la repetición de ciertos patrones en cada una de las clases de acondicionamiento de la técnica como: posición fetal, transferencia del peso desde los hombros, algunos momentos de improvisación y ejercicios de soltar la energía corporal, el cuerpo estaba respondiendo a estos nuevos estímulos que venían quedando instaurados como un lenguaje común de movimiento, con uno que otro movimiento involuntario de la técnica clásica como hacer siempre punta pies.

### *5.1.2 Exploración y apropiación: La catarsis y nuevos lenguajes para explorar*



*Ilustración 4 dejar de lado las pretensiones. Fotografía: David Garzón.*

Para este momento el entrenamiento empieza a ser fusionado con dos estilos de técnica: jazz y contemporáneo. Donde la exploración del movimiento es más amplia y se ve relacionada la complejidad de cada una de ellas en la práctica. Esto con el fin de apropiar en el cuerpo elementos de las mismas para después ponerlos al servicio de la composición.

Una vez el cuerpo empezó a responder a esas nuevas formas de entrenamiento, para una segunda fase el movimiento empezaba a tornarse más fácil de ejecutar; ya no era tan complicado responder a los cambios rápidos y repentinos en velocidad como en los niveles (alto, medio y bajo), entendía un poco mejor la dinámica de la continuidad en el movimiento, aunque todavía había mucho por trabajar. Las clases y los entrenamientos focalizados

empezaban a notarse en el cuerpo y también en la cualidad del movimiento. Además de trabajar con la técnica contemporánea y el piso móvil; sistema de entrenamiento fundado por la compañía Cortocinesis:

> Se toma el suelo como el primer material en contacto con el cuerpo del bailarín. Desarrollando el desplazamiento, la relación de soporte, motor de impulso y engranaje, los deslizamientos, la creación de trayectorias de movimiento y el desarrollo de nuevos mecanismos de coordinación basados en la superficie horizontal. Gracias al sentido del tacto, el piso prepara al bailarín al contacto con un segundo material de menos densidad, mucho más frágil, más móvil y vertical: el cuerpo del otro (Cortocinesis, 2012)

Partiendo de este principio de entrenamiento, empezamos a buscar diferentes mecanismos para encontrar la fluidez del movimiento de una transición a otra. Con este sistema, inicialmente estudiamos la relajación muscular y la activación articular. Ver el espacio desde otra perspectiva de movimiento, con otros engranajes y también posibilidades coreográficas que empezaron a ser parte de la composición de la obra. Este estudio fue bastante enriquecedor para lograr entender las diferentes relaciones entre el espacio, tiempo, ubicación espacial y musicalidad.

También, empezamos a relacionar las líneas y dinámicas de la técnica del jazz, donde se utilizó en gran parte las elevaciones de las piernas, algunos saltos desde las diagonales.

> La danza jazz se sirve de elementos técnicos de la danza moderna y el ballet sin dejar de tener su propio trabajo técnico y estilístico, principalmente

> en la movilidad del torso y el trabajo de pies y piernas. Las contracciones abdominales y la manera de entrar y salir del suelo son características fundamentales de este tipo de baile, en el estilo moderno se utiliza el ballet clásico complementado con estilo de libre expresión que sigue la estructura del ballet e implementado con música comercial. (Elena, 2018)

Todo en función de reforzar el material ya anteriormente estudiado y complementando el entrenamiento para que fuera más dinámico.

Estas clases fueron más cómodas de realizar, ya que el jazz al igual que el ballet comparten muchos aspectos técnicos como lo son la alineación y alargamiento de extremidades, control y dominio del centro de gravedad al momento de ejecutar los giros, mucho trabajo en el relevé, y la ejecución es igual de estricta y requiere de mucho control y dominio al momento de desarrollarla.

La formación que tuve en la academia en danza clásica estuvo encaminada hacía diferentes retos personales. El asumir está técnica desde un cuerpo con diferentes capacidades corporales y motrices a las que están estipuladas para el ballet me hicieron entender la importancia de tener los conocimientos del entrenamiento de la misma para aplicarlos en la danza. La importancia de la rotación y el *en dehors* para realizar cuartas grandes y aperturas de piernas en el plano medio, la elasticidad de la espalda para encontrar un rango de movimiento mucho más amplio, el control y dominio del centro de gravedad; tanto para mantener el eje y el equilibrio, como también para tener la fuerza de hacer saltos en cuatro apoyos, y diferentes ejercicios acrobáticos. Tener el dominio y la capacidad de hacer ejecuciones estilizadas con los brazos haciendo uso de los *allongés.* Lograr manejar

efectivamente la espacialidad del escenario, abarcarlo todo bien sea desde el trabajo individual, en grupo o de partnering. La fuerza, potencia, control y agilidad de las piernas; es de gran importancia tanto para realizar grandes saltos, codas, variaciones y repertorios.

## 6. ANÁLISIS DE RESULTADOS: EL COLECTIVO. ¡UNA PEQUEÑA MANADA D'KINTTA, PERO DE PRIMERA EN EL ESCENARIO!



*Ilustración 2 Fijar un objetivo, ir hacía el. Fotografía: David Garzón.*

Para este momento el material se empieza a consolidar partiendo de pequeños fragmentos coreografiados que surgían desde los entrenamientos, que finalmente fueron parte de la composición para la obra. A continuación, se presenta un análisis de los aspectos técnicos que comparte la obra, donde se amplía un pequeño contexto respecto a la definición de dichos aspectos que se ven reflejados en pieza coreográfica:

***Tabla 1. Aspectos técnicos del entrenamiento para la Eiségesis***

| *ASPECTOS* | BALLET | CONTEMPORÁNEO | EISÉGESIS |
|---|---|---|---|
| *Rotación* | Uno de los fundamentos más importantes del ballet es la rotación externa de las piernas; lo que técnicamente se conoce como *en dehors*, parte desde la rotación externa de las caderas, buscando que se haga un ángulo de más o menos 90° entre las extremidades inferiores. | La rotación en la danza contemporánea a modo personal considero que no es un factor importante, ya que más allá de que sea necesaria para su ejecución es más de ámbitos estéticos. Por lo general los bailarines de danza contemporánea enfocan más a atención en otros aspectos, y no lo consideran necesario, así haga parte del entrenamiento o prácticas diarias | Para la pieza coreográfica Eiségesis este aspecto no tuvo mayor relevancia, iba más acompañado por los intereses de cada uno de los intérpretes, ya que para la dirección no fue esencial o no primó ese aspecto técnico. |
| *Relevé* | A pesar de ser un ejercicio que aparentemente se usa solo para calentar en la barra, es un ejercicio importante para estirar los músculos del talón de Aquiles los cuales mejorarán la resistencia para los saltos. Además, es una herramienta importante para trabajar el equilibrio y encontrar el eje. | En la práctica este ejercicio se vuelve importante a la hora de usarlo, ya que además de ser un ejercicio para mantener el equilibrio, hay que tener un control y dominio muy grande para hacer desequilibrios y cambios de peso en esta posición. | Muchos de los ejercicios coreográficos de la pieza están acompañados del *releve* como insumo para la coreografía. Además, de ser un elemento que le da estética a las piernas, buscando que se vean más largas y alineadas, en otras partes el *releve* se vuelve un reto para hacer algunos giros con desequilibrios, giros con *releves* y pliés, o simplemente mantener algún equilibrio. |
| *Flexibilidad* | Factor importante para poder realizar la mayoría de las ejecuciones técnicas del ballet. A pesar de ser un requisito indispensable para lograr grandes elevaciones, manejo de las piernas y espalda. Además, | Al igual que en el ballet, la flexibilidad y la elasticidad son importantes para la danza, poder tener un rango de amplitud en el movimiento grande está dado por el entrenamiento y trabajo de estos dos componentes, que también van acompañados con la fuerza. | La pieza tiene bastantes elementos donde se refleja el trabajo de flexibilidad y elongación en la mayor parte de los cuerpos. Se evidencia en grandes cuartas/segundas. Espaldas flexibles, elevaciones de piernas y un |

| *ASPECTOS* | BALLET | CONTEMPORÁNEO | EISÉGESIS |
|---|---|---|---|
| | también es importante adquirir flexibilidad articular y elasticidad muscular para realizar todas las variaciones y ejercicios que el ballet requiere. | | rango amplio de movimiento. |
| *Pirouettes* | Uno de los ejercicios más complejos de la danza clásica por su dominio y control en la ejecución. Para girar sobre una sola pierna de apoyo y tener el control de mantener los brazos, pierna elevada (*passé o cou de pied*), spot en la cabeza y terminar el giro de forma limpia. Para desarrollar bien este giro hay que tener conocimientos previos de cómo hacer buen uso del *tendu, plie y releve* | En la danza contemporánea también se hace uso de este elemento técnico solo que sin tanta dificultad. Más bien se utiliza de manera más dinámica y con otro tipo de variaciones técnicas de movimiento, por lo general los giros se dan más desde relevé plié, o inclusive totalmente desde abajo, girando solamente en relevé. | En la pieza se ven ciertos movimientos guiados por los pirouettes y acompañados por otros ejercicios coreografiados, que no están guiados por lineamientos técnicos ni estéticos de una pirouette convencional clásica, sino más bien modificados por las apreciaciones del coreógrafo. |
| *Contracciones* | No aplica | Es uno de los principales métodos usados en la danza moderna y que se ha venido usando a lo largo del tiempo en la danza contemporánea. Donde se hace uso de una curva en el torso, zona lumbar y vertebral, acompañado por la respiración y trabajo del suelo pélvico. Para comenzar a realizar esta curva es necesario ser conscientes que se trabaja toda la columna, donde también se involucra el abdomen, las cervicales y costillas. | la contracción fue un elemento importante en la pieza coreográfica, ya que a partir de ahí buscábamos algunas sensaciones y también momentos de expresión tanto facial como del movimiento |

| *ASPECTOS* | BALLET | CONTEMPORÁNEO | EISÉGESIS |
|---|---|---|---|
| *Cuartas - Segundas* | Estos dos elementos se ven bien referenciados más que todo en la danza neo clásica, ya que se puede apreciar de mejor manera la extensión de la cadera en alguna de estas posiciones, que no son tan convencionales en repertorio clásicos. se aprecian más en ejercicios de calentamiento de la barra como grand plie, o estiramientos | A diferencia del ballet, las grandes cuartas y segundas están bien referenciadas en la danza contemporánea, ya que permiten más exploración de movilidad articular que posteriormente serán guiadas hacía el piso. | Fue un factor importante tanto para la creación como para los entrenamientos para la pieza, ya que el estudio de movilización y articulación de las caderas en estas posiciones amplia el rango de movimiento, y también permite entrar al piso sin tanta dificultad. |
| *Piso Móvil* | No aplica | Sistema de entrenamiento aplicado en la técnica de danza contemporánea que toma como referencia el piso y todas las posibilidades de movimiento que pueden seguir a partir de esta indagación desde la horizontal como; engranajes, deslizamientos, trayectorias de movimientos desplazados haciendo uso de la relación con el espacio, el peso y el tono muscular | Gran parte de la pieza coreográfica hace uso del piso móvil como referente para el movimiento, además de ser un elemento de entrenamiento para la exploración de diferentes cualidades, se trabaja el tono muscular, la fluidez, y continuidad del movimiento. Esta herramienta fue fundamental para la obra, ya que además de la indagación y exploración se utilizó también para la composición de más o menos el 60% de la obra como material coreográfico |
| *Espirales* | No aplica | Es uno de los elementos importantes en la danza contemporánea, ya busca la oposición del cuerpo para realizar | En la obra se utilizó en varios momentos este principio, ya que fue importante al momento de la ejecución |

| *ASPECTOS* | BALLET | CONTEMPORÁNEO | EISÉGESIS |
|---|---|---|---|
| | | los movimientos al rededor del mismo; el trabajo de oposición con respecto a la espalda hace que la columna y el torso se alarguen. en forma de espiral. Haciendo que el movimiento sea de forma ascendente o descendente, o simplemente al rededor del eje. | para la pieza; por su rigor técnico, manejo del equilibrio y el eje al hacer la ejecución en varios. |
| *Partnering* | En la danza clásica se realizan ciertos movimientos en pareja que está acompañados de algunos riesgos a la hora de bailar, tales como alzadas, grandes saltos asistidos o lanzamientos de las bailarinas; este tipo de ejercicios se le llama *pas de deux* o *paso a dos* los más tradicionales son *promenades, pirouettes, y la exposición de la bailarina.* También el bailarín logra levantar el peso de la bailarina realizando ciertas poses sobre él. | En la danza contemporánea se maneja un estilo de técnica llamado danza contacto donde todo parte desde la interacción de los cuerpos a partir del contacto físico. Esta interacción también está relacionada con el uso del peso del otro y como se puede manejar en diferentes dinámicas entre el peso, alzadas, caminadas, deslizadas por el piso, diferentes putos de apoyo y anclajes. | Este factor es bien importante para la pieza, ya que tiene varios momentos en los cuales se hace uso del trabajo a dos personas, ya que le brindaba a la pieza cierto factor de sorpresa al momento de trabajar a dúo, porque en varias ocasiones se hacía uso de elementos acrobáticos asistidos, además de tener momentos de contacto donde la interpretación jugaba un rol bien importante a la hora de comunicar y dialogar entre los cuerpos. |
| *Gesto facial* | En la mayoría de los repertorios clásicos la interpretación está ligada a la intención de cada una de las obras, por lo general la mayoría son de carácter romántico, lo que hace que el gesto, o expresión facial se vuelvan un poco el | Personalmente considero que el gesto facial o la expresión que se adquiere haciendo danza contemporánea, va ligado a lo que el director proponga a sus intérpretes, pero más allá de esto está ligado a nivel personal y emocional de cada bailarín. | En la obra muchos momentos eran significativos por la gesticulación del rostro y uso de expresión fácil. Hacia parte de lo que el director quería contar como los diferentes trastornos de personalidades que se iban |

| *ASPECTOS* | BALLET | CONTEMPORÁNEO | EISÉGESIS |
|---|---|---|---|
| | "*cliché*" de las emociones. Como hay otras, un poco más modernas yendo hacía lo Neo clásico, donde la expresión del rostro se reduce al máximo de belleza natural, por encima del estado emocional de los intérpretes. | | desarrollando en el transcurso de la obra. También para crear pequeños momentos de tensión entre la situación. |

Fuente: Elaboración propia

En esta tercera fase los cuerpos ya muestran un avance frente a la sincronía en los movimientos, había más dinámicas en relación al flujo de energía de un segmento al otro. Los entrenamientos se volvieron más efectivos a la hora del calentamiento, las clases se dividieron en diferentes fases, las cuales exploramos desde pequeños fragmentos de improvisación para sacar de allí elementos del movimiento particular de cada intérprete.

Las indagaciones que se hacían desde la particularidad del movimiento me llevaban en la búsqueda de realizar desplazamientos hacia diferentes direcciones; como realizar algunos chassés, que eventualmente los combinaba con una cuarta larga que me conducían al piso, donde también me daba el chance de pasar por mi espalda; haciendo un traslado de un lado hacia el otro para lograr abrir las piernas hacia un spagat, y finalizar por una deslizada tomando el suelo como referencia de desplazamiento. Estas dinámicas me hicieron entender que podía ejecutar individualmente diferentes lenguajes de movimiento separados al del cuerpo armado, equilibrado y estilizado, hacia los otros dispositivos coreográficos conducidos desde las sensaciones, el flujo y la continuidad del movimiento.

El lenguaje se vuelve común entre todos los intérpretes, a pesar de las particularidades de los bailarines, se lograba notar la intención de llegar a un mismo movimiento, sentimos la energía del otro y logramos transmitir eso que queremos decir sin palabras y se ve reflejado en el movimiento. Este tipo de energía grupal la adquirimos gracias a los diferentes métodos que utilizamos para las clases, el escuchar las propuestas de los demás intérpretes y apropiar sus formas de ver el movimiento nos llevó a sentir la sincronía para encontrar un lenguaje colectivo.

En esta etapa la mayor parte de la obra estaba compuesta, los calentamientos fueron un factor importante para la composición; ya que partíamos de pequeñas coreografías que se volvían material de estudio por sus particularidades desde lo coreográfico, como en la complejidad de la ejecución. Parte del material corresponde a la extensión de piernas desde grandes segundas y cuartas que posteriormente se convertían en media lunas, o entradas inesperadas al piso. Duetos donde podíamos hacer trabajo de partnering compartiendo el peso, pero también donde había ejecuciones rápidas de piernas partiendo de grand battements. O simplemente realizar una coreografía donde la exigencia física requería un esfuerzo de cero a cien en cuanto a la energía en poco tiempo.

Sentíamos todos el mismo interés para vernos iguales en cada uno de los movimientos coreografiados, estábamos deseosos por encontrar el mismo gesto tanto facial como interpretativo, para que el diálogo corporal fuera uno solo. Para esta etapa ya no había luchas con nuestros propios cuerpos para encontrar el movimiento ideal, o el que me hiciera ver más virtuoso. Para ese momento ya éramos una pequeña manada que quería salir al escenario a

mostrar todas y cada una de las capacidades, y esos agradables descubrimientos que surgieron en los cuerpos; que de una u otra manera convergieron en un gran diseño coreográfico.

Ya para la finalización del proceso creativo, pude notar que la técnica fue un factor bastante importante para que el cuerpo encontrará los medios de expresión y así el movimiento tuviera contenido, se viera dispuesto a todos los ejercicios coreografiados sin importar la dificultad o riesgo en cada uno de ellos. Para ese entonces la técnica se volvió la excusa para la interpretación. Poder apropiarse del movimiento con mis cualidades y darle ese toque místico que corresponde a una característica propia, esos aspectos que en un momento fueron algo complejos de manejar, se convirtieron en elementos para transmitir las sensaciones, emociones y diferentes estados; lo que finalmente el director estaba buscando para la obra. Además de encontrar en el cuerpo de baile la unicidad y sincronía para la ejecución de la pieza coreográfica.

Al presente documento, se anexa la ***Matriz y evaluación de fases*** que permite evidenciar la evolución de los entrenamientos desde el momento cero, hasta el momento final de la creación.

## 6.1 *Ficha* técnica: intérpretes Eiségesis

A continuación, se presenta una breve descripción de la trayectoria y formación de los integrantes del colectivo ***D'kintta- Danza.***

- **JUAN NICOLA MOLINA GÓMEZ**

Ingeniero catastral de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, instructor, acróbata y bailarín de danza folclórica nacional e internacional, danza contemporánea, jazz y ritmos latinos. Ha tenido formación en compañías como Ákaidana, compañía de danza Orkéseos, Danua academia de danza, Kaoma, is dance academia de danza. Es co-fundador e intérprete creador del colectivo D'kintta – danza.



*Ilustración 3 Fotografía: David Garzón*

- **NIKOL STEFANIA CEPEDA BELTRÁN**

Bailarina aspirante al título profesional de la Academia Superior de Artes ASAB, inicia su formación en danza en la compañía de folclor Kalúa; donde participo en diferentes festivales nacionales e internacionales. También fortalece sus estudios en danza clásica y contemporánea en la compañía de danza Bogotá Capital Dance (BCD). Actualmente es asistente coreográfica y co-fundadora del colectivo D'kintta – danza.



*Ilustración 4 Fotografía: David Garzón*

- **JEISSON DAVID HURTADO SCARPETTA**



*Ilustración 5 Fotografía: David Garzón*

Bailarín profesional en danza contemporánea egresado de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, con alrededor de nueve años de experiencia en varios géneros de danza como jazz, folclor y ritmos latinos. Actualmente es el director corográfico y Co-fundador del colectivo D'kintta - danza.

- **ALEXANDRO QUINTERO GRISALES**



*Ilustración 6 Fotografía: David Garzón*

Licenciado en educación básica en danza de la universidad de Antioquia. Abogado en derecho procesal constitucional de la corporación Universitaria Republicana. Ha tenido formación en danza en el ballet tierra colombiana, compañía Aires de España, compañía Ákaidana, fundación Arte Lirico. Fue director del grupo de salsa Dansalsa, profesor y director del grupo de danza de la corporación universitaria Republicana, bailarín de la Zarzuela: teatro bellas artes Cafam. Es co-fundador e interprete creador del colectivo D’kintta – danza.

- **DARLY ESTHEPANIA CUERVO TORRES**



*Ilustración 7 Fotografía: David Garzón*

Bailarina aspirante al título profesional de la Academia Superior de Artes ASAB. Inicia su proceso artístico en la compañía Ákaidana, donde participa en diferentes festivales nacionales e internacionales. También fortalece su entrenamiento en danza clásica en la academia Grand Ballet, Isa Danza, y Vértice; bajo la dirección de Rina Odreman Price. Es co-fundadora e interprete creadora del colectivo D'kintta – danza.

## 7. EVALUACIÓN Y CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS



*Ilustración 8 una mente más abierta. Fotografía: David Garzón.*

El resultado de esta indagación fue un video danza[1]. Un grupo de bailarines con nuevos conocimientos para sus cuerpos y también ideas más sólidas en cuanto a los estereotipos o paradigmas con respecto a la técnica que se está bailando. Ideas mucho más claras con respecto a los enfoques desde los entrenamientos como las ideas coreográficas, que finalmente se llevan a la materialización

Finalmente logré entender la importancia de escuchar el cuerpo; de identificar la independencia en los movimientos en sí mismos. Que sin importar lo que se esté bailando, lo que realmente tiene valor es la sensación de lo que se puede encontrar a partir del estudio de las diferentes técnicas de danza. Y desde allí, definir la identidad propia del movimiento; eso que se identifica y se vuelve característico al momento de bailar; esa identidad que es única y se vuelve un indicativo que, con el estudio, la investigación e indagación se puede volver un referente mismo de movimiento para la danza.

## 8. RECOMENDACIONES

A nivel personal podría decir que al momento de bailar no se deberían poner etiquetas a los intérpretes. El entrenamiento debe ser constante y la disciplina se encuentra de manera personal e individual y esta no debe estar impuesta por el maestro o director. El mundo de la danza necesita de un estudio permanente del movimiento, y ese estudio debe surgir de manera autónoma. A partir de allí empiezan a generarse inquietudes de movimiento, lo que lo siempre estará ligado al entrenamiento; y este puede ser de orden

[1] Acceda al video danza a través del siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=AR56uCk5p2k

técnico en la danza, en la gimnasia, yoga, artes marciales. O cualquier arte relacionada al cuerpo y al movimiento. Y es ese entrenamiento lo que le va a dar la calidad al cuerpo del bailarín, eso característico que lo vuelve único al bailar. Es por ello que insisto en la idea de no mirar en una única dirección al momento de entrenarse. Ya que además de tener un cuerpo versátil al momento de bailar, también se cuenta con la habilidad de poder bailar en diferentes compañías y colectivos a nivel nacional o internacional. Y el mercado laborar es más amplio; bien sea como intérprete o maestro de clase.

# CONCLUSIONES

Con este trabajo pude entender la magnitud y la importancia de lo que se quiere hacer con el cuerpo en cuanto al movimiento. Lograr llevarlo a estados inimaginados desde la exploración del entrenamiento, la búsqueda incansable de un referente o una identidad propia que se empieza a escribir con el mismo movimiento y se vuelve un lenguaje. A pesar de estar mayormente en el estudio de una misma técnica de danza, no siempre es necesario mirar hacía una única dirección. Reconocer las necesidades del cuerpo, la manera en la que se quiere expresar. Y sobre todo lograr que el público alcance a notar esas particularidades de cada individuo que lo hace ser único en el escenario. Pero que en compañía de los cómplices de escena, creación y movimiento se vean uno solo, o por lo menos lograr una unicidad corporal, tiene un valor muy grande a nivel de colectivo.

Lograr entrar en diferentes estados para llegar a las sensaciones necesarias y así diferenciar un estilo del movimiento, sin perder o quitarle valor a la técnica.

Descubrir la ruta perfecta para así hallar el goce y el disfrute en la danza misma; la técnica como pretexto para la expresión, para el dominio del movimiento, del cuerpo, para encontrar las dinámicas y las capacidades a la hora de improvisar, elemento bastante complicado de lograr efectivamente. Pero que de una u otra manera me llevó a indagar en lo más profundo de la curiosidad; entender que hay infinidad de posibilidades para ser exploradas. Que el cuerpo y el movimiento en sí necesitan del estudio de muchas técnicas para encontrar la expresión máxima y que el movimiento tenga voz propia.

Comprender, entender y mostrar que ese dominio de las técnicas se vuelve algo característico del cuerpo; que ese sea el referente y sello personal. Que se convierta en una vanidad al bailar, que tenga contenido escénico, que sea físico, y sobre todo que sea expresivo e interpretativo.

## TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Engranando a partir de la búsqueda. Fotografía: David Garzón ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Ilustración 2 Buscar para encontrar a partir del otro. Fotografía: David Garzón. ..... 14

Ilustración 3 ¿caer? Fotografía: David Garzón. ..... 17

Ilustración 4 dejar de lado las pretensiones. Fotografía: David Garzón. ..... 20

Ilustración 5 Fijar un objetivo, ir hacía el. Fotografía: David Garzón. ..... 23

Ilustración 7 Fotografía: David Garzón ..... 31

Ilustración 8 Fotografía: David Garzón ..... 31

Ilustración 9 Fotografía: David Garzón ..... 32

Ilustración 10 Fotografía: David Garzón ..... 32

Ilustración 11 Fotografía: David Garzón ..... 33

Ilustración 6 una mente más abierta. Fotografía: David Garzón. ..... 33

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Aspectos técnicos que comparte la obra ..... 24

# REFERENCIAS

Carrum, O. (5 de septiembre de 2018 ). Continuum | Fundador de DELFOS y EPDM | Danza Contemporánea. (J. Diosdado, Entrevistador)

Cortocinesis. (2012). Obtenido de https://www.cortocinesis.com/piso-movil

Definición inicial de Steve Paxton y otros, d. d. (s.f). Acerca de Contact Improvisation (CI). Obtenido de https://contactquarterly.com/contact-improvisation/about/#top_of_page

Elena. (14 de 05 de 2018). LA HISTORIA DEL BAILE JAZZ Y SUS ESTILOS. Obtenido de http://www.libraeria.com/2018/05/14/la-historia-del-baile-jazz-y-sus-estilos/

Goudard, C. (2008). CHANTAL GOUDARD. Obtenido de http://chantalgoudard.com/tecnica-jose-limon-danza-contemporanea/

Scarpetta, D. Eiségesis. Bogotá.

Smith, N. S. (2005). Anexos a Terminología de la D.C. Obtenido de https://sites.google.com/site/anexosaterminologiadeladc/home/energia-cualidad-dinamica

**Link de la obra Eiségesis**

https://www.youtube.com/watch?v=AR56uCk5p2k

## Anexo 1. Matriz y evolución de las fases

| No. Fase y Nombre | Descripción de la Fase | Contemporáneo | Jazz | Ballet |
|---|---|---|---|---|
| 1ERA FASE Feb-abril 2019 El reconocimiento | En esta fase se encontrará el recorrido de como inició el proceso para acondicionar el cuerpo respecto a la técnica contemporánea y algunos elementos técnicos del ballet. También lo avances que empezaron a ser notorios desde los primeros entrenamientos | Durante esta primera etapa fue necesario hacer un reconocimiento del cuerpo para así identificar el estado de movilidad de cada uno. Se trabajo desde lo más básico del entrenamiento como reconocimiento del peso tanto en la vertical como en el piso. Este fue un elemento muy importante para las clases ya que pudimos identificar que no hay una conciencia con relación al espacio, velocidades y control del peso; así que fue necesario trabajar con bastante intensidad este factor, ya que desde allí partía encontrar una misma calidad de cuerpo con respecto al movimiento que estaba propuesto por el director. | No aplica. | El entrenamiento que tengo apropiado en mi cuerpo partiendo desde la técnica clásica me ha ayudado a encontrar diferentes formas de moverme, siempre haciendo uso de lo que esta instaurado en mi como movimiento. En la primera fase de entrenamiento fue bastante difícil tratar de desligar ciertos patrones estéticos que la danza clásica exige; como el estar siempre con la espalda erguida, o hacer punta de píe cuando no se está en el suelo, o simplemente mantener el cuerpo rígido y no con muchos rangos de movimiento. Tratar de enviar nueva información al cuerpo fue bastante difícil, además que hacía que mi movimiento se viera torpe y poco seguro a la hora de bailar, o realizar alguna pequeña coreografía (frase). |
| 2DA FASE May-Jul Exploración y apropiación | Para este momento el entrenamiento empieza a ser fusionado con tres estilos de técnica, donde la exploración del movimiento es más amplia y se ve relacionada la complejidad de cada una de las técnicas en el entrenamiento. Esto con el fin de apropiar elementos de cada técnica en el cuerpo para después ponerlos al servicio de la composición | En este momento del entrenamiento los cuerpos ya se ven un poco más direccionados a lo que podría llegar a ser un lenguaje contemporáneo; las diferentes clases donde la exploración siempre es el principal motor de cada encuentro, indagar desde las posibilidades de las espirales, el alargamiento de la espalda para realizar arcos, esferas. o el riesgo de explorar pasar | El entrenamiento con esta técnica fue relativamente poco, pero en los escasos encuentros se buscaba trabajar de manera dinámica las velocidades en la vertical, combinados con la rápida ejecución de las piernas elevadas. Para los intérpretes de cierto modo fue aparentemente más fácil este tipo de clase por realizarla en la vertical, pero se veían deficiencias en la | El conocimiento técnico que esta apropiado en mi cuerpo se fue afianzando mucho más con los entrenamientos enfocados para el rendimiento físico de la pieza eiségesis. Fortalecer el centro me ayudo a mantener más el equilibrio, controlar de mejor manera los giros y la capacidad de mantener la continuidad en las frases. |

| No. Fase y Nombre | Descripción de la Fase | Contemporáneo | Jazz | Ballet |
|---|---|---|---|---|
| | | por media lunas, paradas de manos, macacos. O simplemente indagar todas las posibilidades que se pueden encontrar desde el piso; pasadas por los hombros, alargar las extremidades desde diagonales largas, encontrar el movimiento, la extensión, el desplazamiento y mantener relación con el espacio y con el otro se convirtió en una tarea para explorar en cada sesión. | postura de la espalda a la hora de buscar las piernas largas y altas, además de perder un poco el control en el envió de energía para realizar algunas espirales o giros que requerían de cierto control y dominio del cuerpo y el peso. Para esto se trabajó en diagonales, donde la mayoría del tiempo se buscaba trabajar el control de las piernas; esto desde la vertical, por el piso y también en un nivel medio y bajo. | |
| 3RA FASE Ago. - Nov Materialización de contenidos | Para este momento el material se empieza a consolidar partiendo de pequeños fragmentos coreografiados que surgían desde los entrenamientos, y empezaron a ser parte de la composición para la obra | Para esta tercera fase los cuerpos ya muestran un avance frente a la sincronía en los movimientos, hay más dinámicas en relación al flujo de energía de un movimiento al otro. El lenguaje se vuelve común entre todos los intérpretes, todos nos movemos igual, sentimos la energía del otro y logramos transmitirnos eso que queremos decir sin palabras y se ve reflejado en el movimiento. En esta etapa la mayor parte de la obra estaba compuesta, sentíamos todos el mismo interés para vernos iguales en cada uno de los movimientos coreografiados, estábamos deseosos por encontrar el mismo | No aplica. | No aplica. |

| No. Fase y Nombre | Descripción de la Fase | Contemporáneo | Jazz | Ballet |
|---|---|---|---|---|
| | | gesto tanto facial como interpretativo para que el dialogo corporal fuera uno solo. Para esta etapa ya no había luchas con nuestros propios cuerpos por encontrar el movimiento ideal, o el que me hiciera ver más virtuoso. Para ese momento ya éramos una pequeña manada que quería salir al escenario a mostrar todas y cada una de sus capacidades, y todos esos agradables descubrimientos que surgieron en los cuerpos; que de una u otra manera convergieron en una coreografía para la obra. | | |

Fuente: Elaboración propia