# LABORATORIO DE DANZA PARA MUJERES DE TALLA GRANDE

**Mayerly Parra Tovar**

**20162102007**

**Modalidad interpretación creación**

**Director**

**John Mario Cárdenas Garzón**

**Universidad Distrital Francisco José de caldas**

**FACULTAD DE ARTES – ASAB**

**Proyecto Curricular Arte Danzario**

**2022**

# AGRADECIMIENTOS

Inicialmente agradezco al Proyecto Curricular Arte Danzario por apoyar esta iniciativa.

Al director del trabajo de grado y maestro John Mario Cárdenas por guiarme en este proceso, brindarme un poco de su conocimiento, por su disponibilidad y apoyo.

Agradezco inmensamente a mis padres y a mi hermano por la paciencia y por el apoyo que me brindaron durante todo este proceso.

A mi pareja por motivarme, por ser mi cómplice, consejero y aliado incondicional.

Agradezco a las chicas que participaron en este laboratorio, por creer en mí y en este bello proyecto.

A mis compañeros y colegas que estuvieron presentes en la realización de este proyecto.

## Resumen

En el presente informe se dará a conocer el proceso de creación del laboratorio de danza para mujeres de talla grande junto con el producto final que es una video danza. Se mostrarán los resultados y alcances que tuvo el proyecto durante todo el proceso; también se hablará sobre el concepto tallas grandes y por qué decidí tomar este nombre para el proyecto, de dónde surge y cómo se relaciona con algunas problemáticas del cuerpo presentes actualmente en el ámbito de la danza y en nuestro contexto cultural colombiano. El laboratorio tendrá como lenguaje corporal la técnica de improvisación y entrenamientos de acondicionamiento físico específicos para estos cuerpos. Este proyecto busca abrir un espacio inclusivo a la comunidad de tallas grandes, para que sean partícipes en los escenarios danzarios y puedan disfrutar el arte sin juicios frente a su cuerpo.



**Palabras claves:**

Cuerpo, tallas grandes, laboratorio corporal, danza, producto audiovisual.

## ABSTRACT

In this report, the process of creating the dance laboratory for plus-size women will be described along with the final product, which is a video dance. The results and scope of the project throughout the process will be shown. Besides, the concept of large sizes will also be discussed and why I decided to name the project in this way, where it comes from and how it is related to some body problems that are currently present in the field of dance and in our Colombian cultural context. The laboratory will have as body language the technique of improvisation and specific physical conditioning training for these bodies. This project seeks to open an inclusive space for the plus size community, so that they can participate in the dance scenarios and can enjoy art without judgment in front of their bodies.



Keywords:

Body, plus sizes, body lab, dance, audiovisual product

# Tabla de contenido

1. Introducción.....7

2. Objetivos.....10

3. Marco conceptual.....11

4. Metodología.....16

5. Resultados y Avances Obtenidos.....18

6. Análisis de resultados.....42

7. Evaluación.....46

8. Conclusiones.....48

9. Bibliografía.....50

10. Anexos.....51

## Índice de tablas

Tabla 1. Metodología, fases y actividades.....17

Tabla 2. Participantes.....18

Tabla 3. Observaciones médicas de cada participante.....19

Tabla 4. Evaluación de jurado 1.....36

Tabla 5. Evaluación de jurado 2.....37

Tabla 6. Evaluación de jurado 3.....38

## Índice de imágenes

Fig. 1. Agrupación y movimiento de tallas grandes Colombia 2019.....8

Fig. 2. Flyer para la convocatoria de mujeres de talla grande.....18

Fig. 3. Sesiones del laboratorio.....31

Fig. 4. Grabación video danza.....34

Fig. 5. Flyers taller de improvisación.....39

Fig. 6. Exploración en el taller de improvisación.....40

Fig. 7. Presentación de avances del proyecto ante el SCRD.....41

# Introducción

En mi experiencia como estudiante del Proyecto Curricular Arte Danzario he observado que en Bogotá, la ciudad donde resido, encontramos agrupaciones y festivales de danza, como por ejemplo: *Danza en la Ciudad* en todas sus versiones, *Mueve tus Sentidos*, colectivos como *Movedizo Danza* (danza contemporánea) *Tres Cuartos Danza* (danza folklórica) *Dinamov* (danza urbana) donde usualmente en sus muestras artísticas y entrenamientos, los cuerpos que residen allí son de intérpretes con cuerpos delgados, muy pocas veces vemos cuerpos de talla grande, entendiendo como talla grande: cuerpos que tienen una medida más de 42 cm o talla XL; así lo conocemos en nuestro contexto colombiano. En mi experiencia no solo como bailarina sino también como espectadora, me pregunto por qué estos cuerpos no los vemos constantemente en esos escenarios de danza, asimismo, me pregunto si hay un espacio danzario exclusivo para los cuerpos de talla grande y si estos cuerpos necesitan de un entrenamiento corporal-artístico diferente a los cuerpos delgados, para que su participación en la danza sea más activa.

En el tiempo que llevo bailando, que es aproximadamente 7 años, he visto esta situación donde el cuerpo de talla grande no está constantemente en la danza, incluso, son excluidos en algunas técnicas de danza; uno de los ejemplos es el ballet, esta técnica que desde su creación en los años 1661 con Luis XIV "El rey sol" ha tenido reglas muy específicas para la medida del cuerpo, "una bailarina profesional debe medir entre 5 pies y 2 pulgadas y 5 pies y 8 pulgadas de altura (1,57 y 1,73 m.), ser delgada y ágil, tener una relación miembro-torso perfecta, un cuello largo, una cabeza pequeña y pies arqueados a la perfección con una buena punta". (Danza ballet, 2015).

Sin embargo, en el 2014 un canal británico transmitió una serie documental llamada *Big Ballet*, en el cual un coreógrafo trabajaba con un grupo de bailarines con sobrepeso para montar una versión de *El lago de los cisnes* que se presentó en Inglaterra frente a una

audiencia de 1500 personas y que fue acogido, reconocido y ofreció oportunidades profesionales en la danza para personas con cuerpos que escapan de los cánones físicos comunes en el gremio de la danza y ante los espectadores, aun así las iniciativas de danza y espacios para estos cuerpos no son frecuentes ni comunes.

A lo largo de mi formación artística me he topado incluso con comentarios incómodos frente al peso de mi cuerpo “Sumercé está muy gorda para cargarla en esta figura, mire a ver si deja de comer...” y este tipo de situaciones me hace pensar lo difícil que es lidiar con el concepto de estética corporal en el gremio de la danza.

En el año 2019 tuve la oportunidad de conocer a Liliana Sánchez, fundadora del movimiento de tallas grandes en la ciudad Bogotá, me permitió estar en los espacios de discusión y reflexión que hacía con su grupo de chicas en torno a la problemática del cuerpo gordo; al final de una de sus sesiones me comentó que ella creaba pequeñas coreografías de baile con su grupo para mostrarlos en diferentes eventos de modelaje, en ese momento le pedí que me diera una pequeña demostración y al ver estas mujeres con su cuerpo grande y su felicidad al bailar, me pregunté ¿Cómo llevar estos cuerpos a un escenario de danza? ¿Cómo darles la oportunidad de que puedan estar en espacios formativos de danza, sin que se sientan excluidos por su peso corporal? incluso ¿Qué hacer para adecuar un entrenamiento para ellas?



*(Fig. 1, agrupación y movimiento de tallas grandes Colombia 2019. Fotografía tomada por Fredy Tamayo)*

En este punto empecé a cuestionar conceptos, a observar a lo largo de la historia cómo el cuerpo de la mujer se ha transformado y se ha vuelto un foco importante de discriminación y opresión.

Quisiera citar una conversación que tuve con una compañera intérprete quien realizó movilidad académica en Buenos Aires, Argentina y tuvo la oportunidad de vivir una experiencia con bailarines de cuerpos de talla grande que me parece pertinente e interesante compartirla.

Una de las preguntas que le realice fue: ¿En el ámbito de la danza ha tenido alguna experiencia con cuerpos de talla grande y cuál ha sido? a lo que ella respondió:

> Desde la movilidad que realicé en Buenos Aires, estuve estudiando un cuatrimestre en la Universidad Nacional de las Artes y gracias a las luchas sociales en este país las universidades no tienen cupos límites, puntajes o exámenes de ingreso por lo que en las carreras de danza se logra ver una gran variedad de cuerpos. Observé cuerpos de todas las tallas y con diferentes porcentajes de grasa, estando a un mismo nivel académico, técnico y de salud. Sin la necesidad de unas pruebas de aptitud, todos tenían la oportunidad de entrenarse para volverse bailarines profesionales en todas las técnicas, desde ballet, contemporáneo, moderno, tap, jazz y folclore; por lo que pude observar típicos comentarios de pasillo que son segregacionistas y discriminatorios como: «Es que ellos no tienen salud o no pueden tener la misma fuerza o no pueden darle todo ese peso al apoyo en las puntas, en el piso a su propio cuerpo». Estos comentarios sólo dan cuenta de una gordofobia muy arraigada a nuestra cultura y contexto, pues los cuerpos con los que compartí estaban coordinados, dispuestos, entrenados y con perfectas ejecuciones. Sin embargo, también llamó mi atención que las compañías nacionales universitarias donde sí hay audiciones y filtros, este tipo de

> cuerpos volvían a ser excluidos, se veían bailarines de caderas anchas, pero no más, de esta manera los cuerpos esbeltos siguen siendo mayoría o totalidad en escena. (Nieto, L. Comunicación telefónica. 30 de noviembre del 2021.

Observando lo anterior, como artista danzaría opté por proponer un espacio de exploración e inclusión para los cuerpos de talla grande, construyendo esta pregunta de investigación: ¿Qué experiencias de entrenamiento corporal son necesarias para la construcción de una video danza de mujeres con cuerpo de talla grande? junto con esto estableciendo los siguientes objetivos del presente trabajo.

**OBJETIVO GENERAL:**

Establecer una propuesta de entrenamiento corporal-artístico dirigido a mujeres con cuerpos de talla grande.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Analizar y diagnosticar el estado físico de las intérpretes.
- Desarrollar actividades para el fortalecimiento físico y creativo de las intérpretes por medio de la danza improvisación.
- Construir una pieza coreográfica colectiva que evidencie el tránsito de estos cuerpos por el laboratorio.
- Ensamblar la video danza como resultado final del laboratorio.

## Marco conceptual

Ahora bien, con lo anterior me gustaría definir algunos conceptos que son importantes en este trabajo.

**Cuerpo:**

La palabra cuerpo posee diferentes significados y esto depende del contexto en el cual se use. En este documento nos enfocaremos sobre el cuerpo en danza y de éste en la actualidad.

El cuerpo en danza se define como un cuerpo abierto, atento y disciplinado, con ciertas capacidades corporales como la coordinación, elasticidad, flexibilidad y resistencia física; con estas especificaciones de base, cualquier cuerpo puede entrenarse con alguna técnica y danzar. De esta misma manera lo define el maestro de danza Yenzer Pinilla en la entrevista realizada.[1] Por otro lado, Rico Bovio (1998) viendo el cuerpo como forma física de los humanos, puntualiza que: “se designa técnicamente cuerpo todo lo que ocupa un espacio y que por lo mismo posee tres dimensiones, es perceptible y mensurable” (p. 20). Para las ciencias naturales, se separan los estados anímicos, pensamientos, emociones y demás, del cuerpo como forma física. Sin embargo, las definiciones actuales señalan al cuerpo como un todo.

El cuerpo es un instrumento que nos permite expresar a nivel sensitivo emociones, significados y a nivel físico mostrar la ligereza y la gracia corporal.

Aun así, en la danza se han fomentado prejuicios sobre el cuerpo de los bailarines.

[1] Remitirse al anexo D de entrevistas.

> Un bailarín alto y delgado no es criticado como un bailarín bajo y gordo. El problema está en que se juzga a un aspirante bailarín por la forma o proporciones de su cuerpo sin antes siquiera verlo moverse. Existen casos donde bailarines tienen problemas en sus lugares de trabajo debido a un incremento en su peso y su grasa corporal; esto genera inseguridades personales que hace que no solo sea juzgado por los demás, sino que también se critique así mismo. (catarina.udlap.mx, prejuicios corporales).

Considero que la sociedad juega un papel fundamental en la manera como se percibe al cuerpo, aquí mencionaré el libro de Zandra Pedraza (1999), *En cuerpo y alma* en donde estudia los ideales del cuerpo que han definido la modernidad en Colombia y América Latina, este interés de cuerpo se empieza a dar justamente por ramas como la salud, la etnia, violencia, erotismo, identidad y género.

> La figura se rige por normas que convalidan las leyes del buen gusto y la distinción. Una de estas normas atañe a los requisitos necesarios para lograr cierto aire al que contribuyen los movimientos, la actitud general y el vestido, una composición que sería totalmente acertada siempre y cuando la sustenten las proporciones corporales correctas. Desde los albores del siglo se anunció que la silueta sería lo más fina posible. En 1919 se proclamó la victoria de la silueta estrecha, fina y larga, con talle indefinido; dos años más tarde se había establecido que «el cuerpo de la mujer (era) el más poderoso encanto, el arma más dulcemente implacable que la naturaleza puso en nuestro ilimitado arsenal de seducciones, para rendir al sexo feo y fuerte» (C-66, 1917). El cuerpo femenino desveló su naturaleza de herramienta: «La que tenga el cuello redondo y blanco, el busto rico y firme, las caderas armoniosas, debe, claro, realzar con discreción, pero con sana y permitida coquetería, tales motivos de belleza, tales armas que la naturaleza dio a su juventud, para dominar, para atraer los ojos primero, y luego los corazones». (Pedraza, S. 1999, p. 320).

Con el pasar de los años el cuerpo ha sido transformado por la sociedad, a nivel estético, pues para algunos el cuerpo grande es sexualmente apetecido, para otros es lo contrario, un cuerpo delgado hace semejanza de feminidad, incluso de higiene corporal, como lo señala Pedraza (1999) en el capítulo II “Si salud y dicha quieres…” de su libro *En Cuerpo y alma*.

Ahora bien, la publicidad actual por lo general utiliza figuras femeninas esbeltas que crean una convicción de que todos debemos tener el cuerpo de esa manera, esta información que recibimos por estos medios transmite un mensaje de aceptación, pero al mismo tiempo rechaza aquellos que no cumplen el estereotipo presentado.

**Tallas grandes:**

El concepto de talla grande fue una creación de la industria textil estadounidense en los años XX, un concepto moderno del siglo pasado en donde la belleza corporal rompió con varios esquemas de ideales físicos de mujeres de épocas anteriores, “si antes se destacan las siluetas más curvilíneas producto del corsé que afinaba la cintura y realza las caderas y el busto, tras la Primera Guerra Mundial, se impuso el arquetipo de mujeres de figuras más delgadas que ocultaban la cintura y el busto, como si fueran eternas adolescentes. Entonces, también se comenzó a apreciar el deporte y el aspecto atlético. Lo curvilíneo dejó de importar” (La historia de las tallas grandes en la moda, 2015).

También, hace referencia a la talla de ropa 42, es decir una persona que está entre las tallas media y grande. Este concepto ha ido transformándose incluso por el concepto de fornida, según escribieron las investigadoras de la Universidad de Iowa Carmen N. Keist y Sara B. Marcketti en un artículo publicado en "Clothing and Textiles Research Journal" en 2013. En este texto explican que "fornida" se empleaba para las mujeres con un aspecto de

matrona, con curvas, busto, espalda y cadera generosas, que no encajaban con la figura de moda.

El concepto creado por Lane Bryant rápidamente se extendió a otros empresarios de la confección estadounidense y varias modelos con medidas de cuerpo (89-76-101), fuera de las medidas "normales" (90-60-90), adoptaron este concepto no solo como una prenda de ropa sino para referirse a los cuerpos con siluetas más grandes, incluso actualmente el concepto lo entendemos como cuerpo grande, cuerpo con sobrepeso o cuerpo gordo.

En 1914 aparece por primera vez el brasier y hacia 1940, con las consecuencias de la guerra y por la falta de recursos, los cuerpos empiezan a disminuir su tamaño y su peso. En 1980 se hacen populares las cirugías estéticas, los arreglos corporales, la ropa colorida y ancha, es aquí donde empieza la liberación corporal en los 90, el cuerpo se convierte en el arma contra los rechazos sociales, se da una liberación y visibilización de la palabra "gorda" como herramienta de creación de las teorías feministas y corporales identificando las minorías, dándole paso a la exposición del internet como el medio físico de propagación de los grupos activistas. La palabra "gorda" como insulto, se tornó en agresión hacia los cuerpos "diferentes", la palabra tomó un tono brusco de discriminación y surge el *Activismo Gordo* como medio de resistencia hacia el uso de la palabra; por ende, se buscan también otras formas para referirse al cuerpo grande como lo es "talla grande".

Un cuerpo de talla grande según Ana María Barreto, Fisioterapeuta de la Universidad Manuela Beltrán y quien acompañará este proceso investigativo, lo define como: "somatotipo que es clasificado como endomorfo; una persona de talla grande puede ser por su genética, que viene implicada su composición corporal y es mucho mayor a las personas del común, también puede ser por una condición fisiológica que desarrollan una anomalía corporal; finalmente una persona que presenta sobrepeso. Una persona de talla grande podría ser

intérprete en el ámbito de la danza, pero su desempeño no sería igual que a las personas promedio, debido a que su resistencia aeróbica estaría comprometida y los rangos de movimiento de sus articulaciones estaría disminuidos, en conclusión, el esfuerzo que hacen estas personas es mayor"[2].

Con estos conceptos definidos, me dispongo a desarrollar la metodología del presente trabajo.

[2] Ver respuesta completa en anexo D entrevistas.

## Metodología

Para alcanzar el objetivo propuesto en este proyecto, la metodología se conformó por tres fases, la primera fase (preparación) fue la búsqueda de intérpretes mujeres con cuerpo de talla grande por medio de publicidad en redes sociales, seguido a esto, se seleccionaron 5 mujeres quienes harían parte del proyecto, en primera instancia se les realizó evaluación corporal, esto con el asesoramiento de una profesional en fisioterapia. A continuación, se presentó el proyecto y su finalidad ante el grupo de trabajo junto a un cronograma de actividades que inicia con un proceso de sensibilización y reconocimiento corporal. En la fase dos (experimentación) se realizaron entrenamientos específicos para estos cuerpos a nivel físico y artístico por medio de la improvisación y ejercicios de danza teatro, se debe agregar que en esta fase se empezó a realizar el montaje coreográfico para la videodanza. En la tercera y última fase (construcción y presentación) se hicieron entrenamientos físicos, artísticos y la consolidación de la pieza coreográfica para la grabación y su respectiva edición. Cabe señalar que en esta fase se realizaron las conclusiones sobre el proceso, experiencias y anécdotas sobre estos cuerpos.

Durante todo el proceso de desarrollo de actividades se crearon diarios de campo, un acompañamiento audiovisual fotográfico y el acompañamiento de la profesional en fisioterapia; esto con el fin de dejar un registro de la memoria del proceso.

**Tabla 1**.

*Metodología, fases y actividades.*

| **META** | **FASES** | **ACTIVIDAD** | **RECURSOS** |
|---|---|---|---|
| ● Buscar intérpretes de talla grande<br>● Presentar el proyecto y su finalidad.<br>● Reconocimiento corporal y de habilidades físicas.<br>● Diarios de campo.<br>● Fotografías. | **Fase 1:** divido en 7 clases de hora y media. | 1. Convocatoria de cuerpos e intérpretes de talla grande.<br>2. Valoración médica de los cuerpos.<br>3. Presentación del proyecto.<br>4. Ejercicios de sensibilización corporal, entrenamiento físico, exploración por medio de danza improvisación.<br>5. Clases con secuencias cortas básicas de movimiento. | Espacio de entrenamiento.<br>Sonido.<br>Cámara<br>Fisioterapeuta.<br>Director.<br>Fotógrafo. |
| ● Reconocimiento de los diferentes cuerpos, fortalecer las diferentes habilidades físicas.<br>● Evolución en el proceso interpretativo.<br>● Diario de campo, fotografías. | **Fase 2:** Dividido en 7 clases de hora y media. | 1. Ejercicios corporales por medio de la danza improvisación.<br>2. Ejercicios de danza teatro.<br>3. Entrenamiento físico.<br>4. Realizar pequeños fragmentos y secuencias para un montaje coreográfico audiovisual. | Espacio de entrenamiento.<br>Sonido.<br>Cámara.<br>Fisioterapeuta.<br>Director.<br>Realizador audiovisual. |
| ● Exploración corporal.<br>● Realizar una videodanza que permita evidenciar el tránsito de estos cuerpos de talla grande por el laboratorio.<br>● Diario de campo.<br>● Producto final audiovisual coreográfico. | **Fase 3:** Dividido en 7 clases de hora y media. | 1. Ejercicios corporales por medio de la danza improvisación y danza teatro, entrenamiento físico,<br>2. fragmentos y secuencias para un montaje coreográfico audiovisual.<br>3. Reunión para la recolección de datos, conclusiones sobre el proceso, experiencias y anécdotas sobre estos cuerpos. | Espacio de entrenamiento.<br>Sonido.<br>Fisioterapeuta.<br>Director.<br>Fotógrafo realizador audiovisual. |

## Descripción de resultados obtenidos

### Participantes

Desde un inicio de la convocatoria varias chicas del movimiento de tallas grandes estuvieron interesadas, sin embargo, al poner el requisito que mencionaba contar con experiencia en danza, algunas, se desmotivaron; de acuerdo a esto decidí abrir el espacio a un público que tuviera afinidad y gusto con la danza y finalmente durante el laboratorio se trabajó con 5 chicas.




*Fig. 2. Flyer para la convocatoria de mujeres de talla grande.*

**Tabla 2**.

*Participantes.*

| NOMBRE | EDAD | OCUPACIÓN | PESO |
|---|---|---|---|
| Katherine Salcedo | 45 | Modelo, maquillista, artista plástica. | 118 kg |
| Zoraida Suarez | 48 | Trabajadora independiente. | 106 kg |
| Angela Paola Rincón | 42 | Supervisora | 109 kg |
| Marisol Cufiño | 28 | Técnica laboral en teatro | 101 kg |
| Luana Bernal | 24 | Maestra en artes escénicas | 95 kg |

**Valoraciones médicas**

Al realizar las valoraciones médicas de cada participante por parte de la Fisioterapeuta Ana María Barreto, ella arroja las siguientes observaciones.

**Tabla 3**.

*Observaciones médicas de cada participante.*

| PARTICIPANTE | OBSERVACIONES MÉDICAS |
|---|---|
| Angela Paola Rincón | ● Índice de masa corporal de 36 lo que nos indica Obesidad II entrando dentro del rango (35-39,9).<br>● Según Porcentaje Graso 32% lo que nos evidencia un sobrepeso, mayor acumulación de tejido adiposo en miembros superiores.<br>● No mantiene una buena postura, la cual debe mejorar (hombros protruidos, hiperextensión de rodilla derecha).<br>● Se evidencia debilidad del *core*[3], lo que es recomendable fortalecer.<br>● La flexibilidad es una cualidad física la cual se puede mejorar, ya que se evidencia retracciones musculares en miembros superiores e inferiores. |
| Zoraida Suárez | ● Índice de masa corporal de 37 lo que nos indica Obesidad II entrando dentro del rango (35-39,9).<br>● Según Porcentaje Graso 34% lo que nos evidencia sobrepeso para la edad y el género.<br>● No mantiene una buena postura, (anteversión de hombros), hay una inestabilidad articular por lo que se presenta crepitación en articulación patelofemoral (rodilla) en especial la rodilla derecha y se necesita fortalecimiento de musculatura y ligamentos asociados.<br>● Se evidencia debilidad del *core*, y debilidad muscular en general, por lo que es recomendable fortalecer todo el cuerpo. |

[3] Se refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna.

| | |
|---|---|
| Katherine Salcedo | ● Índice de masa corporal de 41 lo que nos indica Obesidad III entrando dentro del rango (40-49,9).<br>● Según Porcentaje Graso 32% lo que nos evidencia sobrepeso para la edad y el género, la mayor acumulación de tejido adiposo se encuentra en miembros inferiores.<br>● Mantiene una buena postura, hay una inestabilidad articular por lo que se presenta crepitación[4] en articulación patelofemoral (rodilla) en especial la rodilla derecha y se necesita fortalecimiento de musculatura y ligamentos asociados.<br>● Hiperextensión de rodilla bilateral.<br>● Se evidencia debilidad del *core*, lo que es recomendable fortalecer.<br>● La flexibilidad es una cualidad física la cual se puede mejorar, ya que se evidencia retracciones musculares en miembros superior izquierdo. |
| Marisol Cufiño | ● Índice de masa corporal de 37 lo que nos indica Obesidad II entrando dentro del rango (35-39,9).<br>● Según Porcentaje Graso 31% lo que nos evidencia sobrepeso para la edad y el género.<br>● Mantiene una buena postura, sin embargo, hay una inestabilidad articular por lo que se presenta crepitación en articulación patelofemoral (rodilla) en especial la rodilla derecha se necesita fortalecimiento de musculatura y ligamentos asociados.<br>● Se evidencia debilidad del *core*, lo que es recomendable fortalecer. |
| Luana Bernal | ● Índice de masa corporal de 37 lo que nos indica Obesidad II entrando dentro del rango (35-39,9).<br>● Según Porcentaje Graso 27% lo que nos evidencia sobrepeso para la edad y el género.<br>● Mantiene una buena postura, sin embargo, hay una inestabilidad articular por lo que se presenta crepitación en articulación patelofemoral (rodilla) en especial la rodilla izquierda también por secuela de esguince y se necesita fortalecimiento de musculatura y ligamentos asociados.<br>● Se evidencia debilidad del *core*, lo que es recomendable fortalecer. |

[4] Describe un chasquido o crujido en una articulación. Los ruidos de estallido (lo que algunas personas pueden llamar crujido de los huesos) en las articulaciones pueden significar que el aire se mueve en la articulación, lo que generalmente es inofensivo.

Al obtener estos resultados de las valoraciones médicas individuales la fisioterapeuta hace una recomendación general.

Según los resultados arrojados por las valoraciones de las 5 participantes se puede concluir que todas se encuentran en un sobrepeso considerable, obesidad II y III, lo que va a influir en las articulaciones del cuerpo por eso casi todas tienen molestia en las rodillas, ya que estas están diseñadas para sostener el peso del cuerpo mientras se camina, se corre o se está en pie, por lo que debe tener una gran estabilidad y los tejidos blandos que se insertan en ella (músculos) los que ayudarán a facilitar el movimiento.

Es importante enfocar en mantener una adecuada postura ya que aumentará la estabilidad y equilibrio del cuerpo, reduciendo la probabilidad de sufrir una lesión, se recomienda una postura neutra, mantener el mentón paralelo al suelo, los hombros, la cadera y las rodillas a una altura uniforme; los pies y las rodillas deben estar apuntando siempre hacia delante.

Toda sesión debe estar compuesta por calentamiento, ejercicio aeróbico, ejercicio de fuerza, flexibilidad y ejercicios neuromotores. Se debe comenzar con una intensidad moderada, avanzando de manera progresiva hacia un ejercicio vigoroso.

Se recomienda realizar ejercicio de tipo aeróbico ya que este es de bajo impacto utilizado del 60% al 70% de la FCmax (Frecuencia Cardiaca Máxima). Ejercicios de Fuerza que involucren el propio peso corporal, cada encuentro debe tener un mínimo de 30 minutos, sin embargo, el objetivo es lograr 1 hora o más.

Se debe iniciar con un calentamiento previo y movilidad articular para generar lubricación de todas las articulaciones produciendo líquido sinovial, hacer un aumento de la frecuencia cardiaca para entrar a la fase central, es importante mantener la progresión, evitar

ejercicios de alto impacto por ejemplo saltos bruscos, mantener siempre una adecuada respiración; esto es clave para mantener oxigenados los tejidos y poder tener una mayor resistencia, terminar siempre con un buen estiramiento donde cada uno tenga una duración de 15 a 30 segundos por segmento para lograr llegar al estímulo de los receptores del huso neuromuscular y así poder hacer una progresión en la flexibilidad, cuando se logra este tiempo se estira la unión miotendinosa[5]. Barreto, valoraciones médicas.

**Resultados de las sesiones**

Se realizaron 20 sesiones prácticas con las participantes, cada sesión con ejercicios distintos de improvisación, algunas sesiones dirigidas por diferentes talleristas que ofrecieron su conocimiento al laboratorio. Se realizaron sesiones de entrenamiento físico y fortalecimiento corporal. A continuación, compartiré de manera general el resumen de cada sesión; para observar fotografías y videos de cada sesión del laboratorio dirigirse al documento de anexos.

**Sesión 1.**

En esta sesión se llevó a cabo según el cronograma la presentación del proyecto, la presentación de las participantes y la explicación de algunos conceptos básicos en la danza en cuanto a movimiento; conceptos como respiración consciente, postura neutra, equilibrio del peso corporal, el cuerpo, el tiempo y el espacio.

**Sesión 2.**

En esta sesión se realizó la valoración médica de las participantes. Ana María Barreto, Fisioterapeuta de la Universidad Manuela Beltrán fue la encargada de valorar cada cuerpo,

[5] Es la zona de transición entre el músculo y el tendón.

tomar sus respectivas medidas antropométricas y realizar las preguntas de antecedentes médicos. Se tomaron medidas corporales de los puntos más importantes como lo son el pecho, bíceps, cintura, cadera, cuádriceps, rodillas y tobillos.

**Sesión 3.**

En esta sesión se realizó un taller de improvisación, dirigido por Laura Monje, estudiante de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas del Proyecto Curricular Arte Danzario. Laura abordó varios elementos importantes dentro de lo que es danza improvisación, el movimiento articular, la disociación de algunas partes del cuerpo y la relación del espacio a nivel arquitectónico.

**Sesión 4.**

Al inicio de esta sesión se terminó de hacer la valoración médica de una de las participantes que faltaba. Mientras Ana María Barreto realizaba ese trabajo, con las dos chicas que asistieron decidimos calentar el cuerpo en el piso, revisando algunas posiciones para mover las articulaciones sobre el suelo, luego abordé algunas posturas para la disociación del torso y piernas en el nivel bajo, trabajamos algunas salidas y entradas del piso. La fisioterapeuta Ana María Barreto realizó en esta sesión acondicionamiento físico, enfocándose en la frecuencia cardiaca y en los miembros inferiores del cuerpo de las participantes.

**Sesión 5.**

En esta sesión nos acompañó Cristian Peña, estudiante y bailarín de danza contemporánea de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, inició con ejercicios de sensibilización sobre el piso, en donde se movilizaba cada parte del cuerpo con diferentes velocidades, explicó algunas posturas y nombres básicos del cuerpo sobre el piso con relación

a la danza contemporánea, posición fetal, posición de estrella boca arriba y boca abajo, esto lo realizó con la explicación de las transiciones de una postura a la otra.

**Sesión 6.**

Se da inicio a la sesión con un calentamiento articular y realizando ejercicios para el fortalecimiento del *core*, se realizaron planchas de 30 segundos con 3 repeticiones; seguido a esto Luana Bernal, una de las participantes del laboratorio que es egresada de la Universidad Javeriana como Maestra en artes escénicas, dirigió el calentamiento en diagonales empezando con desplazamientos solo con los pies, explorando apoyos y movimientos de la articulación del tobillo, siguió con desplazamientos de las rodillas, la cadera, el torso, los brazos y finalizando los recorridos con la cabeza. Cada desplazamiento también se realizó con distintos niveles en el espacio.

**Sesión 7.**

Esta sesión inició con ejercicios de fortalecimiento para el *core*, se realizó abdominales con 3 circuitos y cada una con 20 repeticiones, seguido a eso realizamos 4 planchas de 20 segundos cada una, pasamos a realizar ejercicios de postura y posiciones básicas en danza por medio de desplazamientos en la diagonal del salón. Algunas posiciones fueron abertura de piernas, posición segunda con flexión de rodilla abriendo y cerrando, teniendo en cuenta la amplitud de las rodillas y la postura de la espalda, posición de cuarta larga manteniendo unos segundos en la flexión e intercalando pierna, elevación frontal y lateral de cada pierna, caminata en *relevé*[6] y caminata con pierna en *passé*[7].

[6] Movimiento que consiste en elevar el cuerpo desde la planta del pie a la punta o media punta. Elevar talones del piso.

[7] Movimiento que consiste en flexionar la pierna libre a la altura de la rodilla de la pierna de apoyo haciendo un ángulo de 90º.

**Sesión 8.**

En esta sesión se trabajó fortalecimiento corporal enfocado en el *core*, se inicia con calentamiento articular, seguido de planchas altas y abdominales. Con las dos participantes de esta sesión se realizan ejercicios de desplazamiento en diagonal con posturas y posiciones para reconocer cada extremidad y articulación del cuerpo, cada participante propone un movimiento para realizar el desplazamiento.

Se realiza trabajo en parejas con el objetivo de componer desde la improvisación una secuencia de movimientos cortos, se explora desde el ejercicio de pasarse el peso con el compañero, interpretando con el cuerpo premisas como empujar y sostener en distintos niveles del espacio. Seguido a esto, se realiza el ejercicio de moverse con la compañera por el espacio, siempre en contacto con las manos y brazos, siguiendo la premisa de enredar. Al final, con este material exploratorio, a las participantes se les da un tiempo para la creación y para fijar movimientos.

**Sesión 9.**

La sesión empezó con calentamiento articular iniciando desde la cabeza hasta los pies, a continuación se realizaron desplazamientos en la diagonal activando músculos y reconociendo algunas posturas corporales, como caminar en metatarso, talones, movilizando los brazos desde las escápulas, realizando movimientos con algunas cualidades de movimiento como lo es latigar y lanzar; después de esto pasamos a realizar ejercicios de fortalecimiento, iniciando con planchas isométricas, sentadillas isométricas con ayuda de la pared, abdominales y puentes sobre el piso. Realizamos trabajo de creación, cada participante toma un fragmento de texto y genera una secuencia de movimiento con los brazos y el torso, al completarlo se unen las secuencias de cada una.

**Sesión 10.**

Esta sesión la realizó Cristian Peña, iniciamos conversando sobre las preguntas que se les realizó a cada participante y sus respuestas, cada una leyó y se comentó frente a la situación de cada una frente a la discriminación de su cuerpo y el señalamiento que han tenido por parte de la sociedad, con este tema Cristian empezó el calentamiento movilizando cada articulación y allí realizó un ejercicio de sensibilización frente a cada situación de cada participante referente al señalamiento, se les indicó explorar movimientos con una parte del cuerpo en donde tuvieran más afectación emotiva y que fijaran estos movimientos; luego, continúa la exploración con otras partes del cuerpo.

**Sesión 11.**

Esta sesión la realiza el tallerista David Fonseca estudiante de la Universidad Distrital, inicia con calentamiento articular en el piso empezando desde los pies hasta la cabeza, luego, en posición vertical frente al espejo se hace calentamiento fuerte con movimientos referenciados de la técnica Leeder, que consiste en trabajar el imaginario de que las manos son una brocha y debemos pintar el frente del cuerpo, se repite este ejercicio con niveles alto medio y bajo e interactuando con todo el espacio arquitectónico y el espacio de cada participante ya sea para dañar la pintura del compañero o retocarlo. A continuación, se realizan diagonales en el espacio en donde cada participante debía estar pendiente en recibir un objeto imaginario de otro compañero teniendo en cuenta diferentes frentes y las premisas de lanzar, soltar y pintar; seguido a esto se realiza una exploración individual pensando en 2 partes de su cuerpo que les gustan y 2 partes que no le gusta, allí debían jugar con el material dado al inicio.

**Sesión 12.**

Iniciamos esta sesión con calentamiento articular, se realizan movimientos con grandes rangos de movilidad frente al espejo, se realizan posiciones isométricas en los miembros inferiores mientras se tiene la premisa de pintar con los miembros superiores, se realizan secuencias cortas con esta sensación, primero con una mano luego con el otro y se termina pintando con todo el cuerpo; con esa exploración se trabaja de manera grupal interviniendo el cuerpo del otro, las participantes juegan a pintarse. En la siguiente parte de la sesión se realiza trabajo de creación colectiva, cada participante muestra su frase de movimiento con texto creado en la anterior sesión y de manera autónoma, se toman partes de cada una y se realiza una composición coreográfica con este material; se practica varias veces y se modifican algunos movimientos.

**Sesión 13.**

El tallerista David Fonseca realiza esta sesión, inicia con calentamiento en el piso, explicando algunos ejercicios de postura corporal y figuras básicas en el entrenamiento de piso, realiza una secuencia corta con cada figura. Al finalizar esta parte de la sesión, se realiza un repaso de la frase general que se compuso en la anterior clase, se aclaran dudas y se explican movimientos para concretar la composición.

**Sesión 14.**

Antes de comenzar la sesión práctica, realizamos trabajo de mesa, organizando y fijando escenas para la grabación de la video danza final, se concretaron 5 escenas; una primera escena llamada “contexto”, en la cual se grabará en planos detalle los cuerpos de las intérpretes y se hará un juego de movimiento con tela llamada malla Flex, la segunda escena “señalamiento”, en la que se realizará la frase creada por las intérpretes y por el tallerista Cristian peña en una de las sesiones, la tercera escena “rechazo”, en la cual se hará una

improvisación por parte de las participantes, teniendo en cuenta las herramientas que se han dado durante todo el laboratorio, también se mencionó que se grabarán algunas frases cortas que las participantes compusieron por medio de un texto de gordofobia. Por último, se explicó la cuarta escena, donde se hará un trabajo de contacto en parejas, la grabación también será en plano detalle, la última escena aceptación, será una frase compuesta por las 4 intérpretes.

**Sesión 15.**

Esta sesión la dirige una de las participantes del laboratorio, Marisol Cufiño. Realizó un taller de teatro, entendiendo algunos conceptos importantes para la escena como: La confianza, tanto en mí como en el compañero (a), el contacto visual, la energía grupal, y la nivelación de espacio.

**Sesión 16.**

Esta sesión se inició con calentamiento articular y seguido a esto con un juego dinámico para subir la energía, consiste en lanzar una pelota al aire nombrando a una persona mientras se camina por todo el espacio, si se deja caer la pelota se debe sostener una plancha alta por 30 segundos o un minuto.

Luana Bernal, una de las participantes, realizó algunos ejercicios de improvisación para la exploración del cuerpo; iniciando con el dibujo corporal de palabras o de letras que se le daba a cada participante, este ejercicio se realizó en desplazamiento diagonal por el salón, se explora diferentes niveles y distintas cualidades de movimiento; después de esta exploración se compone y se fijan movimientos para mostrar ante el grupo e intentar adivinar la palabra que se dibuja con el cuerpo.

**Sesión 17.**

En esta sesión se realiza un repaso de todo el material que se compuso las anteriores sesiones. Se ajustan algunas frases, se modifican conteos y se recuerdan frases en pareja.

Se toman algunos videos y fotos para la creación de un perfil en redes sociales y empezar a difundir información y contenido sobre el laboratorio.

**Sesión 18.**

En esta sesión nos acompañó Adriana Patricia Corredor Gutiérrez, quien se encarga de realizar el seguimiento del proyecto por parte de la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, ella decidió participar en la primera parte de la sesión. Iniciamos en círculo con un ejercicio de respiración, en donde se busca inhalar llenar nuestro estomago de aire y exhalar hasta soltar todo el aire dentro nuestro cuerpo, luego se hace una conciencia sobre el apoyo de los pies y la posición neutra del cuerpo en vertical; pasamos a realizar movilidad articular, empezando por la cabeza y terminando en los pies, con este ejercicio se fija una secuencia de movimiento para bajar hacia el piso y realizar una plancha alta. Pasamos a realizar trabajo en parejas, en donde un compañero debe acariciar al otro con sus manos, luego cambiar de rol. Con diferentes parejas cambia el ejercicio de dar golpes sutiles con las manos para despertar los músculos del compañero.

El siguiente ejercicio que se realiza es tomar las extremidades superiores y mover teniendo en cuenta sus articulaciones; así mismo con las extremidades inferiores, finalmente pasando por la parte central del cuerpo, la cadera, el torso, la clavícula y los hombros. En la exploración del ejercicio se termina con la movilidad completa del cuerpo de acuerdo a lo que el compañero quiera mover.

**Sesión 19.**

En esta sesión se inicia con caminata por todo el espacio, tomando conciencia del apoyo del pie al caminar, se camina sobre la parte externa del pie, parte interna, sobre metatarso y sobre talón, esto con el fin de mejorar la alineación de la rodilla con el apoyo del pie sobre el piso. Seguido a esto pasamos a recordar la frase individual creada por cada participante junto con la caminata por el espacio.

Cada participante toma un lugar en el espacio y con su frase se empieza a explorar las velocidades del movimiento, realizándose lo más lento posible hasta lo más rápido, luego se repite este ejercicio caminando por todo el espacio.

**Sesión 20.**

El encuentro de esta sesión se realiza en la casa de una de las participantes del laboratorio, Luana Bernal, ya que ella tuvo una lesión en su rodilla y tuvimos que modificar algunas escenas para integrar antes de la grabación de la video danza; iniciamos recordando la secuencia grupal y allí realizando algunos cambios, pasamos hacer otras secuencias en pareja para poder fijar el apoyo de Luana con ayuda de los cuerpos de las otras compañeras; al finalizar hicimos un trabajo de mesa, planteando la cuestión del traslado al lugar y el cronograma del día de la grabación, escogiendo el maquillaje, peinado y ultimando algunos detalles del vestuario[8].

[8] Para visualizar cada sesión realizada durante el laboratorio ver anexo B de este documento.



*Fig. 3. Sesiones del laboratorio.*

## Proceso de creación para la video danza

Como se menciona desde el inicio de este informe, con el proceso que se llevó a cabo en el laboratorio, se buscó tener un producto que mostrara el tránsito de los cuerpos por las sesiones brindadas, para la creación de dicho producto, se realizó con las chicas un conversatorio en donde se habla sobre la problemática del cuerpo gordo hoy en día y comentar sobre las experiencias que cada una ha tenido durante su vida frente a esta problemática, según unas preguntas formuladas. Cada participante brindó su respuesta para ir generando una temática que encaminara la creación de la video danza.

Una de las preguntas realizadas a cada participante era que relatara una situación o anécdota donde se hubiese sentido discriminada por su cuerpo a lo largo de la vida; a continuación, daré algunas respuestas.

Angela Rincón. participante:

> “Ahora soy una mujer obesa, pero desde que tengo memoria la gente siempre me ha visto como la gorda a pesar que siempre pese 73 a 77 kilos y media 1.73cm.
>
> Siempre he sido discriminada por mi cuerpo y por mi manera de vestir, tengo muchas historias y la más reciente fue con una doctora familiar, al escuchar mis síntomas, me

decía «es por su peso», le expliqué que hago actividad física y le expliqué lo que como. La respuesta de la doctora fue «todos **los gordos dicen mentiras no pueden asumir su responsabilidad, si usted hiciera eso no sería así de gorda»**, esta señora "doctora" no se tomó la molestia de ver el historial médico, ni mis exámenes de lo que habían encontrado otros médicos que me enviaron con esa especialidad, ella me envió exámenes y medicamentos que no necesitaba y solo aumentaron mis síntomas, solo por ver mi cuerpo, no puso atención a mi enfermedad que empeoró con el pasar de los días.

Por los prejuicios de esta doctora puso mi vida en riesgo, por su mal diagnóstico; gracias a la vida no fue tan grave, encontré otra doctora que sí me ayudó.

Así tengo mil historias más, dejé mi primera profesión por mi cuerpo, me han discriminado en entrevistas de trabajo, en los buses, en bares, en la oficina… La discriminación hacia los gordos es muy fuerte, a lo largo de mi vida me he fortalecido para afrontar a las personas ignorantes que no entienden que todos los cuerpos son diferentes".

Marisol Cufiño. participante:

"Creo que pasa más a menudo de lo que nos logramos imaginar; lo he sentido en los trabajos, desde la forma de redactar las vacantes, cuando piden los datos de la dotación y las opciones de talla son hasta 12 o 14. Me he sentido discriminada cuando entro almacén de ropa y me miran de arriba abajo como si fuese un bicho raro, me he sentido discriminada incluso cuando voy a tomar un taxi y el conductor dice que me siente al otro lado porque o sino el sobrepeso daña al carro de un solo lado, y así en muchas ocasiones…".

Con algunas de estas respuestas dadas por las participantes tomamos palabras, emociones, sensaciones y situaciones para utilizarlas en la sesión de improvisación y desde allí empezar una creación a partir de sus sentires y de su memoria emotiva. Se crean 5 escenas las cuales las denominamos de la siguiente manera:

- **Escena de bulto**: Esta escena buscó mostrar un poco la presión social que sienten las chicas frente a su cuerpo y sus sentires, utilizando el elemento de la tela, como si fuese un saco en la cual están atrapadas. La premisa del movimiento es contenido y fluido teniendo en cuenta la acción de empujar.
- **Escena de señalamiento**: En la mayoría de situaciones que cada participante relató, hay señalamientos negativos frente a sus cuerpos. Se les propuso pensar en el señalamiento con partes diferentes del cuerpo, cada una crea una frase corta y se unen para crear una secuencia general para la cámara.
- **Escena de improvisación:** A partir de una lectura que se realizó con las participantes sobre la gordura, cada una escogió una frase y creó movimientos con la parte superior del cuerpo de acuerdo a lo que le suscitó la frase de la lectura, a estas secuencias de movimiento se le agregó velocidades, finalmente se realizó una descomposición para dar pie a una improvisación por el espacio. En esta escena cada una se va mostrando segura y libre al mostrar los movimientos con su cuerpo.
- **Escena duetos:** Las participantes en la anterior escena hacen un reconocimiento hacia ellas mismas; en esta escena la idea era trabajar con el cuerpo ajeno, reconocerlo y brindar un apoyo, ya que finalmente son cuerpos iguales y tienen belleza tal cual son, por ende, era importante la interacción y confianza con todo el grupo. Además, esto les permitió conocer el movimiento desde otra perspectiva.
- **Escena de secuencia general**: Con las frases individuales creadas por ellas mismas, en esta escena se unen por partes, es decir se hace una secuencia general uniendo y

transformando coreográficamente cada frase. El significado de esta escena es una liberación de aquellos juzgamientos que hay sobre ellas por parte de entes externos.



*Fig. 4. Grabación.*

El maquillaje y el vestuario fue a petición de cada participante; el vestuario blanco al ser color neutro, fue también un color que les ayudaba a realzar su cuerpo y hacía contraste con el lugar de grabación.

El lugar de grabación fue en el parque La Florida, en espacio abierto. Se realiza en este espacio ya que se podía disminuir un poco los costos a nivel técnico, también se escoge por estética del video y para que las participantes interactuaran en otro espacio con diferentes elementos, finalmente era un escenario nuevo de danza para ellas.

El nombre *pliegues* dado a la video danza, fue escogido al final del proceso, puesto que fue propuesto por las 4 participantes durante la semana de edición, cada una propuso un título y encontramos en común la palabra *pliegues* o palabras con relación a la textura. Se tomó la palabra, ya que describe una zona que no está completamente lisa y tiene desigualdad

en diferentes partes, con lo que ellas se sienten identificadas en gran parte de su cuerpo. Con este nombre se realizan los flyers de la video danza.[9]

Cuando se inicia con este proyecto, al realizar el estudio económico con el que se haría, no se contaba con todo el dinero para realizarse, así que fue un proceso largo el poder ejecutar cada fase, intente buscar otras opciones para ejecutarlo, empecé a buscar el espacio de entrenamiento que no fuera costoso y allí encontré la opción de préstamo de La Casona de la Danza, haciendo una contraprestación de servicios para la utilización de los salones, la ubicación y el desplazamiento a este espacio para las participantes fue difícil, aun así, cada una llegaba a la sesión con la mejor disposición y motivación.

Para el mes de abril se abrió una convocatoria por parte de la Secretaría de Cultura Recreación y Deporte (SCRD) que consiste en una beca para la profesionalización de artistas, apoyan proyectos de estudiantes de diferentes universidades, así que decidí postularme. Realicé todo el proceso para participar; el Proyecto Curricular Arte Danzario fue la comunidad que apoyó el proyecto, ya que era un requisito para la convocatoria.

## Alcances e impactos del trabajo de grado

### Participación en la beca de apoyo para la profesionalización de artistas por parte de la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte.

En el mes de abril del presente año, postulé este proyecto para una de las becas que ofrece la SCRD, en el mes de junio se realiza la entrevista a los participantes, en donde presentó un resumen de mi proyecto. Afortunadamente fui una de las ganadoras, los resultados salieron en el mes de julio. La SCRD realizó un primer encuentro en el mes de agosto en donde explican el proceso para continuar, muestran las sugerencias y los resultados

[9] Remitirse al anexo C, producto final pliegues

obtenidos de acuerdo a la entrevista realizada por los jurados, arrojando las siguientes recomendaciones según los criterios de evaluación.

**Tabla 4.**

*Evaluación de jurado 1*

| Número | Criterio | Puntaje máximo | Calificación | Observación |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Consistencia y alcance de la iniciativa o proyecto de gestión cultural o artista y socialización final de resultados ante la comunidad. | 45 | 35 | Interesante propuesta inclusiva de mujeres de talla grande para hacer danza y Establecer una propuesta de entrenamiento corporal artístico con ellas. Considero que el proyecto de gestión cultural está bien planteado desde su problemática, objetivos y metodología. Como SUGERENCIA, le aconsejaría al proponente, llevar a cabo esta actividad con más mujeres y personas a espacios diversos como parques, los domingos y de allí convocar personas de talla grande que se quieran preparar, para configurar grupos de danzas que puedan participar y demostrar capacidad dancística en eventos y festivales como los señalados por la proponente. La sugerencia la hago porque veo en el proyecto que se señala falta de dinero para el espacio donde evidenciaron el resultado de este proyecto. La propuesta de entrenamiento corporal artístico y el desarrollo de esta propuesta puede hacerse en la ASAB o en casa de la cultura de las distintas localidades. Otra SUGERENCIA: es que a partir de su experiencia en formación danzaría usted pueda crear un proyecto pedagógico escrito o unas unidades didácticas para preparar, fortalecer a mujeres de talla grande que deseen bailar |
| 2 | Sustentación presencial o virtual de la solicitud de la beca ante el jurado. | 30 | 30 | Interesante intervención y sustentación, clarifica y propone un proyecto viable. se les recomienda para próximos proyectos y para desarrollar este proyecto, enfocados en actividades artísticas utilizar las metodologías de investigación cualitativa: IBA: investigación basada en artes, la auto etnografía y la a/r/t/ografia. |

Total, evaluación:83

**Nombre del jurado:** DARÍO FERNANDO RAMÍREZ SEGURA

**Tabla 5**.

*Evaluación de jurado 2*

| Número | Criterio | Puntaje máximo | Calificación | Observación |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Consistencia y alcance de la iniciativa o proyecto de gestión cultural o artista y socialización final de resultados ante la comunidad. | 45 | 40 | Valiosísimo en materia de romper estereotipos. Biodanza. Sanación por medio del cuerpo. Fondos de empleados. |
| 2 | Sustentación presencial o virtual de la solicitud de la beca ante el jurado. | 30 | 30 | Excelente sustentación. |

Total, evaluación:88

**Nombre del jurado:** Claudia Patricia Rodríguez Zárate

**Tabla 6.**

*Evaluación de jurado 3*

| Número | Criterio | Puntaje máximo | Calificación | Observación |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Consistencia y alcance de la iniciativa o proyecto de gestión cultural o artista y socialización final de resultados ante la comunidad. | 45 | 39 | La consistencia y alcance de la propuesta cumple con el objetivo para el fortalecimiento de apoyo al estudiante de pregrado en su proceso de formación y desarrollo de sus proyectos de gestión cultural. Así como el proceso final de resultados ante la comunidad. Desde el proyecto laboratorio de danza para mujeres de talla grande. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | Sustentación presencial o virtual de la solicitud de la beca ante el jurado. | 30 | 20 | La sustentación de la solicitud de la beca ante el jurado estuvo parcialmente desarrollada y se resolvió con alguna dificultad las preguntas ante los mismos. |

Total, evaluación:77

**Nombre del jurado:** Yhonathan Virgüez Rodríguez

*Nota.* Datos tomados de la planilla de evaluación, Secretaría de cultura, recreación y deporte.

A partir de la retroalimentación, sugerencias y recomendaciones de los jurados se establece un Plan de Mejora, en donde se debe realizar un entrenamiento abierto o taller para la difusión del laboratorio, seguido a esto, también se recomienda hacer unas unidades didácticas para preparar y fortalecer a las mujeres de talla grande.

Con el plan de mejora anteriormente mencionado propongo realizar una actividad al aire libre, en un parque público, para que el proyecto sea visible ante otros espectadores y puedan incluso participar en un taller de danza improvisación con las participantes.

**Taller de danza improvisación**

Este taller se realiza con el fin de dar a conocer el proceso que se llevó a cabo durante el laboratorio a un público en general, en un espacio abierto recomendado por los jurados de la beca.




*Fig. 5. Flyers taller de improvisación.*

Este taller se realizó el 24 de septiembre en el parque público Virgilio Barco, con la asistencia de dos personas. A continuación, se muestra la estructura del taller.

**Calentamiento**

- Juegos en parejas: Seguir la mano por diferentes niveles. Golpes en la mano del compañero explorando niveles en el espacio.

**Fase I**

• Ejercicio en círculo, explorando cada articulación, luego se mezclan los movimientos. ej. (Cabeza-cadera)

• Diagonales explorando el movimiento articular encontrado (Que sea el motor de movimiento).

**Fase II**

- Exploración en parejas desde las cualidades y calidades de movimiento (Empujar, ondular, rotar, imagen), individual.

**Fase III**

- Exploración de máquina como ejemplo.
- Máquina como producto, pauta silencio.



*Fig. 6. Exploración en el taller de improvisación.*

**Presentación de avances del proyecto en el evento del SCRD; intercambio de experiencias de la beca de apoyo para la profesionalización de artistas.**

Este evento se realiza el 22 de septiembre del 2022, me postulo para presentar los avances que he realizado con el laboratorio de danza para mujeres de talla grande; la presentación la expongo ante el equipo de la SCRD y a los diferentes ganadores de esta beca; al exponer hago un pequeño resumen del proyecto tocando los siguientes temas: Contexto, objetivos, avances, retos y las conclusiones de lo que falta del proyecto, durante la presentación muestro algunos videos de las sesiones ya realizadas. Fue un encuentro grato y motivador para mí, ya que muchos de los ganadores de la beca quedaron interesados en la iniciativa y a la espera de ver el resultado final del proyecto. En el mes de noviembre se realiza el informe final de este proceso que realice con la SCRD.




*Fig. 7. Presentación de avances del proyecto ante el SCRD.*

## Análisis de resultados

Mencionaré el primer resultado de este proyecto que fue la convocatoria. Cuando inicie con este proceso para las participantes, noté que muchas mujeres que no hacen parte del gremio de la danza, que no tienen formación o experiencia en esta, tienen mucho interés por participar en espacios artísticos en donde no se sientan discriminadas por su cuerpo; esto fue un plus y una motivación para mí continuar con este proyecto y crear espacios inclusivos en los cuales cualquier persona con gusto por la danza y el arte, participen, que se sientan cómodos y se genere una red de apoyo por esta problemática de cuerpo en la danza.

De acuerdo a los anteriores resultados mencionados se puede decir que cada uno de ellos tuvo un rendimiento positivo, cada sesión del laboratorio tuvo un reto para las participantes, quienes a pesar de no tener experiencia en danza tuvieron la mejor disposición para aprender y mover su cuerpo a partir de la danza improvisación. Uno de los resultados que me genera satisfacción, es que las participantes desde la primera sesión tuvieron dificultad para entrar y salir del piso,  por su cuerpo y también por sus limitantes mentales, sin embargo en las siguientes sesiones buscamos la forma de acomodar sus cuerpos y maneras de apoyarse para que fuera fácil bajar al piso sin temor; utilizamos ejercicios de fortalecimiento del *core*, calentamiento para las articulaciones de sus extremidades inferiores y superiores, que ayudaron a que ellas reconocieran su peso, su cuerpo y la manera más eficaz para moverse en el piso. También, se realizaron sesiones en donde todo el movimiento tuvo contacto con el piso, una perspectiva y un sentir diferente para ellas en esa conciencia corporal. Nos apoyamos también en las recomendaciones que nos dio la fisioterapeuta Ana María Barreto, para el cuidado de las articulaciones de las participantes.

La interpretación corporal durante las sesiones tuvo un progreso exitoso ya que las participantes liberaron su cuerpo y encontraron herramientas creativas para generar

secuencias cortas, se les facilitó crear desde la improvisación y desde los impulsos que este mismo les suscitaba.

Al final de este proceso, sí se generó un cambio físico, su movilidad articular tuvo más amplitud, los apoyos con sus extremidades fueron claros y conscientes y sus posturas mejoraron; no obstante, el resultado de cada una a nivel mental y emocional fue mucho más visible en cada sesión.

Decidí preguntarles a cada una sobre su experiencia tras haber participado en las sesiones prácticas del laboratorio y haber visto la video danza como producto final de su proceso y algunas de sus respuestas se remiten a la aceptación y el reconocimiento de sus cuerpos en movimiento, el logro de poder ver sus cuerpos danzando a pesar de su peso, generando comentarios como: "con el apoyo del laboratorio pude aceptarme y reconocer que mi cuerpo es tan bello que puede realizar todo tipo de actividad".[10]

Algunas participantes encontraron una relación estrecha con la danza que les permitió interactuar no solo con su cuerpo sino con el espacio, elementos exteriores y crear a partir de estímulos, " los talleres me permitieron tener un acercamiento a la danza, entender la relación que puedo construir con mi cuerpo por medio de ella, aprender a interactuar con el piso, también entender que todo lo que pasa a mi alrededor puede ser un estímulo y una posibilidad creativa, empezar a interiorizar la cantidad de sensaciones y posibilidades que tenemos por explorar era algo que podría ser complejo de imaginar teniendo en cuenta que llegue a este espacio inicialmente con un sinfín de dudas, miedos e inseguridades por el tamaño de mi cuerpo".[11]

[10] Ver respuestas completas en anexos.
[11] Ver respuestas completas en anexos.

El espacio al tener un factor en común, como lo es el cuerpo grande, generó un vínculo emocional entre las participantes, generó empatía por cada historia y situación de discriminación por la que ha pasado cada una; se da el respeto por los cuerpos, que a pesar de no ser entrenados y no tener una técnica danzaría, son cuerpos común y corrientes que pueden tener diferentes posibilidades pero su movimiento sigue siendo válido y armónico, de esta manera lo manifiesta también Luana Bernal, participante, "...ver cómo es explorado el movimiento por aquellos cuerpos que no han sido entrenados, verlos moverse por necesidad, por instinto, sin darle importancia a la técnica, solo al sentir. Esto me inspiró, me abrió una nueva puerta a un camino que estaba buscando y que no encontraba, un camino lleno de comprensión y empatía conmigo misma. Que nuestras almas se hayan unido para danzar me recuerda una vez más el poder tan grande del arte. Pudimos ser nosotras, libres y tranquilas, sin juicios de valor, sin recriminaciones, sin comentarios vagos y vacíos sobre nuestros cuerpos".

Con cada respuesta de las participantes, consideró que el resultado del proyecto fue real y auténtico, el poder brindar mis conocimientos de danza a personas del común, que no tienen una técnica danzaría y que pudieron ver la danza desde otro punto para su beneficio y crecimiento personal, es para mí un placer como artista y una experiencia enriquecedora en todos los aspectos.

Al ver los alcances que tuvo este proyecto al ganar la beca, me hace pensar que sí es evidente que debería haber un espacio danzario para la comunidad de talla grandes, que se deben acabar los estereotipos de belleza, se debe des estigmatizar el cuerpo en la danza, incluso crear estrategias para que el cuerpo ideal que vemos normalmente en los medios de comunicación sea real. Cada medio de comunicación como lo es la televisión, las revistas, la publicidad, el internet y dentro de este las redes sociales, cumplen un papel importante en la construcción del cuerpo ideal femenino, por ende, se debe hacer una configuración de lo que

consumimos como sociedad en esos medios, ya que contribuyen fuertemente a la formación de los valores y expectativas sociales, tanto de modo positivo como negativo.

Ahora bien, considero que este tema va ligado con la idea de salud que nos venden las grandes industrias, catalogando al cuerpo delgado como sano, de esta misma manera lo expone Vargas Cifuentes (2019) hoy en día se respeta y admira a las personas delgadas ya que son sinónimo de salud y belleza; estar delgado es símbolo de la pureza y el buen vivir.

> Estar saludable es el índice del amor propio, indicando que el ser gordo debe rechazar su estado físico e intentar por todos los medios modificar su perspectiva; la industria genera procedimientos para retomar hábitos adecuados y alterar de forma drástica el cuerpo, como las dietas, gimnasios, liposucción, balón o manga gástrica, purgantes, ayunos y suplementos dietéticos. Nuevas modas que alteran la cotidianidad y llevan al tránsito de buscar un cuerpo ideal y fabricar esa imagen adoctrinada de la mirada social. (p. 12)

De esta misma forma lo expone Rodríguez Ortiz (2019) en su tesis, la gordura está ligada con conceptos de salud, economía y educación, a partir de estas relaciones han surgido las dietas y el auge de los gimnasios, nuevas costumbres y hábitos que, aunque tienen la noción de salud también se convierte en una presión mental para aquellos cuerpos. (p. 44)

De acuerdo a esto, debemos ser más empáticos con los cuerpos que salen de aquellos cánones de belleza, cambiar los pensamientos que se construyen alrededor del cuerpo gordo y dejar de propagar las actitudes estigmatizadoras, incluso es necesario “educar tanto a los medios de comunicación como a las autoridades de salud pública para garantizar que, cuando se manejan los aspectos relacionados con la obesidad, no se promueva de forma inadvertida un mayor estigma”. (BBC News mundo, 2011)

## Evaluación y cumplimiento de objetivos

Haciendo una introspección del proceso de inicio a fin, considero que se realizó cada fase de la metodología propuesta para cumplir con los objetivos específicos y así mismo cumplir con el objetivo general, que era proponer un entrenamiento para los cuerpos de talla grande; la construcción de este fue dado por cada sesión que se realizó durante el laboratorio, se propuso con la fisioterapeuta unos ejercicios y recomendaciones; sin embargo, con el trabajo directo de las participantes y sus necesidades se fue configurando los entrenamientos en pro de su salud física, mental y en pro a la realización del producto final el cual arrojó resultados positivos, donde pude notar que las participantes el día de la grabación utilizaron varias de las técnicas aprendidas durante los entrenamientos del laboratorio y ahora afianzadas por ellas en sus cuerpos. Pude apreciar la improvisación, el contacto, la utilización del piso, que en este caso les favoreció ya que era pasto; además, cada una inició su calentamiento individual teniendo en cuenta las recomendaciones durante todas las sesiones, ellas mismas generaron el hábito de preparar su cuerpo para el movimiento.

Considero que un punto importante, es que las cuatro (4) participantes cuentan con la misma condición física de tener cuerpo grande, esto hace que el trabajo grupal se afiance de la mejor manera y entre ellas haya confianza, escucha y empatía, esto ayudó a que la creación colectiva fuera amena.

A pesar del poco tiempo del laboratorio, el alcance que logró fue importante para el desarrollo de este proyecto, el haber participado en la beca y tener el apoyo monetario permitió también que se cumplieran con eficacia los objetivos.

Finalmente, la video danza cumplió con las expectativas, aunque hubo dificultades en la grabación de las últimas escenas por el clima, las chicas tuvieron buena disposición y se logró sacar algunas tomas, no todas las que se esperaban, pero la toma en plano de la

secuencia grupal se logró.  De este último proceso de creación y grabación quedan varios aprendizajes, tal vez un poco de sinsabor ya que se habría podido aprovechar más el tiempo en la preparación de las participantes antes de la grabación; también, tendríamos que haber sido más rigurosos con el tiempo que se tenía en el espacio y pensar en las dificultades generadas por el clima; sin embargo, de eso se trata de practicar y prepararse para un próximo proyecto en escenario.

## Conclusiones

En primer lugar, como artista danzaría me siento orgullosa por cada uno de los resultados alcanzados; de alguna manera estoy satisfecha porque, como le mencioné anteriormente, la idea que nació hace unos años en este momento tomó gran fuerza e importancia para estas chicas que decidieron participar; brindar este espacio para que se sientan incluidas en este bello arte que es danzar, me llena el alma. También, facilitar la oportunidad de estar en escena y demostrar que sus cuerpos a pesar de ser grandes tienen las mismas posibilidades, la misma belleza de esos cuerpos que vemos normalmente en redes sociales y en grandes escenarios. Creé un proyecto que muestra mi inconformidad y la de estas chicas frente a la estética del cuerpo en todos los aspectos sociales, no solo en la danza, espero que con esta pequeña iniciativa muchas mujeres que tienen inseguridad corporal se sientan identificadas.

En segundo lugar, gané experiencia en la dirección, algo que personalmente me costó durante toda la carrera. Dirigir cuerpos que no tienen experiencia en danza generó confianza en mí y en mi trabajo profesional. Aprendí a gestionar espacios, a sacar adelante esta iniciativa para la comunidad de tallas grandes, con varias dificultades personales, técnicas y monetarias; sin embargo, intenté sacar lo significativo y valioso de este proceso.

En tercer lugar, pienso que en Bogotá y en Colombia debe haber espacios visibles para esta comunidad que ha sido tan afectada y juzgada, como lo menciona Andrea del Ro modelo de *plus size:* "No, un lugar específico de esos, no, no existe no lo he visto hasta al momento, indudablemente somos sesgadas hasta en el ámbito de ocio y recreación"[12]. En definitiva, la danza puede ser una puerta para disminuir esos estereotipos que tanto hacen

[12] Ver respuesta completa en anexo D entrevistas.

daño en la actualidad, incluso seguir creando conciencia y empatía en el público espectador, con esto dar confianza y seguridad a toda la comunidad que quiere luchar por su cuerpo.

En cuarto y último lugar en relación con mi pregunta inicial, considero que las experiencias de entrenamiento corporal para la construcción de la video danza con cuerpos de talla grande, es un tema de investigación que ayudará a la aceptación de la diversidad corporal y una práctica que debe seguir siendo incentivada de manera que la pluralidad de seres humanos interesados en la danza logre desarrollar su creatividad y fortalecimiento físico por medio de la danza improvisación ya que las intérpretes de este proceso hallaron herramientas para aceptar su cuerpo y verlo como un instrumento para la ejecución de movimientos danzarios y con esto permitirse la conciencia, la reflexión y la dramaturgia a partir de sus propias experiencias que les dan finalmente un sentido de pertenencia para que puedan ser visibles en diferentes escenarios.

## Bibliografía

BBC News mundo (2011, 31 de marzo). *El estigma de ser gordo, un problema global.* Disponible en: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/03/110331_estigma_global_obesos_men

Contributing Writer. (2013). *Cómo obtener un cuerpo de bailarina*. Danza ballet. Disponible en: https://www.danzaballet.com/como-obtener-un-cuerpo-de-bailarina/

Economía y negocios. (2015). *La historia de las tallas grandes en la moda*. Disponible en: http://www.economiaynegocios.cl/noticias/noticias.asp?id=143983

Gómez, Romero. (2019). *Narrativas corporales: relatos contados a través de la danza. dificultades acerca del sobrepeso y el sueño por ser bailarín*. Título de Licenciado en Educación Artística. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Repositorio Institucional UNIMINUTO. https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/10344

Pedraza, Zandra. (1999). *En Cuerpo y alma, visiones del progreso y de la felicidad*. Universidad de los Andes. Departamento de Antropología. Disponible en: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/14oIkZDnfB77RGiHm_CaXNe-qT6XfA-KM

*Prejuicios corporales*. Disponible en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/cuesta_v_mc/capitulo2.pdf

Rico, Bovio. (1998). *Las fronteras del cuerpo, crítica de la corporeidad*. Ediciones Abya-Yala. Disponible en: /https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1185&context=abya_yala

Vargas, Ana María. (2019). *Comelona, activismo gordo colombiano*. Tesis/Trabajo de grado - Monografía - Pregrado. Pontificia Universidad Javeriana. Repositorio Pontificia Universidad Javeriana. https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/47242

## Anexos

**Anexo a: experiencias de las participantes.**

**Angela Rincón:** Fue muy agradable encontrar una persona que se interesará en las personas gordas o grandes como nos dicen. Desde la primera clase me sentí aceptada en una actividad que es exclusiva para las mujeres delgadas y flexibles, con el pasar de las clases me di cuenta que, aunque peso 110 kilos, me puedo mover por los diferentes espacios. Aunque debo reconocer que al mirarme al espejo durante los ensayos veía un cuerpo no adecuado para la danza, pero con el apoyo del laboratorio pude aceptarme y reconocer que mi cuerpo es tan bello que puede realizar todo tipo de actividad. El resultado final es increíble, jamás pensé que con mi cuerpo podría expresar tantas cosas, es fantástico que otras personas de tallas grandes lo vean y se animen a desafiar los estereotipos. La danza es para todas las personas.

Agradezco a Maye pensar y desarrollar ejercicios que me permitiera moverme sin lastimar mi cuerpo, gracias por incluirme en este gran proyecto.

**Marisol Cufiño:** Desde que conocí la iniciativa de este proyecto la idea de participar en *El Laboratorio de Danza para Mujeres de Talla Grande* se convirtió en una gran oportunidad para mí. No puedo negar que en un principio llegué a sentir temor y preocupación por el tema de los desplazamientos ya que no vivo en Bogotá y eso se iba convirtiendo en un pero, sin embargo, como en la vida todo se trata de riesgos y de aprovechar, finalmente me decidí y realmente fue una decisión de la que no me arrepiento.

Todo el proceso fue demasiado provechoso;  Durante las fases iniciales se creaba  la expectativa que superó completamente la realidad, los talleres me permitieron tener un acercamiento a la danza, entender la  relación que puedo construir con mi cuerpo por medio de ella, aprender a interactuar con el piso, también entender que todo lo que pasa a mi alrededor puede ser un estímulo y una posibilidad creativa, empezar a interiorizar la cantidad de sensaciones y posibilidades que tenemos por explorar era algo que podría ser complejo de imaginar teniendo en cuenta que llegue a este espacio inicialmente con un sinfín de dudas, miedos e inseguridades por el tamaño de mi cuerpo.

Gracias a este laboratorio, el camino hacia el amor propio se hizo más sencillo de transitar con el paso del tiempo, fue un espacio lleno de valores y experiencias, conocer otras mujeres con cuerpos grandes y que compartieran tantas vivencias fue enriquecedor, aprender de ellas, dejar de sentirme sola y diferente hace de esta experiencia algo que aporta muchísimo a mi crecimiento tanto personal como laboral.

Los encuentros iban evolucionando cada día más porque se había logrado tener una consciencia corporal más profunda y de esa manera era más fácil lograr danzar, crear y componer la video danza poniendo en práctica todas las herramientas que recibimos durante las sesiones prácticas del laboratorio.

Recorrimos un camino no tan largo, ameno y muy fructífero en ese tiempo de aprendizaje hasta llegar al día de la grabación en donde iba a ser una experiencia que no había tenido la posibilidad de vivir, el hecho de estar ante una cámara y sentirme libre de expresar por medio de mis movimientos, el sentir mi cuerpo liviano y tan poderoso es una sensación incomparable.

**Luana Bernal:** Coincidir con cuerpos grandes, grandes así como él mío, coincidir con vi vivencias, maltrato y discriminación por nuestra apariencia. Cada una con su historia,

sus relatos y sus dolores. Ver cómo es explorado el movimiento por aquellos cuerpos que no han sido entrenados, verlos moverse por necesidad, por instinto, sin darle importancia a la técnica, solo al sentir. Esto me inspiró, me abrió una nueva puerta a un camino que estaba buscando y que no encontraba, un camino lleno de comprensión y empatía conmigo misma. Que nuestras almas se hayan unido para danzar me recuerda una vez más el poder tan grande del arte. Pudimos ser nosotras, libres y tranquilas, sin juicios de valor, sin recriminaciones, sin comentarios vagos y vacíos sobre nuestros cuerpos. Pudimos crear, les pudimos regalar a las mujeres un recurso creativo del que jamás se olvidaran, porque creamos desde lo más profundo, escarbamos debajo de todos esos pliegues que tanto han sido juzgados y lo aprovechamos para volver arte nuestras historias y nuestras luchas.

**Katherine Salcedo:** Mi nombre es Katherine Salcedo y para mí la experiencia de haber participado en el laboratorio de tallas grandes fue algo único, ya que afianzó el amor por mi cuerpo,  me dio la posibilidad de interactuar con mujeres maravillosas; al ir interactuando con ellas empecé a descubrir y traer al presente temores ocultos los cuales pude afrontar de la mejor manera, por ejemplo siempre he colocado barreras en mi espacio vital, no me gusta que me abracen o me toquen mucho, pero al poder realizar este laboratorio mi cuerpo y mente fue afrontando está parte de mí y pude descubrir nuevamente el poder sentir mi cuerpo de la mejor manera e interactuar con otras personas. Para mí cada día de ensayo era la posibilidad de descubrirme un poco más, sufro de fibromialgia y artrosis, este espacio me dio esa posibilidad de poder ejercitarme sin temor a lastimarme, ejercitar mis articulaciones y sentirme libre y segura, ya que siempre estuvieron muy pendientes de cómo me sentía tanto física como emocionalmente.

El día de la grabación fue extraordinario el poder compartir con todas estas mujeres maravillosas, me sentí feliz, alegre, enérgica, un poco triste, pero al mismo tiempo

emocionada, fue una gran aventura, fue un día lleno de muchas emociones interiores y exteriores. Este laboratorio ha sido algo muy especial para mi vida, puedo decir que nunca pensé que viviría tantas cosas lindas, aunque fue una lucha interior y física para mí subir hasta el espacio donde ensayamos pero al llegar al lugar era algo gratificante una forma de decirme a mí misma si puedes y lo lograrás siempre, cuando pongas el empeño y la constancia hasta lograr el éxito y esto fue lo que me dejó este espacio la constancia y el trabajo en algo que realmente desencadenara éxitos y bendiciones.

Maye, David, Luana, Angela, Marisol y todos los que hicieron parte no puedo más que decir gracias.

**Anexo B: videos de las sesiones de laboratorio**

**https://youtube.com/playlist?list=PLS39fsox9dbAhY5w3v-0jCssAF7Z93RSj**

**Anexo C: producto final, pliegues.**

**https://drive.google.com/file/d/1YgyGHEc2bJKH38c_TiSwsvB1l-y5Cd96/view?usp=sharing**



**Anexo D: entrevistas:**

Las siguientes entrevistas se realizaron por medio de audios con el fin de obtener información de diferentes perspectivas sobre los cuerpos de talla grande. En esta entrevista participaron 3 personas quienes se encuentran en contextos diferentes y permiten evidenciar definiciones y opiniones de acuerdo a su ocupación.

**Ana maría Barreto Fontal**

24 años, Fisioterapeuta.

**1. ¿Cómo se define el cuerpo en la danza?**

Yo defino el cuerpo como un instrumento o herramienta que permite el movimiento a través de la congruencia articular y el desarrollo muscular.

**2. ¿Desde tu perspectiva profesional, que es para ti un cuerpo de talla grande?**

Para mí un cuerpo de talla grande tiene diferentes definiciones, pero es un somatotipo que es clasificado como endomorfo y una persona de talla grande puede ser por su genética, que viene implicada la composición corporal que es mucho mayor a las personas del común, también puede ser por alguna condición fisiológica que desarrollaron una anomalía corporal y pues finalmente una persona que presenta sobrepeso.

**3. ¿Un cuerpo de talla grande puede ser partícipe en el ámbito de danza como intérprete? ¿Como?**

Una persona de talla grande puede ser interprete en el ámbito de la danza, pero su desempeño no sería igual que las personas promedio, debido a que su resistencia aeróbica, estaría comprometida y los rangos de movilidad de sus articulaciones estarían disminuidos. En conclusión, el esfuerzo que hacen estas personas será mayor.

**André del Roció Gonzales**

40 años, fisioterapeuta, docente y modelo de talla grande.

**1. ¿Qué es el cuerpo en danza para ti?**

El cuerpo es el medio por el cual me puedo expresar, el medio por el cual puedo demostrar mis emociones cuando bailo.

**2. ¿Qué es el cuerpo de talla grande? en tu experiencia como modelo.**

En mi experiencia, toda la vida he sido gorda, toda la vida he sido de talla grande, el cuerpo es la representación de lo que soy, el cuerpo es el medio por el cual puedo trabajar, bailar y modelar; el cuerpo es y siempre ha sido una forma de mostrar quien soy.

**3. ¿Tiene alguna experiencia en danza? Un acercamiento, si le gusta y ¿por qué?**

Si, si lo tengo, hace un par de años pertenecí a un grupo de mujeres que hacíamos coreografías para tallas grandes, éramos mujeres de talla grande y bailábamos diferentes estilos musicales con el fin de mostrar que sin importar el tamaño de nuestro cuerpo nos podíamos mover y podíamos ser hábiles en el baile y la danza.

**4. ¿Por qué cree que los cuerpos de talla grande no son tan visibles en la danza?**

Porque la danza busca como seguir los parámetros de belleza que ha impuesto la sociedad, entonces por eso no son tan visibles porque definitivamente a la hora de buscar un bailarín una bailarina busca persona de talla regular pensando que las personas de talla grande nos tenemos las mismas habilidades motrices, velocidad, flexibilidad y destrezas motoras que indudablemente sin importar nuestro peso, si lo tenemos.

**5. ¿Conoce algún lugar de danza en donde los cuerpos de talla grande participen y bailen?**

No, un lugar específico de esos, no, no existe no lo he visto hasta al momento, indudablemente somos hasta sesgadas hasta en el ámbito de ocio y recreación, o sea ir a una discoteca siempre ponen a la mujer especialmente de talla grande a cuidar las maletas, o la que no sacan a bailar porque piensan que las mujeres tallas grande no sabemos bailar, eso no es cierto somos muchas las mujeres que sabemos bailar siendo de talla grande.

**Yenzer Pinilla**

Artista y docente.

**1. ¿Para usted qué es el cuerpo en la danza?**

El cuerpo en la danza es el cuerpo sencillamente, es decir solo se me ocurre que justamente para introducirse uno como en el trabajo en danza, no debe tener más que una disposición para trabajar en danza, todo lo relacionado con condiciones con aparentes habilidades naturales que tenga cualquier persona pues son añadidos o no eso no determina las posibilidades y capacidades que un cuerpo puede ir trabajando al introducirse en el trabajo en la danza, más artísticamente por ejemplo en nuestro caso con la danza contemporánea creo que en la danza en este orden de ideas es más que una disposición para eso.

**2. ¿Qué es para usted el cuerpo de talla grande?**

viéndolo desde punto de vista de los fenotipos, es el tipo de cuerpo que es desde es de orden endomórfico, que son cuerpos que tienen una cierta predisposición a acumular más tejido adiposo. entonces eso sería desde el punto de vista anatómico me imagino pues eso sería un cuerpo de talla grande, pero claro ahí la pregunta siento que de todos modos es muy

amplia porque talla grande puede referirse a muchas cosas, si también talla grande hace referencia a la obesidad como tal, a los síntomas de obesidad o digamos a como naturalmente un cuerpo es, entonces si hablamos desde ese lugar natural de cómo el cuerpo a partir de su nacimiento y del comportamiento fenotípico funcionan, es normal pues es como cualquier otro cuerpo solo que nace con esta serie de condicionamientos como nace cualquier otro cuerpo en este caso por ejemplo mesomórfico, ectomórfico; eso sería básicamente un cuerpo de talla grande si lo vemos desde el punto de vista anatómico.

**3. ¿En su experiencia en la danza ha visto o ha interactuando con estos cuerpos? ¿y qué piensa respecto a estos cuerpos en la danza?**

Con respecto a esa pregunta, pues todo el tiempo no, todo el tiempo en el espacio de formación se encuentra con diferentes cuerpos de fenotipos, como gente que tiende a ser mucho más delgado a no desarrollar musculo gente que digamos que tiene una especie de equilibrio o gente más de tipo endomorfo que tiende acumular más tejido adiposo o grasa; digamos que si, todo el tiempo en todos los espacios de formación me he encontrado con las características anatómicas de cualquier persona.

No pienso en nada en particular, es decir no pienso en que necesariamente deba existir algún tipo de apreciación salvo la que tenga ver con la construcción de aspectos técnicos en la danza. No hay ningún lugar específico del cual deba pensar diferente de un cuerpo a otro, solo porque sea eso, diferente A Mi modo de ver no hay nada con respecto que tenga que ver con alguna apreciación específica salvo que se relacione con el trabajo en danza, que siempre y mayormente va estar más supeditado a la determinación y el trabajo de la persona, que a los educativos y condicionamientos que cualquier profesor pueda dar en la clase.

**4. Usted como maestro ¿qué técnica de danza específica enseñaría a estos cuerpos de talla grande y por qué?**

Yo le enseñaría tal cual como enseño a otros cuerpos, creo que realmente en medio del trabajo de cualquier tipo de cuerpo lo indispensable es tener una disposición de trabajo, que obviamente no cruce ningún límite con la intimidad de la fisionomía de cualquier persona, porque no puede ser solo el caso de alguien que sea de talla grande sino también todo lo contrario, puede ser agredir o invadir la intimidad de alguien que por ejemplo sea demasiado delgado, también son lugares que a mi modo de ver no tienen especificidad en que si es una persona muy robusta o muy delgada; sino que debe existir por tanto entre el maestro, maestra, la estudiante o el estudiante una disposición de trabajo equilibrada, que de pie al desarrollo de las tareas que se impongan, y de manera también equivalente con el resto del grupo es decir; yo no voy hacer tareas específicas para unas personas y otras tareas específicas para otras, no, pues me refiero como a un caso específico que de hecho no tenía nada que ver con la talla de una persona, si no más con la construcción técnica de esa persona esa lugar es completamente distinto. ahí creo que la pregunta a mi modo de ver puede estar en un lugar que creo que puede mencionar o hacer énfasis en el cómo uno se relaciona uno con los estudiantes o las estudiantes no por su aspecto, no me refiero a su aspecto como apariencia sino su aspecto como fisionomía para aclarar eso. entonces creo que desde ahí no habría lugar a porque tener que desarrollar otras series de tareas sino de nuevo hay una posición equilibrada a estudiante y profesor que creo que es el lugar ideal que puede existir en el ámbito educativo, que ambos podamos tener un equilibrio entre lo que yo quiero proponer como profesor y dentro lo que la estudiante recibe también como una información valiosa, también sobre la cual se puede preguntar y obtener conocimiento.

**5. ¿Por qué cree que estos cuerpos no son acogidos en la danza?**

Yo creo que observando un poco justamente como se supone que desde occidente nos han también como querido imponer toda una serie de parámetros y condicionamientos alrededor de lo que se supone es el cuerpo en la danza, creo que a partir de ahí es que uno

seguramente se deja permear acerca de lo que sería un ideal del cuerpo, por ejemplo en la danza clásica es muy claro, obviamente buscan siempre en las escuelas o academias que haya una disposición de cuerpo especifica un fenotipo específico de  cuerpo, más para que puedan ser cuerpos aptos para el trabajo técnico, son cuerpos aptos para la estética de una forma. En este caso que se vean esbeltos, que se vean largos en su condición técnica para la escena. Creo que eso es un error, además, es un error muy grande como el hecho de uno categorizar un cuerpo que es bueno o malo solo por su fenotipo, solo por su fisonomía, entonces creo que seguramente por muchos años ocurrirá esto y seguramente en la danza contemporánea también ocurrirá un poco.

Yo recuerdo mucho en las épocas en las que yo adicioné en la ASAB que siempre a las personas nos hacían medidas de pliegues para calcular la cantidad de grasa que había en los pliegues de la piel, eso era como super extraño y además a mí también me parecía super agresivo que eso pasara, como ¿qué eso que va a medir? ¿Eso va a medir realmente mis condiciones técnicas? ¿Eso va a medir mi disposición para ser bailarín?, por un lado me parece un poco absurdo porque no creo que esa sea la manera de justificar el hecho de encontrar una forma estética para la danza y para el movimiento, sino lo quieren ver de una forma estética una forma más estilizada; pero ese estilizado no se equilibra muchas veces con el trabajo técnico, he tenido la oportunidad de conocer a personas de diferentes fenotipos, altos, bajos, robustos, delgados que cada uno dentro de su lugar ha desarrollado un montón de posibilidades técnicas impresionantes, ahí está la cuestión, no tiene nada que ver que con el fenotipo, o un cuerpo como sumercé dice de talla grande no tiene nada que ver con eso sino que esa persona sencillamente trabaje. Seguramente ocurre más una cuestión como heredada. por ejemplo, hacia Latinoamérica, el ballet no es nuestro es europeo, pero creo que cuando llegó acá no lo tengo muy claro, pero voy a imaginar un poco, cuando el ballet llegó acá seguramente llegó con esas normatividades de orden físico; los cuerpos del ballet deben ser

así así… altos, esbeltos, rotados eso no dice nada, esa no es la respuesta de si uno puede o no hacer ballet o entrar en cualquier discurso técnico.

A mi modo de ver es algo a lo que no me acojo es decir cualquier persona bajo cualquier condición puede bailar si así lo desea y así si se lo determina, todo cuerpo es acogido a bailar claro siempre y cuando este cuerpo tenga la disposición de hacerlo y decida también como interiorizarse y sumergirse en lo que sería el trabajo en la danza pues no es solo ir a clases es también tener en cuenta el buen trabajo de recuperación, de descanso, una buena alimentación, comer bien que es muy diferente a no comer o a comer poco que esa es otra tendencia que ocurre también en el trabajo en danza muchos de mis compañeros recuerdo que en algunos casos no comían y también escuche muchos casos de anorexia pero que se difundan de manera innecesaria, porque entonces no nos estaban enseñando a comer, nos decían es que debes comer menos, no debes comer tanta grasa, no debes comer tanto carbohidratos y eso no es verdad uno puede comer todo cuanto lo haga de manera equilibrada y consciente.

La respuesta en últimas es que no estoy de acuerdo con esta idea de que ningún cuerpo debe o debería ser acogido, no, todos los cuerpos creo que son perfectamente bienvenidos a trabajar en la danza de manera profesional y exigente.