

“UN ENCUENTRO Y CONEXIÓN CON MI YO EN MOVIMIENTO”

EXPERIENCIAS Y PROCESOS EN DANZA
CONTEMPORÁNEA DENTRO DE LA FUNDACIÓN VDS DANZA INCLUSIVA

ROBINSON BECERRA BUITRAGO

Universidad Francisco José de Caldas

Facultad de Artes ASAB proyecto curricular Arte Danzario

Trabajo de grado modalidad Investigación Innovación

ÍNDICE

1) Introducción	Pág 4
2) Objetivo General	Pág 5
2,1) Objetivos específicos	Pág 5
3) Antecedentes	Pág 6
4) Marco teórico	Pág 8
4.1) Danza inclusiva	Pág 9
4.2) Noción en discapacidad	Pág 11
4.3) Improvisación en danza contemporánea	Pág 11
4.4) Vds como referente	Pág 12
5) Metodología	Pág 13
6) Desarrollo	Pág 15
7) De lo presencial a lo virtual	Pág 17
8) Improvisación y procesos	Pág 19
8.1) Didáctica	Pág 22
9) Construcción corporal, emocional y cognitiva	Pág 27
9.1) Adaptar y transformar desde la virtualidad.....	Pág 27

10) Experiencias de vida y danza dentro de la fundación Vds	Pág 27
11) Lo imprevisto de una realidad no provista	Pág 29
12) Acercamiento y encuestas	Pág 30
13) Conclusiones y recomendaciones.....	Pág 32
14) Anexos	Pág 36
15) Referencias bibliográficas	Pág 37

INTRODUCCIÓN

Este trabajo busca dar cuenta del proceso desarrollado en la fundación VDS, en donde realicé un taller con jóvenes y niñas con y sin discapacidad basado en improvisación en danza contemporánea y herramientas que fueron apareciendo desde lo virtual junto a otras que ya se habían planteado de manera presencial, pero que por circunstancias externas, tuvieron que adaptarse y acoplarse a las posibilidades de cada una a sus hogares y conexiones para el desarrollo.

Dentro del marco del semillero de investigación circular: Saberes y prácticas danzarias la temática de investigación sobre la inclusión por medio de la danza, me planteó un espacio para explorar y profundizar un cuerpo con múltiples capacidades y condiciones para abarcar la improvisación, en el que surgen propuestas de parte de las alumnas para complementar las pautas dadas por mi como formador, y en las que ellas añaden sus experiencias y conocimientos previos en danza para crear un mismo lenguaje de movimiento.

Durante este tiempo y alterno al proceso hubo factores que nutrieron el trabajo de las chicas participantes, como lo fueron las experiencias personales en danza y en la vida que iban de la mano con la práctica en improvisación, permitiéndoles así, múltiples alternativas para explorar y apropiarse del movimiento de manera más personal, elementos de la casa como sillas, mesas, juguetes, entre otro, todo esto me demostró que las “barreras mentales y corporales” no son un limitante en la expresión a la hora de danzar y adaptarse ante cualquier circunstancia.

OBJETIVO GENERAL

Documentar las estrategias de enseñanza y las experiencias como formador enfocado en la improvisación en danza contemporánea realizada dentro de la fundación de danza inclusiva VDS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar y desarrollar una clase basada en las experiencias previas como formador en danza contemporánea en la fundación VDS.
- Identificar las herramientas que fueron apareciendo en la improvisación como técnica principal durante el desarrollo de las prácticas en danza contemporánea desde lo virtual.
- Elaborar un diario de campo que plasme los métodos y experiencias durante el proceso y acercamiento en danza contemporánea de las alumnas Vds.

ANTECEDENTES

Previo a iniciar el trabajo de grado en la fundación Vds, ya había tenido una experiencia con el grupo en el 2018, cuando se me es informado por la academia donde trabajo “Golden dance and cheer academy”, la posibilidad de impartir clases dentro de dicha fundación, en este entonces me preguntaron si contaba con la disponibilidad y disposición para impartir clases en aquel lugar, y a pesar de que no tenía mucha cercanía o conocimiento sobre el campo de la danza inclusiva, lo acepte como una nueva forma de relacionarme y aportar lo que sabía a un espacio de integración.

Allí pude conocer, explorar, compartir y replantear un método de enseñanza que incluyera a todas las personas que se encontraban dentro de Vds y de todo aquel que iba llegando a formar parte del proceso en danza contemporánea, que por lo general son niñas y jóvenes entre los 7 y 23 años. En ese tiempo, no solo la técnica sino la exploración personal y grupal específicamente hablando de la improvisación en danza contemporánea, facilitaron a las estudiantes la comprensión y percepción del movimiento de manera más fluida y sensible de lo que estaban acostumbrados a realizar, ya que su enfoque estaba más direccionado hacia técnicas como el cheer, el jazz y el ballet que complementaban su formación dentro de la fundación.

Es así como transcurre un año con varios cuestionamientos, dudas y motivaciones acerca de la danza contemporánea y su enseñanza en chicos con y sin discapacidad, dónde la experiencia de aprender, explorar y encontrar nuevas formas de intervenir el cuerpo se vuelve interesante de abarcar por aquello que lograba aprender de ellos como bailarines y personas dentro de la fundación.

Por otro lado, y como resultado de estas exploraciones de estudio y enseñanza en la fundación Vds, mi enfoque en danza contemporánea se empezó a centrar más hacia la improvisación, en donde encontré herramientas como la música, la respiración, la pausa o la quietud, el tacto, la conciencia corporal, entre otras que me ayudaron a la construcción de un método práctico de trabajo con las personas con y sin discapacidad de la fundación VDS

Para finalizar, es en el 2020 que mi camino como formador dentro de la fundación toma fuerza y me decido a plantear un trabajo y exploración en improvisación de danza contemporánea con un grupo de jóvenes que han sido constantes en VDS, en el que el desarrollo individual y grupal dentro de cada actividad con relación a cada sesión se volvieron una base sólida para lograr un mismo lenguaje en el que todos pudieran transitar y encontrar nuevas herramientas.

MARCO TEÓRICO

Para entender mejor este trabajo comienzo con algunos conceptos que fueron claves en el desarrollo y que fueron una guía para la construcción del mismo como lo fueron la danza inclusiva, Noción de discapacidad, la improvisación en la danza contemporánea y Vds como referente. Los diálogos que se crearon en los diferentes cuerpos de cada bailarina de Vds terminaron siendo una imagen ineludible para el encuentro que al fin de cuentas termina describiendo la expresión “integrada”, esa que le da paso del yo al nosotros e incluye a todos dentro de VDS, donde la exploración y camino interno que no tenemos muchas veces consigo mismos y que muy rara vez realizamos para acercarnos a nuestro ser, se empieza a ver moldeada de experiencias y aprendizajes en la improvisación.

Todos estos modelos y adaptaciones del movimiento que aparecieron con el tiempo son solo ideas y arquetipos creados entorno a la discapacidad, es un pequeño ejemplo y abre bocas de lo que es la danza inclusiva y del porque yo como formador me interese en abordar la improvisación en danza contemporánea con relación a la danza inclusiva. En realidad, los métodos con relación a la danza inclusiva son solo una guía para poder construir un mismo lenguaje en el que cada quien como formador y con experiencia y conocimiento previo acerca de la discapacidad puede moldear y ver múltiples opciones para enseñar, explorar e indagar en un método o herramientas que le funcionen a un grupo en específico de personas, en este caso hablando desde lo personal como formador en Vds.

DANZA INCLUSIVA

Este término de danza inclusiva hace referencia a una danza que es y se construye con todo tipo de personas con y sin discapacidad, donde las habilidades son adaptadas y transformadas a un bien común, y el aprendizaje sigue siendo el mismo para todas las persona que se acoplan a un espacio diverso y donde la empatía y la búsqueda intermitente del movimiento se vuelve parte personal y a su vez colectiva a la hora de una construcción danzada, “como lo explica y define neus Canalias en su libro: Laboratorio de educación social -danza inclusiva. Este término solo es otra manera de ver el mundo del arte donde aquella persona que se siente insegura y desconfiada de sí misma puede crear vínculos y disminuir miedos.”

Uno de los referentes dentro de la danza inclusiva es: “Alito Alessi y su pareja de baile Karen Nelson, quienes comenzaron a explorar el baile de habilidades mixtas después de inspirarse en un artículo que apareció en la revista Contact Quarterly. Juntos crearon el término DanceAbility (DA)”. Su compañía, Joint Forces Dance Company (JFDC) produjo su primer taller de habilidades mixtas en 1987 utilizando el vocabulario de danza de improvisación de contacto.” Continuando con esto, la metodología de DANCEABILITY basado en el contact improvisation que surge en Estados Unidos, donde el trabajo está basado en la percepción de las sensaciones internas y la relación con el contacto, espacio y tiempo, dónde está abierto al mundo, DanceAbility International continúa persiguiendo su visión de utilizar el arte como un medio para cambiar las ideas preconcebidas de las personas sobre las discapacidades a través de actuaciones, talleres, programas educativos, formación de profesores y coreografías en los EE. UU. Y en todo el mundo. (- 576 Olive Street Suite 208, Eugene, Oregón 97401 EE. UU.-)

Por otra parte está la compañía Candoco foundation course en el Reino Unido dentro del programa de Moving Bodies, está fue fundada en 1991 por Celeste Dandeker Arnold-OBE y Adam Benjamin es una fundación que está conformada por jóvenes entre los 14 y 25 años, en donde quieren mejorar y desarrollar su técnica y creatividad de manera más amplia y libre (abarcando distintos conceptos, danzas y métodos). “A lo largo del año ofrecen numerosos talleres de danza para personas que tengan o no diversidad funcional. La clave de su trabajo es que colocan todos los cuerpos al mismo nivel. No se hace “una adaptación” del movimiento para una limitación física. Todo el mundo, discapacitados y no; deben interpretar cada movimiento según las posibilidades que te ofrece tu cuerpo. Si usas muletas, en realidad tienes más puntos de apoyo que otra persona que se mueve en bipedestación. Si vas en silla de ruedas, a la hora de crear un dúo surgen muchas más opciones de contacto, etc.” (- *Manuel Badás* *Posted 9 enero, 2021* -)

NOCIÓN DE DISCAPACIDAD

El término de discapacidad según la OMS se define como la limitación o dificultad para la realización de una actividad o ciertas acciones en específico, esto dentro de las restricciones o deficiencias de la estructura corporal, sensorial o mental en él que se considera al individuo de manera aislada dentro de la sociedad por ese factor interno o externo que no logra “resolver” de manera personal.

IMPROVISACIÓN EN DANZA CONTEMPORÁNEA

La improvisación busca la liberación y movimiento propio tomando nociones de pesos, sensaciones, gravedad, espacialidad e interpretación, donde el cuerpo entra en relación con los sentidos corporales, en específico el tacto ya sea sobre una superficie o el cuerpo en donde la base o pilar del movimiento empieza a construirse desde esa interacción y entendimiento propio de los pensamientos o sentires. Ahora bien, el contact- improvisation que tiene más relación y fuerza dentro de la danza contemporánea empezó a realizarse a partir del año 1972 por Steve Paxton en Nueva York, un bailarín y coreógrafo que formaba parte de la "Judson Church Theater", en donde esta técnica recoge y se inspira en elementos como lo son las artes visuales, artes marciales y técnicas actorales. El entrenamiento de la improvisación permite ampliar la atención sobre el espacio y la capacidad de registrar lo que sucede en él. "A través de ejercicios que abren los sentidos y trabajan en conexión con el sistema nervioso, cuando improvisamos, los sentidos y la mente se disponen a configurar un universo de relaciones entre cuerpos y espacio." –(María Paula Álvarez - 2015)

VDS COMO REFERENTE

La fundación vds danza incluyente tiene como objeto el desarrollo e impulso de proyectos y actividades productivas, cívicas, culturales, artísticas, deportivas, recreativas, educativas y formativas en asocio con las organizaciones sociales de base, con entidades públicas, empresarios e inversionistas del sector privado, nacionales e internacionales orientados a alcanzar y consolidar una sociedad incluyente y participativa a través de la danza en todas sus expresiones que impulsen esta estrategia como oportunidad para la prevención de riesgos psicosociales, de promoción y desarrollo familiar-comunitario y visión de futuro para todo segmento poblacional.- (“Lina Cabra, fundadora y directora de Vds”-)

METODOLOGÍA

En primera instancia, este proyecto lo planteé dando clases de manera presencial, en la sede de VDS encontrándonos semanalmente durante 2 horas por un periodo de 14 semanas. En cada encuentro me propuse dar herramientas de la improvisación en danza contemporánea y algunas otras herramientas que como bailarín he venido desarrollando a lo largo de mi formación, como son los planteamientos coreográficos que buscaba proponer al iniciar el proceso, proyectados hacia la elaboración de una muestra final.

Sin embargo y sin planearlo toda la estructura tomó un rumbo diferente dado que la pandemia en el 2020 nos condujo a tener que continuar de manera virtual teniendo que realizar adaptaciones e implementar más herramientas en relación a la música, la respiración, el tacto, la conciencia corporal, la escucha y la ejecución desde el propio entendimiento. Igualmente, la necesidad de crear un ambiente espacial para la indagación personal desde lo que el hogar de cada alumna le proporcionaba.

Esta exploración partió de la propuesta de un trabajo que iba más allá del movimiento por movimiento, ya que buscaba identificar y brindar a las alumnas de Vds una nueva forma de aprendizaje, interacción y vivencias por medio de la improvisación en danza contemporánea, partiendo así desde sus posibilidades de relacionarse con el otro de manera virtual.

Por otra parte, como herramienta para identificar lo que sucedía con los participantes de la fundación Vds en el desarrollo de cada sesión se aplicaron unas encuestas a diferentes miembros con y sin discapacidad que se encontraron involucrados en todo el proceso virtual, esto fue importante para conocer su opinión y el desarrollo en cada sesión.

Finalmente, los diarios de campo fueron otra herramienta fundamental en todo el proceso pues me permitieron documentar lo vivido de cada clase y lo observado en las alumnas participantes del proceso como un insumo que se utilizó para seguir resaltando las virtudes y capacidades de cada una y así generar más lazos de confianza en todo el trabajo.

DESARROLLO

Todo el desarrollo que se trabajó en la improvisación se planteó partiendo desde lo más básico hasta lo más complejo hablando netamente de movimiento para llegar a una explosión de sentimientos, sensaciones y pensamientos de manera individual y colectiva, en el que no solo pudieran crear esa identidad y apropiación particular en la improvisación, sino que fuera un lenguaje de comunicación entre las personas con y sin discapacidad que participarían para poder ser y danzar en sus hogares de forma virtual.

Cada encuentro tuvo un momento de reflexión que realizaba con ellas al iniciar la sesión, en donde se reflexionaba sobre el proceso y sus cambios. Luego a esto le seguía una pequeña sección de preguntas con relación a sus gustos personales en cuanto a la música, la danza, el movimiento o sobre lo que se esperaban encontrar de nuevo en cada sesión para seguir enriqueciendo su experiencia y movimiento en el que se abordaron secuencias y pequeñas coreografías impartidas por mí con direccionamiento hacia la improvisación, donde ellas transformaron y se apropiaron del material para mostrar un resultado propio.

Ya con esto, empezamos a trabajar en el concepto que se tenía planeado por semana para darles tiempo de profundizar y abarcar mucho mejor cada herramienta, en la cual hubo momentos también en los que ellos proponían y aportaron a la estructura que les planteaba para ir encontrando esa marca o sello personal que los distinguía a la hora de improvisar. Y como último, para cerrar las sesiones nos tomábamos el tiempo de poder respirar los últimos 15 minutos para analizar lo que pasó con sus cuerpos durante el recorrido.

DE LO PRESENCIAL A LO VIRTUAL

El trabajo se planteó en un inicio de manera presencial en la sede de la fundación VDS en Bosa Porvenir, donde el eje principal de las sesiones buscaba abarcar todo un espacio con las condiciones y capacidades para que las alumnas con y sin discapacidad lograran alcanzar la comodidad y resultados de un trabajo basado en la improvisación de manera grupal y a su vez individual como bailarinas.

En muchas ocasiones lo que esperamos no es lo que sucede, en este caso por una pandemia y situaciones externas, el desarrollo y herramientas que se habían planteado en un inicio para el taller, tomó otro rumbo ya que tuve que desarrollar las sesiones de manera virtual.

Es por esto que las primeras semanas se centraron en ver como cada alumna de la fundación VDS se adapta a los diferentes lugares de sus casas como sus habitaciones, salas, pasillos y en algunas ocasiones la cocina como un espacio de entrenamiento similar al que tenían en la fundación. Por otra parte, las posibilidades de conexión e insumos tecnológicos que tenían en sus hogares que también influenciaron para la realización de cada sesión de manera positiva y negativa.

A partir de este cambio drástico de la academia a nuestros hogares, aparecen a su vez nuevas oportunidades y recursos para usar en cada sesión que quizás no estuvieron presentes desde un inicio en el desarrollo presencial en Vds como lo fueron: Sillas, una mesa, una cama, un palo de escoba, ropa, entre otros, los cuales se convirtieron en una constante de exploración con el cuerpo y el movimiento en la improvisación dentro de sus hogares.

Por otra parte y a través del tiempo hubo factores tales como lo emocional que afectaron e intervinieron el movimiento de ellas al estar detrás de una pantalla realizando cada ejercicio, ya que este cambiaba al estar tristes, alegres, cansadas, con sueño o eufóricas, todo esto se fue convirtiendo en un insumo para seguir encontrando quiénes son dentro de la danza y para mí como formador como una práctica que respondía a la diversidad y necesidades de unas alumnas dentro de la virtualidad que contaban con múltiples opciones de conexión y espacios dentro de la improvisación.

IMPROVISACIÓN & PROCESOS

El ser maestro en la enseñanza significa utilizar y aplicar estrategias de forma adecuada para impartir un plan con múltiples lecciones dentro del aula de clases. Cualquiera que sea la estrategia escogida para enseñar (dependerá también del entorno en que es impartida su práctica y el ejemplo con el que ha sido educado) no hay que olvidarse que todas estas estrategias y métodos deben hacerse de la mejor forma, para eso hay que planificar una lección que sea efectiva como por ejemplo (redactarla, pensarla y organizarla) de forma que se vayan logrando y cumpliendo los objetivos propuestos. Como había mencionado anteriormente, la improvisación en danza contemporánea es una herramienta que busca la expresión de liberación en la persona a partir de la experiencia y acercamiento propio con el espacio y el contacto individual y colectivo.

De este modo, las pautas para esta exploración fueron una forma creativa y extrovertida que les permitió soltar su propio “yo” a pesar de ser una experiencia virtual, donde la improvisación no entiende de barreras, tapujos o discriminación, es ese mundo donde todos entran en contacto manteniendo su esencia y se comunican por múltiples recursos como lo han sido códigos verbales, físicos y/o visuales. Todo este diálogo se convirtió en una experiencia de encontrarse a sí mismas dentro de un espacio seguro, estando aun así desde la virtualidad y comodidad de la casa.

Ya profundizando un poco más en la estructura de la clase implementada a lo largo del proceso en improvisación, esta se basó en diferentes herramientas como lo fueron:
Interpretación en la música, secuencias de movimiento/ Contacto, creación de un ambiente

espacial para la indagación personal, la respiración como motor de movimiento, experiencias personales en de cada integrante de Vds.

A lo largo de cada sesión, las siguientes herramientas fueron una suma de estímulos que ayudaron al desarrollo e implementación de una comunicación y confianza en una clase diversa y nueva para obtener el mejor potencial de cada alumna:

- Interpretación en la música: Conectar a partir de motivaciones externas como la música, llevándolas así a relacionarse con experiencias y momentos internos en los que se le daba protagonismo a su proceso individual, para saber y conocer lo que realmente les gustaba a partir de quienes eran.
- Secuencias de movimiento/contacto: El tacto como percepción principal para reconocer y fijar trazos seguros en el cuerpo y espacio fueron fundamental en el desarrollo, ya que estuvo presente en cada sesión como un elemento de valor agregado que brindo un conocimiento espacial donde siempre se ha estado, pero no se había detallado a profundidad, generando así confianza para crear e improvisar sin temor a tropezar.
- Respiración como motor de movimiento: Una herramienta que logró abarcarse en casi el 80% del proceso debido a la importancia que esta generaba para llegar a un movimiento más consciente, preciso y propio para cada alumna, un elemento que logró contener y expandir al cuerpo a otros estados físicos y emocionales llevándolos por cada espacio de su hogar.

- Creación de un ambiente espacial para la indagación personal: Imaginar, crear, proponer y disponer de un espacio físico para la construcción del movimiento y conceptos propuestos a partir de materiales tales como escobas, ropa, sillas, bandas elásticas, libros, entre otros para ambientar los hogares y hacer un espacio más cómodo, transitable y similar al que se tenían en Vds.
- Experiencias personales: Construir movimiento a partir de las experiencias individuales de cada alumna para implementarlo en clase como un pilar importante de desarrollo, motivación y escucha que lograba destacar su potencial y su sentimiento puesto en escena desde lo virtual, así mismo plasmar cada historia en movimiento, escritura o dibujos como herramienta de apoyo en diferentes sesiones.

DIDÁCTICA

Las estrategias didácticas son aquellos procedimientos con directrices que alcanzan los aprendizajes estimulados y planteados a un largo plazo con una duración estipulada por un plan de estudios. Ahora bien, en muchas ocasiones los resultados no son vistos de manera inmediata debido a la curva de aprendizaje que tiende a tomar por esa exploración que está en constante transformación, es por eso que la paciencia y manera de sobrellevar el proceso debe ser con calma y toda la atención puesta en ella. Es por eso que como docente las estrategias que utilice para la clase fueron las siguientes:

- **Doble perspectiva:** En varias ocasiones los ejercicios involucraban la mirada como eje principal para generar el movimiento, en este caso la imitación para seguir una secuencia fueron una parte importante para su desarrollo, pero que a su vez no dejaba reconocer todo eso que estaba pasando internamente en las alumnas de Vds. Es por esto que hubo ejercicios donde la vista pasaba a segundo plano para poder acceder a todo tipo de sensaciones y estímulos que se activaban referente al espacio que era habitado, la vista solo era usada como una herramienta para secuencias o movimiento coreográfico que unificó los mismos conceptos de las alumnas.
- **Disposición corporal-emocional:** Abarcar elementos como el equilibrio entre la mente y cuerpo a partir de la respiración para el desarrollo emocional y corporal, permitieron una mayor concentración y flujo de movimiento, ya que generaba un mayor control y paciencia durante en el camino de la enseñanza; a medida que iba pasando cada sesión esta era más constante y persistente en cada alumna de Vds.

- Creatividad: Desarrollar la creatividad y confiar en el proceso se convirtió en una autonomía personal que revelaba la responsabilidad que cada una tenía como bailarina dentro de su propio desarrollo en la clase, ya que como resultado permitió un aprendizaje en la improvisación más gozada para un despertar de emociones internas más auténticas que se encontraban guardadas.

A lo largo de cada sesión, estas herramientas y didácticas fueron una suma de estímulos que ayudaron al desarrollo e implementación de una comunicación, trabajo y confianza dentro de la clase para obtener el mejor potencial de cada alumna, en el que construyeron su propio universo y lenguaje danzado partiendo de pautas y conexiones a través de la improvisación.

CONSTRUCCIÓN CORPORAL, EMOCIONAL Y COGNITIVA

ADAPTAR Y TRANSFORMAR DESDE LA VIRTUALIDAD

La adaptación de un cuerpo a un espacio que nunca habíamos concebido o tenido en cuenta como principal eje de exploración y aprendizaje, (a pesar de ser nuestro refugio y lugar cálido donde se convive con la familia), se convirtió, valga la redundancia, en ese escenario donde ahora se tiene que plasmar todo el día a día a través del cuerpo y compartirlo por una pantalla con esos compañeros y amigos en danza; evidentemente el comunicar lo que había pasado en el transcurso del día por medio del movimiento en cada sesión, transformó todo lo que era cada una, hablando corporal y emocionalmente desde la improvisación.

Cambiar de lo presencial a lo virtual como docente y la relación de la clase por esta situación de encierro en ellas como alumnas, afectó en gran medida nuestra manera de expresar el cómo y qué sentíamos en cada encuentro en el que esa barrera entre alumno y formador se hacía un poco más distante, ya que el saber que estaba pasando por la cabeza de cada una de ellas era algo incierto (aún más que en lo presencial), y el adivinar o suponer su estado emocional se quedaba en el aire en ocasiones. En repetidos momentos, el encuentro desde lo virtual solo mostraba su postura personal muy “superficial” por la que cada alumna estaba pasando en su día a día y cómo esto afectaba su construcción corporal, donde su estado corporal variaba (directo, enredado, entrelazado, firme, seccionado, intermitente, fluido) con su propio ser dentro de clase, sin duda esto no fue solo un proceso de enseñanza sino un aprendizaje por parte mía que estuvo atravesado como lección de

superación y de cómo no subestimar quien soy, que tengo y que logré a partir de lo que me brinda el espacio, la danza y en esta ocasión la virtualidad y que puede llevarme a otros lugares corporales para seguir sumando nuevas herramientas y experiencias al danzar.

Al haber pasado por esta experiencia con respecto al movimiento improvisado en la virtualidad en la que en principio fue una limitante para transmitir la propuesta como formador, se convirtió con el tiempo en esa aliada que nos acercó para comprender, tanto a ellas como a mí, que un cuerpo está lleno de experiencias y que percibe la realidad de manera diferente y que nos enlaza con los demás para generar una red de comunicación aun estando a la distancia.

Por una parte, como formador y guía de este proceso, se volvió un reto el replantearse algo que estaba propuesto para la presencialidad y a su vez se convirtió en motivación para brindar las mejores condiciones de una experiencia única para abarcar la improvisación desde otra mirada y espacio.

Además de esto hizo en ellas nuevas maneras de acoplar y adaptar elementos de su casa, sensaciones y corporalidades a un espacio reducido, en el que esos 3 o 10 cuadros de baldosa con los que contaban para tomar su clase no fueron impedimento para danzar y bailar lo más grande y seguro. Ya por otro lado, los pequeños cuestionamientos y preguntas en cada clase que se plasmaron en la bitácora, me hacía sentir más cerca de ellos, lograba conocer sus gustos, lo que pensaban y lo que les molestaba, dándome espacio para crear secuencias e instrucciones a partir de la improvisación en los que ellos fueran partícipes, ya fuera por medio de un escrito, dibujo, palabra, canción o interpretación de lo que se realizaba. Por lo cual, todo el proceso permitió que cada una pudiera ser y fluir sin una restricción que los obligará a sentirse abrumadas, esto fue un espacio donde ponerse en los

zapatos del otro y construir a partir de lo que se tenía, primo más que el llevar movimientos complejos a “otro nivel”.

EXPERIENCIAS DE VIDA Y DANZA DENTRO DE LA FUNDACIÓN VDS

Las experiencias son aquellas que nos marcan a lo largo de la vida como una forma de enseñanza, son esas que trascienden para darnos una lección y mostrarnos las múltiples posibilidades que la vida y la danza tienen para abordarla sean buenas o no, las experiencias están puestas ante nosotros para resaltar las capacidades y virtudes y hacernos saber que siempre podemos dar un poco más, que todo es un proceso al que debemos aferrarnos para lograr los objetivos propuestos en la clase, sin tener que preocuparnos por el trabajo y avance del otro.

A partir de las diversas experiencias e historias de cada alumna de Vds se logró crear un insumo importante para el desarrollo de este trabajo, debido a que sus relatos eran un complemento para cada actividad que realizábamos, éstas fueron plasmadas en un diario de campo como registro de toda la intervención que se tuvo en el proceso y me mostró que tener solo una posibilidad para llegar al movimiento o emoción no son suficientes, que es necesario poseer un repertorio lleno de color e imaginación que ayude a construir y edificar todas esas herramientas como uno solo: Esto hizo que con el tiempo se esclareciera mucho más lo que les pasaba, permitiendo así unos códigos entre ellos y yo para entender por qué y para que del movimiento, y como cada universo que existe en la cabeza de ellas se va unificando en uno solo.

Ya para concluir, las experiencias de las bailarinas con y sin discapacidad se volvieron un aprendizaje transversal, en el que ellas se tomaban como referentes e inspiración para la elaboración de una secuencia y movimiento; Aun así, las integrantes que no contaban con discapacidad podían percibir otra forma de abordar y complementar una enseñanza y

movimiento desde otra posibilidad corporal y emocional, lo cual generaba un lazo paralelo al aprendizaje de ambos para una integración conjunta.

LO IMPREVISTO DE UNA REALIDAD NO PROVISTA

La danza es eso que vemos como una manifestación tangible y palpable de un cuerpo en presencia del movimiento, que se expresa y se muestra en un ámbito social, cultural y político para visualizar una postura de conformidad, apego, materialismo, duda y cuestionamiento de lo que está pasando en el momento, además de todo lo que esto puede llegar a acarrear y afectar al otro dependiendo de las vertientes que escojamos como camino para nuestra formación y aprendizaje como participante de un espacio inclusivo. La responsabilidad se vuelve conjunta y se convierte en un pensar colectivo, de cómo mi decisión puede afectar o no una actitud de aquellos que quizás no cuentan con la misma autonomía para intervenir en el tema, y a esto me refiero que las capacidades de opinión se vuelven una mesa de diálogo donde cada quien expone su sentir, vivencias y pensamiento para llegar a una “misma conclusión” que facilite el aprendizaje.

Lo imprevisto para esta ocasión se convirtió en una constante para la construcción y exploración en los hogares de cada una, se volvió un elemento que sin pensarlo estuvo para proponer y disponer el cuerpo y el espacio en torno a la improvisación en el que cada herramienta tomaba otro rumbo al iniciar el trabajo. En función de lo sucedido, la planeación se fue moldeando a las posibilidades que ellas tenían en su hogar para ejecutar cada sesión, planear el día o una conexión estable no era opción en ocasiones, todo se convirtió en un tránsito y expectativa, el dejarse sorprender era parte del proceso para iniciar y finalizar cada clase.

ACERCAMIENTO Y ENCUESTAS

Las personas encuestadas fueron bailarinas con y sin discapacidad que estuvieron presentes y participaron de forma constante a lo largo del proceso virtual de la improvisación en danza contemporánea, en el que su aporte dentro de cada sesión fue enriquecedor para la construcción de un mismo lenguaje. El acercamiento a este proceso tuvo un cuestionario de preguntas abiertas en el que cada integrante pudo expresar y aportar varios puntos de vista a los temas y experiencias vividas en la virtualidad desde la improvisación. Esta recolección de respuestas en el proceso ayudó a la construcción y mejoramiento de una propuesta que es impartida en mí como formador de danza contemporánea en la fundación vds, donde se pueden ver las fortalezas y logros obtenidos para seguir mejorando en la construcción individual y colectiva de cada participante. Como una de las principales preguntas y mayor aporte en cuanto a respuesta y recepción de las chicas de Vds fue:

¿Cómo la improvisación ha aportado a su experiencia como bailarina de la fundación Vds?

Nombre	¿Cómo la improvisación ha aportado a su experiencia como bailarina de la fundación Vds?
Lorena	Principalmente en conocerme mejor y tener la oportunidad de interiorizar una emoción que parte de una experiencia que me deja ver mis fortalezas en mi formación como artista, bailarina y persona.
Camila	Fue un medio para un fin, en el que logré desahogar, expresar eso que se me dificulta decir en palabras, lo pude encontrar en la improvisación como un sentir muy propio.
Saraí	Fue una herramienta que me ayudó a explorar y conocer más mi cuerpo y el lugar donde estaba para realizar cada actividad
Angie	Me dejaba bailar y expresar como yo quisiera, era divertido ser y moverme libremente.
Melanie	Con la improvisación he aprendido a escuchar e interpretar mucho mejor la música con relación al movimiento y a partir de ahí a expresar a través de mi cuerpo lo que siento.
Paola	Tuvo un lugar muy importante en mi desarrollo como persona y bailarina para explorar el movimiento desde otra perspectiva, donde lograba abarcar el espacio por medio de la música y sensaciones externas.

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El interés de estudio que surge en la fundación VDS se sitúa hace aproximadamente un año, en el cual se empiezan a dar diversos factores de carácter personal y afectivo a partir de una práctica en danza contemporánea, en la que surgen dudas y cuestionamientos del movimiento y reúnen a varias personas con diferentes capacidades corporales y cognitivas poniéndolas en un mismo lugar. A Partir de lo ya mencionado y de mi experiencia dentro de la fundación Vds con las chicas, mi indagación y acercamiento hacia la danza inclusiva, se centra por completo a un trabajo corporal con relación a elementos como lo fueron la improvisación e introspección en danza contemporánea que me dieron una visión más amplia para recolectar y compilar en unos diarios de campo cada herramienta usada en el proceso, la cual empezó a ser un insumo más para las bailarinas de la fundación en su desarrollo corporal.

La improvisación como principal puente y referente evolucionó y multiplicó sus opciones para abrir la visión a múltiples capacidades de composición grupal e individual a las chicas de Vds, en que los cuerpos con y sin discapacidad teniendo relación entre sí para comprender el movimiento en conjunto de forma individual y grupal y a su vez exponiendo varias partes de las herramientas propuestas desde un inicio, dan cuenta de todo un proceso vivido en la virtualidad a un grupo que se acoge a la superación, motivación y esfuerzo para lograr cualquier objetivo sin importar su capacidad o discapacidad. Dicho esto, las interrogantes que fueron detonando en cada sesión sobre cómo intervenir un espacio que no cuenta con las mismas condiciones que una academia para realizar un trabajo físico a partir de las posibilidades y elementos que cada una tenía en su casa, hizo

que esto se volviera un insumo para crear a partir de ahí y experiencias para acoplarse a esta “nueva realidad”. de cómo dejar que la improvisación fuera una guía y una barrera para suprimir todo lo que pasaba en su entorno familiar.

Al iniciar el trabajo de manera virtual, esto me llevó a documentar en fotografías y diarios de campo los procesos a lo largo de cada sesión, donde con el tiempo y las experiencias que iban surgiendo en clase, hizo que el bienestar emocional en cada joven empezará a primar sobre “el solo ejecutar algo porque sí” en un grupo con y sin discapacidad y edades diferentes, donde me llevó a unificar el movimiento, lo sensorial y personal a una construcción de una misma imagen con distintas identidades que representaban un mismo pensar e ideal en la fundación Vds (Bailar con pasión y disciplina para lograr los objetivos propuestos sin dejar de disfrutar el camino). Con todo esto logró llegar a tres puntos y conclusiones que fueron importantes para mí como formador para darme cuenta que la improvisación en este caso fue una herramienta que me logró acercar mucho más a ellas así hubiera sido a través de una pantalla y que cada experiencia es una lección de vida:

- 1) Estos espacios nos dejan ver como las limitaciones solo existen en la sociedad y nuestra cabeza, y que la pasión y amor con la que hacemos las cosas son las que realmente mueven lo que sea, esto no es nada más que una pequeña muestra de una venda que ponemos en nuestros ojos y como nos quejamos muchas veces de lo que no tenemos y no logramos ver esas pequeñas cosas que nos hacen destacar a nosotros mismos, el cómo desaparece el ego y solo existen las ganas de sentir y moverse al ritmo del sonido o las palabras mientras compartimos con quien nos rodea. Esto me mostró cómo todos nos encontramos implícitos en una sociedad individualista que no incluye y/o se preocupa por aquellos que no cuentan con un

sistema de enseñanza y entendimiento apto para su propio proceso de aprendizaje, sino que al contrario, aún sigue siendo en muchos casos un sistema tradicional corto y excluyente a lo largo de varias décadas, un método que se queda corto en ocasiones para brindar la atención necesaria en sus alumnos que cuentan con capacidades e intelectos extraordinarios y diversos, en el que se construyen y evolucionan estos procesos de chicos y chicas en algo único y excepcional, donde su adaptación a un entorno seguro se vuelve su segundo hogar, ese lugar feliz en la cabeza y cuerpo de cada niño y joven que lo habita para danzar con pasión pero sobre todo tranquilidad de ser y expresar.

- 2) Muchas veces pensamos que nuestra labor como formadores o facilitadores del aprendizaje es solo ir a dictar una clase con un enfoque específico y ya, pero en verdad no nos damos cuenta del valor y grandeza que pueden tener nuestros alumnos o las personas que nos rodean. Para concluir todo esto, el tener ya estructurado un programa y objetivo para la realización de las clases dentro de la fundación Vds, (sin importar que se haya dado de manera virtual), hizo que la experiencia en cada sesión nos brindará más herramientas y nos acercará a conocer quiénes y qué tan vulnerables somos partiendo de la danza. Esto no fue solo un proceso de enseñanza y aprendizaje unilateral por parte mía, sino que estuvo atravesado y direccionado por ambas partes (alumno-formador) para una lección de superación y de no subestimar quien soy, que tengo y que logró en la vida en general si logró llegar a enfocar mis objetivos de vida.
- 3) Con el objeto de ir más allá en una reflexión que se centra en las formas en las que se enseña, a quien enseña y en cómo es recibida la información, la danza integrada

termina siendo particularmente interesante por los saberes que son postulados y la experiencia en danza como un lugar de encuentro, de relaciones, de interacción y de integridad con toda una comunidad, como lo es Vds. A su vez todo este desarrollo en danza contemporánea que también se presenta y se permea en el cuerpo como un impulso a distintas realidades y lo pone en cuestión de una mirada más allá de algo estilizado y amorfo que cumplen los cánones dancísticos expuestos a lo largo de años, la pasantía en la fundación dio paso a que la indagación entre estas dos corrientes (Danza inclusiva y contemporánea) tuvieran una mejor interacción y relación entre ambas.

ANEXOS

- **Diario de campo**
- **Encuestas**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bernal, Á. M. (marzo 06/2016 - abril 06/2016). *Percepción social sobre la danza en la educación inclusiva (la importancia de la danza inclusiva en la formación docente)*. Corporación universitaria Iberoamericana, Bogotá Colombia. Obtenido de <https://horizontespedagogicos.iberu.edu.co/article/view/18211/909> (Archivo pdf)

Cherne, O. (10 agosto 2009). *Métodos Prácticos*. Obtenido de <https://www.olegcherne.ru/art%20culos/36-metodos-practicos/#:~:text=El%20Arte%20de%20cuidar%20la,auto%20perfeccionamiento%20del%20ser%20humano.&text=El%20aspecto%20b%20f%20sico%20de%20este,como%20en%20la%20actividad%20cotidiana>.

Gamba, C. (2014) (octubre-diciembre 2014). Corporalidades diversas y habilidades mixtas: replanteando las representaciones sociales de la discapacidad a través de la danza integrada. *Revista inclusiones*. ISSN 0719-4706 - Volumen Especial / Número 1 / pp. 73-86. Universidad de Santander Bucaramanga- Colombia, 74 - 86. <http://hdl.handle.net/11181/4492>

Guzmán, C. C. (2012). *La danza como estrategia metodológica para favorecer la creatividad en los niños* (Libro en Pdf "TESINA" ed.). México. Obtenido de <http://200.23.113.51/pdf/29351.pdf>

Monyano, J. (2013). *Edición lengua castellana*. Barcelona. Obtenido de <http://reader.digitalbooks.pro/book/preview/35037/ch4?1568738855>

Pedraza, M. P. (22 de Enero de 2016). La diversidad corporal en la danza contemporánea, una mirada respectiva al siglo xx. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/article/view/51727/50181>.

Vega Mateo, A. (2015). *La danza como herramienta para la integración y el aprendizaje integral del alumnado con necesidades educativas*. Valladolid, Segovia. Obtenido de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/12902/TFG-B.688.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

DIARIO DE CAMPO FUNDACIÓN VDS

A lo largo de cada sesión durante 3 meses, trabajamos un elemento en específico por semana y que tenía su direccionamiento y enfoque hacia la improvisación, donde cada uno aportó de manera significativa al proceso individual y colectivo de las personas que estuvieron y se mantuvieron en cada sesión, hubo muchos altibajos que atravesamos tanto los alumnos como el formador para tener un desarrollo óptimo que en verdad pudiera complementar su formación como bailarines o ampliar el espectro sobre la improvisación en danza contemporánea. En cada página de la bitácora hay un pequeño resumen de lo que trato cada elemento y algunas conclusiones que sucedieron en el camino, algunas preguntas, algunas palabras y frases que marcaron cada semana que nos veíamos para abordar ese componente con relación a la improvisación.

Más que lograr entender a profundidad cada aspecto, es poder captar la esencia de lo que se vivió con ellas, lo que se sintió y presencié, solo fue un pequeño recorrido de un camino que es incesante y posee diversas formas de verlo y abarcarlo.

“La exploración del movimiento es un recorrido que es incesante, donde se da la bienvenida a la diversidad de cuerpos, estilos y lenguajes.”

González, Jara, Mejía y Marquez (2014)

MOVIENDO LATIDOS CON PROPOSITO



Tomada de: Google fotos
[/fundacionVDSdanzaincluyente/posts/](#)

13/ 10 / 20

¿QUIÉN SOY?

Empezamos con una pequeña conversación acerca de cómo se encuentran sus cuerpos, de cómo fue su día y sus estudios en el colegio, noto una pequeña carga de cansancio y dispersión, claro , no todas, les digo en repetidas ocasiones que enciendan sus cámaras para poder tener una mejor cercanía al diálogo, ver en qué estado corporal se encuentran, pero en efecto la señal de internet es algo inestable para algunos (esto a veces no permitió que se pudiera crear un vínculo más cercano, así sea por una pantalla) aun sabiendo que estaban ahí.

Al transcurrir unos minutos comenzamos con algunas preguntas: su color favorito, su artista favorito, su estilo musical preferido, un animal con el que se identificaran, lo que los hace felices, cuáles son sus sueños, una canción que los hace identificarse. Todo esto, solo es un juego que los hace activarse y entrar en un estado diferente, sus rostros cambian y se nota una vibra diferente, luego les pido que puedan escribir un pequeño párrafo de 10 líneas que pueda expresar lo que sienten, lo que piensan o lo que anhelan, se toman su tiempo y colocó una canción de su agrado según sus respuestas dadas anteriormente, ellos tratan de escribir lo más ágil posible para poder completar el ejercicio, y al terminar la canción les pido que guarden su escrito y lo tengan a su alcance hasta el final de la clase, aún no es tiempo de leerlo.

Comenzamos con la práctica, donde articulamos cada parte del cuerpo siendo conscientes de cada movimiento, continuó a esto estiramos un poco para seguir activando nuestros músculos; ya después de todo esto, comienzo con diferentes pautas: ondulaciones y líneas, para empezar nuestra exploración e indagación personal de todo lo que podemos lograr y encontrar en nuestro cuerpo, ejercicios de disociación corporal en brazos y muñecas, torso y cabeza, piernas y cadera, para darle más tiempo a cada segmento de reconocer y crear movimiento.

Al final de todo esto y de haber pasado por cada pauta, juntamos todos los ejercicios en uno solo y transitamos por las posibilidades y combinaciones de movimiento que a cada una se le ocurriera sin tener que seguir algún patrón en específico. Al transcurrir un tiempo se ven agotadas, pero con ganas de seguir, y es así que ya para cerrar nuestra práctica les coloco diferentes canciones según lo que me habían comentado sobre sus preferencias y gustos, esta vez me concentro en ver de qué manera interpretan lo explorado con relación a la música. Ya para finalizar nuestra clase me tomo el tiempo para preguntar cómo se encuentran y que cada uno pueda compartir su escrito del inicio, hablaron de sus sueños, de cómo se sienten y de lo que les gusta, todos son cautivadores, sobre todo el de Angie, una chica con un gen en su ADN imprescindible que siempre me llena al escucharla, su perspectiva y emotividad al realizar y contar cómo le fue en cada ejercicio es inspiración “Mira profe como lo estoy haciendo, ¿Así está bien? Me gusta mucho cada ejercicio, me sentí feliz hoy en clase” .

Hay preguntas que me surgen al transcurso de la práctica y es ¿Cómo percibimos la música con relación a cada parte de nuestro cuerpo? ¿Hasta qué punto analizamos todo lo que

hacemos y dejamos de sentir y vibrar con el movimiento y la música? ¿Qué tan conformes estamos con nuestro cuerpo y agradecemos las posibilidades que este nos brinda?

20/10/20

ESTRUCTURA – CUERPO – ESPACIO

El entrenamiento estuvo enfocado en una estructura coreográfica en el que un movimiento se encontraba en una espiral y flujo interminable, donde al terminar la arquitectura cada persona debía impregnar y plasmar su propia sensación y movimiento a partir de algo ya planteado y aprendido, para esto probamos diferentes tipos de música para generar una sensación única de cada quien, lo cual todo esto hizo que los tránsitos a veces se convirtieran en algo raro y se modificarán según el espacio con el que contaba cada persona. Hubo otros factores también como su estado emocional que afectaba su sentir y movimiento de manera inconsciente, hasta su propia forma de pensar y el cómo captaban desde su pantalla la estructura ya hacía notar en sus rostros que había confusión y ansiedad, no había claridad aún del movimiento a pesar de hacerlo repetidas veces, nos tomamos 5 minutos para pausar y respirar, y esta vez intentándolo a partir de sus gustos musicales los cuales ayudaron a afianzar y sentirse cada vez más cómodas con sus cuerpos y el movimiento.

Al finalizar la práctica hablamos un poco de cómo iba su proceso en general con las clases virtuales y el escuchar como temas externos a ellos influenciaron y muchas veces irrumpía su tranquilidad para tomar la clase sin pausas era algo tedioso y agotador, sin hablar de que todo el día estaban en sus celulares y computadores para sus clases de colegio y universidades el cual los hacía aún más esclavos de una pantalla. Para concluir toda esta charla y sesión de la semana pasamos por varias opiniones y pensamientos, en el cual

coincidimos de que también era un respiro este tipo de espacios para ellos y que sus clases de danza en general eran algo que los hacía estar tranquilos y los hacía sentir bien, era un escape de su realidad. Coincidió mucho con ellos en la forma que veían sus clases y las comparaba en cómo las estaba viviendo yo, y como esto empezaba también afectar la parte social y emocional de cada quien.

- Creo que estos tiempos son de reflexión, paciencia y amor para poder avanzar y seguir escalando una cuerda que todavía no tiene un final, pero si ese algo esperanzador que nos permitirá continuar. -



Tomada de: Google fotos / Bateria baja.

27/10/20

CONTACT

Trabajamos a partir de pautas como el contact para profundizar sobre qué tan conscientes somos a la hora de pasar, tocar o llevar una parte de nuestro cuerpo a otros lugares, muchas veces obviamos o pasamos por alto cosas tan sencillas como nuestro cuerpo y la sensación que esta nos puede producir para llegar a sentir cada fibra del espacio, cuerpo y música. Trabajamos a partir de pautas como la respiración para llevar el cuerpo y movimiento muy consciente, fue un trabajo más personal y de reconocimiento consigo mismo, (estando en la virtualidad y poder transmitir una sensación o indicación hace que las cosas sean un poco más complejas de entender, pero que aún con la disposición de los chicos se logra conectar y concretar cada ejercicio con calma y su respectivo tiempo, la paciencia ha sido fundamental para llevar a cabo el proceso, ya que no siempre los puedo ver a todos por múltiples factores que la virtualidad pueden conllevar). EL primer ejercicio que realizamos fue realizar un recorrido con la mano derecha por todo el cuerpo de 8 tiempo y llegar a un lugar que sintieran era el adecuado en ese momento, lo repetimos varias veces para ser conscientes de porqué lugares pasaba, al tener más claridad, hicimos lo mismo con la mano izquierda generando otro recorrido totalmente diferente, esto lo hicimos con los ojos cerrados para sentir realmente y generar conciencia, al tenerlos ambos ya estructurados, alternamos una mano y luego la otra, después hicimos ambos recorridos al tiempo para llegar a un estado de disociación y calma, para saber qué tan atentos estaban de

cada movimiento y lugar de su cuerpo, al terminar varios chicos dijeron que les pareció complejo al principio porque realmente no se encontraban aquí y ahora, sino que simplemente se sentían marcando un movimiento, con este ejercicio puedo seguir corroborando un poco el afán que tenemos muchas veces como bailarines en el movimiento que es fugaz y quiere abarcar mil cosas en un solo momento y no le damos ese respiro de sostener, contener y sentir.

Seguido a este trabajo, pasamos a una de las estructuras que estábamos realizando para nuestro ensamble de muestra final, este fragmento se llamaba just breathe (solo respira) y consistía en la atención, percepción, calma, paciencia y sentir de cada movimiento relacionado a la música, las pausas que habían dentro de ella y como la música era quien me guiaba, este solo es un fragmento que está asociado con la respiración y la música como una sola, muchas veces dejamos de lado la música y bailamos sobre su métrica, y es algo con lo que lucho para trabajar y utilizar cada cosa que se encuentre en ella para que entre a ser partícipe del movimiento.

03/11/20

¿CUAL ES MI MAYOR MIEDO?

Esta clase entre todas creo que fue una de las más especiales y esperanzadoras para mí, fue demasiado gratificante el poder escuchar a varias de ellas expresándose y contándome un poco de quién eran, de dónde venían y como la danza en muchas ocasiones las salvó, había una presión en mi pecho que me hacía pensar como muchas veces decaemos ante una situación que la vemos imposible de resolver, y lo que muchas veces nos hace falta es pedir ayuda, un apoyo que nos brinde alguien para salir adelante.

Empezamos con una pequeña de 11 años llamada Melanie, la cual lleva bailando aproximadamente 2 años y donde sus estilos favoritos son el jazz y su género musical preferido es el pop en inglés, algo tímida pero risueña, una pequeña con muchos sueños por delante que le gusta aprender y retarse cada día más en su danza, ella cuenta con una condición de labio leporino que la hace única y excepcional, su sonrisa es brillante.

Luego pasamos con Camila, una chica que conozco desde que empecé a trabajar en Vds, ella tiene 20 años y comenzó bailando folklore, y a su vez ballet y cheer, su trayectoria en danza es de 7 años aproximadamente y su meta ya es mucho más fija respecto a su vida, ya que sueña con dirigir procesos de ballet y jazz partiendo de expresar quién es ella y de su experiencia de vida. Para ella la danza fue una terapia física y psicológica que la ayudó en muchas ocasiones a superarse como persona y de su condición espástica (Se refiere a músculos tensos y rígidos. También se puede llamar tensión inusual o aumento del tono

muscular), para mi ella es una de las mejores lecciones de vida que uno puede conocer, ya que ejemplo de que todo lo que uno se proponga se puede hacer, que hay múltiples caminos que uno puede abarcar, y que todo siempre será cuestión de voluntad. La admiración que le tengo por superar cada barrera y retarse a hacer cosas que muchos doctores les decían que no era posible y como la danza una vez más hizo superar cualquier obstáculo, me hace sentir aún más conforme y cerca de mi carrera como bailarín y formador.

Otra chica que me encanto escuchar fue a Lorena, una mujer que lleva ya tiempo en Vds y que su proceso en danza ha sido muy satisfactorio, siento que cada persona que está en este lugar tiene una enseñanza y superación de vida por mostrar, ella tiene 23 años, ella siempre estuvo muy presente a todo lo artístico en su colegio, principalmente con la música, pero su condición física la tuvo internada una que otra vez en un hospital hasta los 15 años, sus resultados médicos debido a una falla renal no eran alentadores ya que le daban un pronóstico de vida no mayor a los 18 años y ella no había planeado nada en su vida debido a esto, quiso presentarse al Sena para estudiar música y técnica vocal pero no resultó, siguió enfocada en su vida y proyectos artísticos como la danza, que fue el principal motor para salir adelante y retarse una vez más, y demostrar que todo siempre será mental y una cuestión de esfuerzo para superar cualquier barrera y pronóstico, creo que estamos hechos para labrar nuestro propio camino.

Y quizás esto fue algo corto para todo el tiempo que nos tomamos de hablar sobre sus vidas, no alcanzaron todas a compartir su experiencia en vida y danza, pero pudimos compartir otros espacios de preguntas y reflexiones que han nutrido mi forma de percibir mi camino como formador y bailarín. Al final de la charla les compartí un poema de Nelson

Mandela que tiene el mismo título de este capítulo, y que es un texto que permite ver lo grande y poderosos que podemos ser y que en ocasiones no lo sabemos:

Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados.

Nuestro miedo más profundo es que somos poderosos sin límite.

Es nuestra luz, no la oscuridad lo que más nos asusta.

Nos preguntamos: ¿quién soy yo para ser brillante, precioso, talentoso y fabuloso?

En realidad, ¿quién eres tú para no serlo?

Eres hijo del universo.

El hecho de jugar a ser pequeño no sirve al mundo.

No hay nada iluminador en encogerte para que otras personas cerca de ti no se sientan inseguras.

Nacemos para hacer manifiesto la gloria del universo que está dentro de nosotros.

No solamente algunos de nosotros: Está dentro de todos y cada uno.

Y mientras dejamos lucir nuestra propia luz, inconscientemente damos permiso a otras personas para hacer lo mismo.

Y al liberarnos de nuestro miedo, nuestra presencia automáticamente libera a los demás.

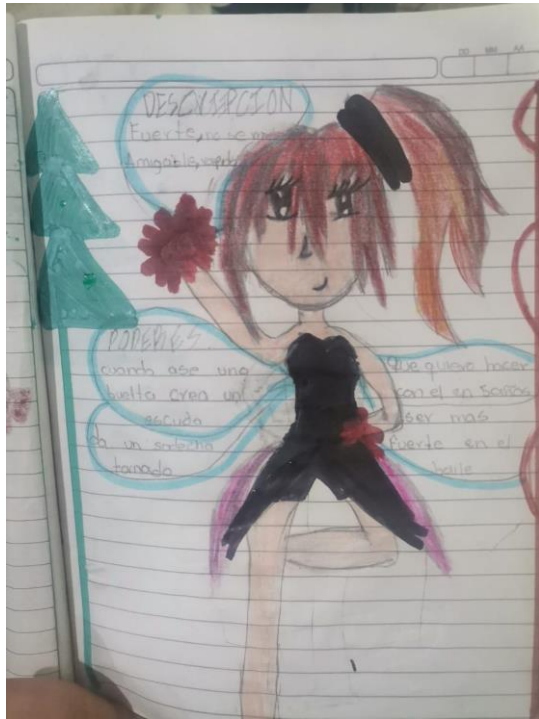
10//11/20

MI PROPIO HÉROE

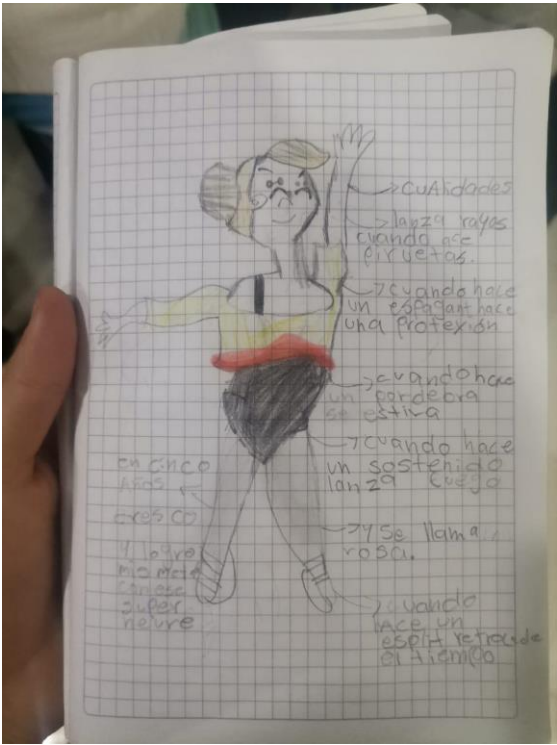
Empezamos hablando sobre su propósito en danza y como todo lo que han hecho ha transformado y nutrido su vida hasta este punto, como la danza ha sido motor y motivación en sus vidas para salir adelante y cambiar muchas opiniones que han primado en sus mentes y cuerpos. Nos planteamos la idea de ser nuestro propio héroe y en base de las siguientes preguntas se construyó un personaje de acuerdo a sus ideales, pensamientos e intereses, y es increíble cómo se moldea un sueño en ellos como niños y jóvenes.

- ¿Cómo ha transformado la danza tu vida?
- ¿Qué le aportó la danza para ser la persona que es ahora?
- ¿Cómo cree que sería su vida sin haber conocido la danza?
- ¿Qué palabra o sensación describe su relación con la danza?
- ¿Qué significa para usted la palabra improvisación?

Aquí algunos de sus diseños y como se ven plasmadas en la danza y su vida:



Segura.C (10 de noviembre del 2020)



Sanchez. L (10 de noviembre del 2020)

17/11/20

ADAPTACIÓN

Partimos haciendo un calentamiento general y de desfragmentación del cuerpo para ir entendiendo cuántas divisiones podemos lograr a nivel de movimiento articular. Esto para enfocar nuestros cuerpos y energía a la exploración de un elemento, que era una silla, la cual nos brindaba mil posibilidades y a su vez limitaciones a la hora de explorar, el ideal de este ejercicio de improvisación era adaptar una profesión de la cual ellos se sintieran identificados y quisieran realizar su interpretación por medio de la danza, algunas de ellas como: una secretaria, una constructora, boxeadora, nadadora, entre otras fueron algunas de las opciones que ellas escogieron para su creación propia. Realmente fue un ejercicio que se tomó a la ligera para ver su capacidad de inmediatez al adaptar una postura y movimiento danzado, continuo a esto hubo una pequeña pregunta hacia ellos sobre qué emoción primaba al terminar ese ejercicio, y la gran mayoría era “preocupación” ya que su pensamiento estaba centrado en cómo desarrollaban su acción a partir del movimiento danzado sin olvidar el motor principal de movimiento que era su profesión.

Al dar por finalizada la actividad, nos sentamos a hablar sobre cómo a veces se vuelve complejo poder danzar sin dejar de interpretar un rol o papel durante la “escena” o como factores que complementan el movimiento (una sensación, emoción, elemento, palabra) se convierte en ocasiones en algo caótico y raro de manejar dentro de nuestras cabezas, donde muchas veces se ve reflejado como algo fragmentado y como pequeñas mini escenas o

cortos en el cuerpo, es aquí donde nos damos cuenta que como artistas siempre hay un camino largo donde encontramos diferentes variantes para complementar ese lenguaje de movimiento escénico y danzado en uno solo, el poder encontrar esa identidad que nos haga resaltar y destacar dentro de la escena.



Tomada de: Google fotos / Caminos y direcciones/
(<https://tr.depositphotos.com/stock-photos/caminos-direcciones.html>)

24/11/20

ELECCIÓN / LIBERTAD

La elección y libertad parte como un deseo individual/colectivo desde la conciencia, autocuidado y crecimiento, aspectos como la integridad en nuestras vidas a temprana edad se vuelven fundamentales para el desarrollo como personas y en este caso como bailarines, en varias ocasiones tenemos la oportunidad de elegir o decidir lo que creemos correcto para nuestro crecimiento (hablando de danza, claro), pero realmente son muy pocas las veces que nos sentimos con la libertad de poder hacer lo que nos genere paz y como a conciencia dejamos que el movimiento fluya libremente.

A lo largo de la práctica fueron apareciendo interrogantes en cada intervención que hacíamos de nuestra actividad, en la cual como formador solo generaba una pauta (musical, de movimiento, conceptual, entre otras) y ellos tenían que tomar una decisión, una elección de querer mostrar con libertad quienes eran ellos a través del movimiento, fue un trabajo más interno, un proceso a conciencia de cómo nos desplazamos y movemos por el espacio en el que habitamos, de si vivimos cada instante y no solo pasamos por el momento, de si solo somos ejecutantes o en verdad sentimos y pensamos la danza como eso que nos mueve y cambia la vida a diario. A medida que transcurría cada pauta, los bloqueos mentales y sensoriales iban desapareciendo, se hacían de lado para demostrar la pureza del movimiento en cada uno, esa parte orgánica y sencilla. Hasta este punto sabía que en varios momentos de la clase esos bloqueos mentales eran dados por su entorno en el que se encontraban, por

esa incomodidad de lo virtual y de que todo aún seguía siendo extraño y apartado de la realidad, si bien la danza es un lenguaje que comunica, siente y nos deja palpar al otro desde la cercanía o la distancia, la virtualidad hacia que esa barrera que sentíamos en lo presencial se intensificará dejando al descubierto a cada persona con sus propios pensamientos.

Estas fueron dos preguntas que surgieron y que se dejaron para pensar el cómo vivimos nuestra danza y nuestra vida desde lo individual: ¿Con que frecuencia vivimos solos en la cabeza? y ¿Cuándo nos permitimos o damos la posibilidad de ver a través de los ojos propios y ajenos quiénes somos?

01/12/20

INSTINTO

“Como danzantes nos encontramos en la capacidad de transformar los movimientos de los animales en danza”, para esta parte exploramos e indagamos esa parte animal que se encuentra en nosotros internamente y que muchas veces ignoramos todas esas cualidades y calidades que estas nos pueden brindar desde lo lento hasta lo sagas de escapar de todo aquello que se nos presente. Como seres humanos contamos con grandes capacidades y limitantes que solo cada uno conoce, y el poder abordarlos en este caso desde la danza integrada de la mano con la danza zoomorfa en la improvisación, me permitió ver lo grandes y poderosos que somos para crear y transformar todo nuestro entorno a nuestras propias posibilidades, somos capaces de retornos para poder conseguir lo que queremos y es aquí donde esa experiencia de improvisar y encontrar ese “animal” interno se hizo posible. Pasamos por diferentes animales que les permitieron explorar e identificar sensaciones, emociones y situaciones desde diversos lugares, nos dimos la posibilidad de abordar lo estético y amorfo del movimiento con animales que les dieron esa referencia de “elegante y poco común” donde la danza se convirtió en esa sucesión de formas indescriptibles y de éxtasis en el que la misma danza permitió la libertad y expresión más auténtica de sí mismo.

Fue una actividad que permitió llevar la imaginación e interpretación de cada uno a límites inimaginables, utilizamos cosas del hogar que tuvieran a la mano para la construcción de su

animal (ropa, elementos de la cocina, accesorios, y todo aquello que fue apareciendo a su alcance), además de todo lo que estaba pasando con el ejercicio de improvisación, el ver su parte interpretativa cada vez era más fuerte, precisa y concreta con el movimiento denotaba que ya había una conciencia individual y colectiva más grande en sus cuerpos. Para esto también use la música como intermediario y conector del movimiento, siempre he sentido que la música es aquella que te transporta para crear con libertad lo que te plazca, y con los ejercicios que ya habíamos hecho anteriormente de conocer un poco más sus gustos musicales trate de transitar por diferentes géneros que les permitiera a cada alumno conectarse por momentos entre su actividad y gustos personales, (en otros momentos la música solo era ambientación para seguir creando).

“La constancia y perseverancia siempre serán nuestras mejores aliadas para seguir construyendo quienes somos y queremos ser a futuro”

08/12/20

PAUSA

La pausa es un factor o elemento que se muestra ante nosotros como un momento inesperado, la pausa se convierte en ocasiones en un silencio de esos incómodos que nos hace vulnerables como bailarines ante el movimiento, donde se da ese descanso de todo lo que está pasando a nuestro alrededor sin tener que abandonar la energía que ha venido transitando a lo largo de cada momento. Este es un factor que muchas veces tememos abarcar o tocar, sentimos que la quietud, que los momentos prolongados son algo tediosos o aburridos, y es que ciertamente son más abrumadores que todo lo anterior, porque este elemento nos hace navegar y divagar en nuestros pensamientos y en ocasiones entrar en conflicto con lo que somos.

Para esta sesión abarcamos diferentes elementos con relación a la pausa como lo fueron el tiempo, la tranquilidad y el espacio creativo, donde los tránsitos de un movimiento a otro tenían un punto de quietud el cual nos permite ver los efectos que ocurren corporal y emocionalmente en cada uno, pese a que todo era de manera virtual el aprendizaje colectivo perdía un poco su rumbo, pero el entendimiento individual era más grande y enriquecedor, ya que su actuar en los movimientos y sensaciones se hacían más sensible y generaban una autoconciencia en su quehacer.

Fue un espacio que estaba dado para conectar con lo que fuimos, con lo que somos y con lo que queremos o tenemos idealizado en un futuro, con esas vivencias que atravesamos a lo

largo de nuestras vidas (fueran largos o cortos esos momentos), en esta sesión solo importaba como mi “autoimagen” ayudaba a construir una secuencia de movimiento a partir de pautas y pausas, a partir de música (música de fondo y con sonidos estimulantes como el mar, el viento, instrumentos de vientos, etc). A lo largo de cada sesión como formador primero trataba de mostrar el ejercicio para que fuera más claro para cada alumno y después si, observar su movimiento a detalle, percibí desesperación, tranquilidad, ansiedad, paciencia, alteración, sueño, agotamiento y sobre todo unas ganas inmensas de poder desplazarse por su espacio con agilidad, y en esos momentos era cuando mi voz aparecía para ser guía durante el proceso, para que sintieran que no era solo movimiento lento. Fue una sesión donde para algunos fue eterna y para otros un respiro, al final solo tuvimos algunas retroalimentaciones personales en las que el conflicto interno primo y el poder encontrar otra parte de quien era cada quien, dio paso a descubrir más herramientas y elementos corporales que se podrían implementar en su danza.

“AUTENTICIDAD - SITUARSE - ENFOCARSE - CONCIENCIA”

15/12/20

PERCEPCIÓN

¿De qué forma se desencadena la improvisación?

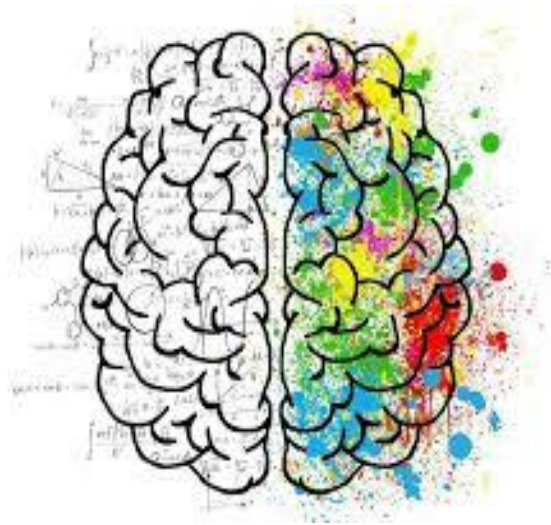
¿Estamos preparados y dispuestos ante cualquier situación?

Para esta sesión abordamos lo que fue la intencionalidad y percepción individual y colectiva, se basó en la confianza hacia el otro a través de una pantalla, en cómo me imaginaba el movimiento y la otra persona lo percibía de manera distinta o igual, esto iba muy de la mano con la intuición, ya que en varios momentos el ejercicio era de escucha, donde el oído era nuestro sentido más fuerte para desarrollar cada movimiento con los ojos cerrados, como todo al principio la paciencia fue fundamental para poder lograr el objetivo, pasamos por varios roles dentro de la clase donde unos eran líderes y los otros solo se dejaban guiar.

Al iniciar con esta actividad solo les pedía que imaginaran y relacionarían cada movimiento con algo cotidiano que ellos hacían y se permitieran fluir junto con música de fondo que les colocaba para hacer más ameno el tránsito, todo esto sumado a las instrucciones que les daba, empezaba por mencionar una parte del cuerpo con relación a un movimiento circular, lineal, espacial y entre otros, en el que después de ser conscientes y sensatos en el movimiento le fui sumando palabras como el nadar, flotar, cocinar, dibujar, acariciar, entre otras tantas, que permitieran crear ya su propia autenticidad del movimiento con relación a un sentir y vivencia. Al final de cada momento les pedía que analizarán por qué creían que se daba ese movimiento, el cómo actuaban con relación a cada palabra y qué enseñanza y

aprendizaje les dejaba, solo fueron cuestionamientos en los que las respuestas eran para evaluar lo que estaban viviendo como bailarines en ese momento, lo interesante de todo este proceso fue el poder ver cómo alumnos de distintas edades y personas con y sin discapacidad tomaban y entendían la sesión a su manera y la adaptan a sus posibilidades.

“Emoción - presión - aceptación - pensamientos - encajar - sociedad - calidez - experiencias”





Tomada de: Google fotos/ 14 agosto, 2020
/ percepción e interpretación del color. /
(<https://nubedocs.es/percepcion-e-interpretacion-del-color/>)

12/01/21

MUSICALIDAD

Para esta sección de exploración en la improvisación usamos la música como motor principal de movimiento, donde identificamos de qué manera están compuestas las canciones y que nos pueden aportar para la construcción personal del lenguaje danzado. Diferenciamos varios elementos como la acentuación en la voz y el beat y la intensidad que estas presentaban dependiendo su género musical, particularmente hablando del pop en inglés y español, también transitamos en sonidos netamente instrumentales como (la guitarra, batería, saxofón, piano, bajo, tambores, trompetas, entre otros) y canciones en acapella que dieran otra intención diferente a la instrumental, fue un ejercicio muy personal en el que cada alumno y yo como formador nos dábamos el tiempo de poder escuchar e interpretar, para que al final de cada canción compartiéramos esa experiencia de lo que habíamos escuchado y sentido.

Realizamos ejercicios a partir de notas musicales en la cual cada una tenía un valor e intención dentro del movimiento, también tenían una descripción e instrucción para que ellos como alumnos pudieran profundizar y explorar con más claridad su danza con relación a la música: (redonda ) movimiento controlado en 4 tiempos, paciencia y determinación, control y contención de la energía, la respiración como aliada para aprovechar cada movimiento prolongado, analizar los diferentes apoyos y puntos de equilibrio en el cuerpo - (Blanca ) movimiento consciente en 2 tiempos, pequeñas pausas

y control muscular para desplazarse por el espacio, buscar puntos de anclaje y adhesión en objetos y cuerpo - (Negra ♩) movimiento libre en 1 tiempo, aprovechar cada beat y sensación en el cuerpo para ir al ritmo con la música, desplazamientos y niveles corporales (arriba, medio y abajo) identificar si voy con el beat o la voz, improvisación e interpretación personal - (Corchea ♪) movimientos precisos y ágiles que son realizados en medio tiempo, ir más allá de las posibilidades a las que estamos acostumbrados para movernos y desplazarnos de un tiempo o métrica normal, un control y distribución de la energía más apropiado para prolongar nuestra danza y respiración.

El objetivo de poder transitar por cada nota musical era crear una conciencia corporal y ampliar el lenguaje danzado al que pocas veces exploramos dentro de la improvisación, tuvo como objetivo también el confiar en movimientos pequeños y sencillos sin la necesidad de tener que impresionar o demostrar habilidades visualmente llamativas (hablando técnicamente de las acrobacias, sostenidos y flexibilidad), su finalidad fue precisamente el llegar a la creación de un universo o ambiente propio, el de ser auténticos a partir de pautas y descubrir esos lugares incómodos que nos pueden brindar comodidad “literalmente”.

- Los sonidos como un impulso y motor de movimiento, fluir y transitar, ser -

19/01/21

CONCEPTOS

Para ir cerrando un poco todos estos procesos de exploración e indagación en la improvisación, reunimos varios conceptos por los que transitamos y donde a su vez agregamos unos cuantos más para consolidar lo trabajado en cada sesión, la idea de cada uno de ellos era ver de qué forma se apropiaban y adaptaban los alumnos para ir construyendo su propio lenguaje danzado y corporal, esto ya era algo más personal. Mi intervención como formador para esta semana se basó en reunir aspectos buenos e incómodos que les permitieran salir de lo convencional y visibilizara las múltiples opciones de movimiento y de tránsito que tenían como finalidad llegar a un mismo lugar. Este trayecto de la improvisación como eje principal y excusa para seguir alimentando el cuerpo y la mente de más movimiento en medio de lo virtual mostró cual vulnerables y expuestos nos encontramos, y por más que quisiéramos guardar cada sensación y pensamiento para nosotros mismos, inconscientemente en una que otra reunión virtual salía a flote esa ira, felicidad, emoción, tristeza, frustración, entre otras emociones, que de una u otra forma hicieron parte de lo corporal de cada alumno.

Para cada concepto que se usó, trate de asociarlo con otra palabra o frase según lo que veía en el cuerpo de los estudiantes en ese preciso momento:

- Fluidez / Agua, animales acuáticos, ondulaciones, pintura
- Contenido / Comprimir, sostener, ajustar, oprimir, pared
- Fragmentado / pedazos, rompecabezas, construir, articulaciones

- Piso / Tránsito, conexión, tierra, raíces, paciencia, apoyos
- Amplitud / Edificios, abarcar, árboles, ramas, kinesfera
- Puntos de anclaje / Clavos, precisión, postura, niveles corporales
- Grove / Sentir y dejarse llevar por lo que esté sonando y pasando en el momento
- Posturas incómodas / Amorfo, peculiar, arquitectura, des construir
- Solo voz y solo beat / Conexión, paciencia
- Círculos / Compás, pintar, dibujar, rellenar
- Movimiento infinito / Tránsito interminable y energético
- Direcciones y frentes / Espacialidad, reconocer mi entorno, ampliar la visión
- Dimensiones / Profundidad, movimiento interno y externo
- Métricas / sonoridad, entendimiento, adaptación, interpretación
- Sustituir / De qué manera pueda hallar otras formas para llegar al mismo lugar de mi compañero desde mis posibilidades
- Animales / instinto, similitud, personalidad y apariencia
- Acciones cotidianas / CONEXIÓN CON MI YO EN MOVIMIENTO
- Figuras / Triángulos, cuadrados, líneas, adaptar
- Niveles / Gigante, silla, hormiga
- Causa - Efecto / reacción inmediata y ágil, el piso es lava....

26/01/21

EXPLORACIÓN COREOGRÁFICA

Etapa final y de construcción, en esta última fase me centre en recolectar todo el movimiento improvisado y colocarlo en diferentes fragmentos coreográficos, para ser más específico 3 coreografías que permitieran visualizar lo trabajado y explorado, en el cual ellas como intérpretes tenían como labor complementar y agregar su marca personal de acuerdo a todo lo visto en clase.

El primero de ellos fue una estructura en la que trabajamos el movimiento de brazos y muñecas, buscando matices y métricas que se adaptarían a una canción del cantautor “Residente”, para esta parte la conciencia y precisión de cada palabra con el movimiento eran fundamentales para lograr conectar e ir yendo con la música, después de esto les dí un espacio para que pudieran interiorizar y ahora si interpretar lo que ellos sentían en ese momento con relación a su día.

La segunda fue una recreación y adaptación de un fragmento coreográfico de Ohad Naharin de la obra Deca dance, en la cual utilizamos la silla como un elemento que brindó otras posibilidades de movimiento, esta pequeña exploración y adaptación solo fue una excusa para intervenir el cuerpo y darle otras sensaciones diferentes a las que ya tenían ellas como bailarinas y era precisamente ese cambio del cuerpo en la verticalidad al danzar sentadas.

La tercera fue a partir de una canción instrumental que generaba paz y un pequeño respiro en el cuerpo, este ejercicio y fragmento se centró más en escuchar el cuerpo e ir al ritmo de la música, acá no importaba tanto la precisión, sino que sensación generaba en ellas de

acuerdo a todo lo realizado en clase, la respiración fue el eje principal de movimiento para hilar todo lo que proponía yo como formador y ellas como alumnas co-creadoras también.

La cuarta y última, se trató de la recopilación de todos los elementos y herramientas vistas en clase para la elaboración individual de una secuencia coreográfica basada en improvisación, donde su sello personal que habían logrado a lo largo de las sesiones ya era más notorio y se evidenciaba un avance y apropiación de todo un recorrido durante este trabajo.

ENCUESTAS

Tabla 1

Nombre	¿De qué manera la virtualidad afectó a su proceso, positiva o negativamente? ¿Y por qué?
Lorena	La virtualidad facilitó la posibilidad de poder estar preparada de una clase a otra para estar calientes y preparadas, también dejaba conocer el cuerpo en otro ambiente y lugar, que a pesar de las distracciones me ayudaba a concentrarme en lo que estaba pasando
Cami	En general todo el proceso fue muy positivo, porque me permitió explorar otros campos de aprendizaje, me dio la oportunidad de conocerme a mi misma y lo que podía lograr a partir de mis posibilidades, aunque en ocasiones era agotador porque no tenía los medios para el desarrollo.
Sarai	Me ayudó a conocer y a explorar más mi cuerpo y el lugar donde estaba realizando cada ejercicio de manera más personal, aunque a veces una mala conexión y no contar con un espacio cómodo dificultó poder realizar la clase.
Angie	-----
Melanie	Gracias a la virtualidad he podido seguir participando de mi proceso con la danza, y ha sido muy positivo poder descubrir nuevas formas de movimiento.
Paola	-----

Tabla 2

Nombre	¿Qué palabra describe su relación con la danza inclusiva? y ¿Porque?
Lorena	La magia, porque he visto cómo personas han logrado cosas increíbles, a pesar de que los doctores determinan un diagnóstico de cosas que no pueden hacer, la danza inclusiva, abre puertas, muros y ventanas, ya que rompe muchas estructuras que tiene la sociedad, ya que deja ser y bailar a cada persona tal cual es.

Cami	Pasión, la danza inclusiva me ha permitido moverme desde mis posibilidades y capacidades, ha sido una exploración y herramienta que me ha ayudado a relacionarme e interactuar con cualquier persona.
Sarai	Integral, cualquier persona puede estar y disfrutar de este espacio, en el que se puede sentir seguro y feliz.
Angie	-----
Melanie	Amor y apoyo, porque recibo toda la atención necesaria de mi mamá para continuar con mi proceso.
Paola	-----

Tabla 3

Nombre	¿Qué emoción o sensación primó durante el desarrollo del proceso de enseñanza en la virtualidad? y ¿Porque?
Lorena	Fueron momentos de incertidumbre y curiosidad debido a que no sabíamos si íbamos a contar con un espacio y cómo iba a ser el diseño de la clase a partir de la virtualidad, pero fue emocionante como los procesos fueron evolucionando, ya que se logró desarrollar una conexión un poco fuerte
Cami	Felicidad de poder continuar con el proceso a pesar de las adversidades, ya que era un escape de todo lo que estaba pasando con respecto a la pandemia.
Sarai	Felicidad, a pesar de estar lejos de mis amigas, no dejamos de tomar clase y pude compartir con todas de otra manera los ejercicios.
Angie	-----
Melanie	Felicidad, porque podía conectarme y ver de nuevo a mis compañeras
Paola	-----

Tabla 4

Nombre	¿Qué cree que le aportó la danza contemporánea dentro de la virtualidad?
Lorena	Te da la libertad de expresarte, te da ese salto a sacar todo lo que tienes, sueñas y anhelas, realmente fue un escape para este mundo de virtualidad a pesar de la pandemia , en la que me encontré como bailarina en otros aspectos de mi danza
Cami	Aportó más motricidad a mi cuerpo y a expresarme libremente sin sentirme cohibida, a explorar otros rincones de mi casa y de mi cuerpo.
Sarai	Fluidez, explorar, improvisar a mi gusto, conocer el espacio en el que estaba para realizar cada ejercicio y adaptarlo a mis posibilidades
Angie	-----
Melanie	Si aporto, porque aprendí a expresarme mejor por medio de los ejercicios propuestos en clase.
Paola	-----