

# LA DANZA QUE NOS HABITA A TODAS

Instituto Superior de Educación Física

**Coordina:**

Isabel de Mello

**Participan:**

Maite Scala

Lila Nudelman

Victoria Pin

Carolina Moffat

UNIDAD CENTRAL DE EDUCACIÓN PERMANENTE



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY

ÁREA CIENCIAS  
DE LA SALUD

**SD**



# LA DANZA QUE NOS HABITA A TODAS

---

Instituto Superior  
de Educación Física

**Coordina:**

Isabel de Mello

**Participan:**

Maite Scala

Lila Nudelman

Victoria Pin

Carolina Moffat

---



**Rector de la Universidad de la República:** licenciado Rodrigo Arim

**Prorectora de Enseñanza:** doctora Estela Castillo

**Comisión Sectorial de Enseñanza y Educación Permanente (CSEEP)**

doctora Beatriz Brena (Presidente) / magíster ingeniero agrónomo Mario Jaso (director de la Unidad Central de Educación Permanente, UCEP) / doctora María Cristina Cabrera (Área Tecnologías y Ciencias de la Naturaleza y el Hábitat) / magíster licenciada Gabby Recto (Área Salud) / licenciado (PhD) Javier Taks (Área Social y Artística) / magíster Mario Piaggio (Orden Egresados) / magíster en ciencias Sylvia Corte (Orden Docente) / arquitecta Helena Heinzen (Centros Universitarios del Interior) / arquitecto Roberto Langwagen (Secretaría)

**Directora del servicio al que pertenece la publicación:** Mariana Sarni

**Encargada de Educación Permanente del servicio:** Mariana Sarni

**Responsable académica de la publicación:** Marcela Oroño

**Autoras de la publicación:** Isabel de Mello / Maite Scala / Lila Nudelman / Victoria Pin / Carolina Moffat

**Evaluadora externa de la publicación:** Lucía Nacer

**Diseño gráfico original:**

Claudia Espinosa / arquitecto Alejandro Folga / arquitecta Rosario Rodríguez Prati

**Apoyo en producción editorial del equipo de Ediciones Universitarias:**

licenciada Andrea Duré (diagramación de interior)

Ángela Díaz y Nairí Aharonián Paraskevaidis (revisión de textos)

**Fecha de publicación:** Julio de 2025

**Cantidad de ejemplares:** 150

**ISBN:** 978-9974-0-2278-2

ESTA PUBLICACIÓN FUE FINANCIADA POR LA  
COMISIÓN SECTORIAL DE ENSEÑANZA Y EDUCACIÓN PERMANENTE

INTRODUCCIÓN	9
PROPUESTAS DE LOS TALLERES	
«El quehacer común», <i>Maite Scala e Isabel de Mello</i>	11
«Que toda la escuela baile», <i>Lila Nudelman</i>	12
«Componer. Ponernos en juego», <i>Victoria Pin</i>	12
«Yo quiero bailar», <i>Carolina Moffat</i>	13
DanzandoAndo, <i>Colectivo de danza comunitaria e inclusiva de Maldonado</i>	13
MARCO TEÓRICO DEL SEMINARIO	15
EL QUEHACER COMÚN, <i>Maite Scala Urioste</i>	17
QUE TODA LA ESCUELA BAILE, <i>Lila Nudelman</i>	23
Danza integradora en Uruguay: bailar nuestra realidad, nuestro tiempo	23
Experiencia en el aula I: Centro de Educación Natural e Integral, primaria (1991-2007)	28
Experiencia en el aula II: Expresión Corporal y Educación Rítmico-Musical, ritmo y danza en el ISEF en Maldonado (2009-2018)	29
Experiencia III: Proyecto Danza Integradora Uruguay en Montevideo y Maldonado (desde 1999)	30
Metodología natural e integral en la danza	32
COMPONER. PONERNOS EN JUEGO, <i>Victoria Pin</i>	35
Introducción	35
Desarrollo del taller	39
El lenguaje como disparador	43
Palabras finales	49

YO QUIERO BAILAR, <i>Carolina Moffat</i>	53
TALLER DE DANZANDOANDO, <i>Colectivo DanzandoAndo</i>	63
OBRA <i>LA MAR</i> , <i>Colectivo DanzandoAndo</i>	73
REFLEXIONES DE PARTICIPANTES DEL CURSO	75
CONCLUSIONES FINALES	77
CURRICULUM VITAE	79



La danza no puede estar alejada de la sociedad en que se vive, ni de los problemas del hombre cotidiano y, fundamentalmente, no debe ser privilegio de aquellos que se dicen dotados, sino patrimonio de la educación común como asignatura de gran valor estético y formativo.

*María Fux*



## INTRODUCCIÓN

---

La presente publicación surge en el marco del Seminario de Danza Inclusiva brindado por Formación Permanente del Instituto Superior de Educación Física (ISEF) de la Universidad de la República (Udelar), los días 3, 4 y 5 de junio de 2022 en la sede Maldonado del Centro Universitario Regional Este (CURE) de la Udelar. Tiene como objetivo dar a conocer las prácticas corporales que allí se abordaron, así como también las orientaciones pedagógico-didáctico-artísticas que las fundamentan.

El seminario tuvo como destinatarios a estudiantes del ISEF, de Magisterio, de la carrera de Educador Social, de diferentes profesorado, de formaciones en danza, así como a bailarinas y bailarines y a personas en general interesadas en la temática. Las docentes a cargo del curso fueron Isabel de Mello Conde y Maite Scala Urioste; y las docentes invitadas fueron Victoria Pin, Lila Nudelman, Carolina Moffat y el colectivo DanzandoAndo. Transitó por las diferentes propuestas de las distintas docentes-bailarinas, que enfocaron su tarea en la danza para todos y todas. Se problematizó el concepto de *cuerpo* y su habitar a partir de diversas prácticas corporales que abordaron el estar presentes desde las dimensiones sensibles y perceptivas. Cada taller vivencial estuvo acompañado de un conversatorio de intercambio de experiencias y reflexión. El último día se asistió a un taller, con posterior obra, facilitado por el colectivo artístico de danza integradora DanzandoAndo de Maldonado.

El seminario se enmarcó dentro de los fundamentos de la educación artística y el fomento al derecho al acceso al arte (como hacedores o espectadores) de todas las personas. Se abordaron los principales aportes de la danza y la expresión corporal. Además, se planteó su gran poder como herramienta capaz de generar transformaciones en los cuerpos físicos, las mentes y las emociones de las personas: fortalecen sus personalidades, animan a la acción y ofrecen medios

—también a nivel cognitivo— en la búsqueda de respuestas a situaciones vitales y cotidianas.

A través de las prácticas sensibles y las producciones artísticas, los seres humanos se expresan, crean, interpelan y se interpelan, reflexionan, toman decisiones. Las capacidades de expresar, imaginar, comunicar y crear son posibles en todas las personas; y sus procesos y estrategias son diferentes en cada una.

La danza es inherente a todas las personas, y, por esto, *la danza nos habita a todas*.

Estos textos pretenden entonces darles voz a los diferentes marcos pedagógicos que se encuentran detrás de algunas prácticas de danza integradora o inclusiva y que se vienen desarrollando en Uruguay. Sabemos que no son las únicas y pretendemos continuar dando a conocer en próximas publicaciones las distintas experiencias que, desde nuestro país, forman parte de una construcción de conocimiento para el área.



### «El quehacer común»

*Maite Scala Urioste e Isabel de Mello Conde*

Empatía, escucha, respeto, confianza y cuidado son las bases de un suelo común, de un espacio que se dispone a la vulnerabilidad de quienes lo estamos habitando.

Abordaremos investigaciones que propicien el vínculo con el propio cuerpo y los cuerpos de otros mediante las herramientas que nos brindan la danza contemporánea y la expresión corporal. Con el foco en el trabajo de la conciencia corporal, se propondrán estrategias que habiliten la comunicación a través de las palabras y corporalidades en interdependencia de los cuerpos con los que se comparte la experiencia. Confiamos en que el proceso muchas veces termina siendo el fin en sí mismo de la propia experiencia.

La metodología y los objetivos están en constante diálogo, permeándose. El taller se plantea como una creación en sí misma, un proceso que se transita en conjunto, entre los diálogos de lo singular y lo colectivo. Será una vivencia procesual en que el resultado será una creación común. Estar sobre un suelo común muchas veces tiene que ver con estar paradas o parados en la incertidumbre. En el taller brindaremos herramientas que nos ayuden a develar poco a poco posibles caminos de creación.

## «Que toda la escuela baile»

*Lila Nudelman*

El espacio propondrá redescubrir lo que creemos no tener, aquello que creemos que está dormido o nos falta. Cuando afirmamos que todas y todos podemos bailar, estamos asumiendo un supuesto lleno de dudas, incertidumbres y, sobre todo, risas. Risas nerviosas y risas de alegría. La alegría del encuentro con uno mismo, la alegría del encuentro con el espacio, la alegría de no encontrarnos solas o solos.

Recuperar la confianza propia y la del otro, aprender a respetarnos en las diferencias y compartir nuestra danza será el gran desafío de este encuentro.

## «Componer. Ponernos en juego»

*Victoria Pin*

En este taller se abordarán de forma práctica herramientas de composición flexibles, reutilizables y que sirvan para los primeros pasos de un grupo que quiera crear con cualquier nivel de experiencia.

- Se abordarán estructuras de improvisación como grandes esquemas simples que sirvan para experimentar la función del intérprete en un proceso de aprendizaje o para inspirar procesos creativos.
- Se jugará con palabras clave que diseñen y organicen el movimiento improvisado.
- Se trabajará sobre los conceptos de interpretación, relatividad, escucha del grupo, integración de sucesos, reiteración y silencio como partes de estas construcciones.
- Se analizarán ciertas estructuras clásicas que tenemos incorporadas y su origen con una función relativa a una concepción sobre el cuerpo, tales como el unísono, la distribución frontal y equidistante en el espacio, la ortogonalidad, la definición de los límites del cuerpo y la precisión.
- Se pondrán en juego consignas como material de composición y se las acompañará de las nociones de *inicio*, *cambio de foco* (o *transformación*) y *final*.

En el conversatorio se profundizará sobre lo sucedido en el taller, se idearán posibilidades de evolución de los ejercicios y se conversará sobre el uso de estas herramientas en algunas obras de danza.

## **«Yo quiero bailar»**

***Carolina Moffat***

Construiremos un espacio de danza y reflexión en torno a la comunidad, la integración, la danza y el cuerpo. Propondremos a los participantes que se hagan una pregunta que los interpele en relación con estos temas. Profundizaremos la reflexión a partir de la mirada de la comunidad de los biopolíticos y la concepción del cuerpo del filósofo Jean-Luc Nancy y el antropólogo David Le Breton.

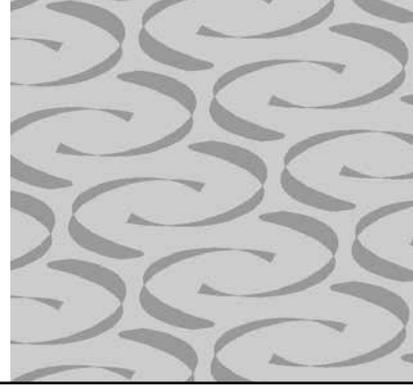
## **DanzandoAndo**

***Colectivo de danza comunitaria  
e inclusiva de Maldonado***

Compartiremos una práctica desde los principios pedagógicos y didácticos de DanzandoAndo, con foco en lo sensible, lo creativo y lo accesible. Se brindarán herramientas para la entrada en calor de todos y todas. Luego, propondremos consignas lúdicas de movimiento que colaboren con la toma de conciencia de las posibilidades de movimiento, expresión, comunicación y creación a partir de la corporeidad de cada quien. Abordaremos la importancia del trabajo individual, en dúo y en grupo como facilitadora de experiencias enriquecedoras y de crecimiento, desde el cuidado de sí mismo y de las demás personas. La actividad será guiada por todo el colectivo, poniendo en práctica el hecho de que también todos y todas en red podemos facilitar un taller.



## MARCO TEÓRICO DEL SEMINARIO



Patricia Stokoe (1990) define a la expresión corporal como

una conducta espontánea existente desde siempre, un lenguaje por medio del cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo, integrándose de esta manera a sus otros lenguajes expresivos, como el habla, el dibujo y la escritura (p. 3).

En paralelo, otros autores sostienen que la expresión corporal:

es una disciplina que promueve el encuentro con uno mismo y con los otros, posibilitando una forma genuina de ser y de estar en el mundo.

El cuerpo es la materia singular de la [expresión corporal], es en el cuerpo donde confluyen todos los cuerpos: físico, social, imaginario, real, racional, cultural, emocional, afectivo.

La toma de conciencia corporal y el movimiento permiten vivenciar esa integralidad que es el sujeto, desplegando posibilidades expresivas y creativas. Como *movimiento* se entiende tanto a la variación de la posición del cuerpo en el espacio como a la quietud y al movimiento interno (Cardellino, Rocha y Rodríguez, 2016, p. 14).

Sabemos que todos tienen la capacidad de crear y que el deseo de crear es universal; todas las criaturas son originales en sus formas de percepción, en sus experiencias de vida y en sus fantasías. La variación de la capacidad creadora dependerá de las oportunidades que tengan para expresarlo (Novaes, 1973, p. 45).

Entonces, según María Helena Novaes, el arte es un bien común a todas las personas. Las actividades artísticas permiten expresar y comunicar sentimientos, emociones, pensamientos y vivencias subjetivas, así como establecer lazos entre el mundo interno y el mundo externo.

La práctica de la expresión corporal y la danza permite a las personas conocerse y darse a conocer a los demás desde la valoración de sus potencialidades. La devolución que recibe, tanto en sus procesos como en sus producciones artísticas, retroalimenta al artista, estimula su nivel de autoestima y favorece la utilización de sus recursos internos, pues se descubre a sí mismo dentro de todas sus potencialidades y afirma su valor como persona en el entorno social.

El arte aparece como un territorio de igualdad; un espacio para la visibilidad, el reconocimiento y el apoyo a las diversidades.

## Bibliografía

- CARDELLINO, A., ROCHA, K., y RODRÍGUEZ BORDOY, L. (2016, agosto). Expresión corporal en la escuela. Un espacio para el encuentro con uno mismo y con los otros. *Quehacer Educativo*, 26(138). Recuperado de <https://www.fumtep.edu.uy/editorial/item/1489-expresion-corporal-en-la-escuela-un-espacio-para-el-encuentro-con-uno-mismo-y-con-los-otros>
- NOVAES, M. H. (1973). *Psicología de la aptitud creadora*. Buenos Aires: Kapelusz.
- STOKOЕ, P. (1990). *Expresión corporal, arte, salud y educación*. Colección ICASA-Hvmanitas. Buenos Aires: Editorial Hvmanitas.

## EL QUEHACER COMÚN

---



Maite Scala Urioste



*Tallerear*, hacer, trabajar, poner en práctica, investigar sobre aquello que no sabemos (pero que está vivo en nuestros cuerpos deseantes) y sobre esas realidades por construirse. En tanto son comunes, develarlas juntas.

Lo que queda por hacer es lo que nos queda por hacer. El *nosotros* queda constituido como resultado de ese imperativo: hay que hacer algo. Sin embargo, ese imperativo escapa a su rentabilización como trabajo. Es más un deseo que una «realidad». Ese deseo —social— nos constituye, pero al mismo tiempo está fuera de nosotros. Lo que queda por hacer es lo que se dice a sí mismo un grupo de gente que se

reúne para plantear lo que ya han hecho y lo que queda por delante. Lo que queda por hacer es lo que crea ese horizonte, un futuro desde el que se define una escena presente; lo que queda por hacer está por venir, es la comunidad que viene, como dice Agamben. Ese grupo de personas quieren hacer algo, se han reunido para hacer algo, algo que aún no han hecho. Este deseo da vida al grupo, a su pequeña sociedad, hace que ese encuentro sea de algún modo como la primera vez. Hay muchas ganas (de hacer), pero también una especie de vacío, de no saber cómo. Frente a ese nuevo horizonte todos son un poco desconocidos, entre ellos y para sí mismos. En la medida en que aceptan que hay que hacer algo, se abre más que la posibilidad, la necesidad de reinventarse, de ser otros, de intentarlo de nuevo. Es un lugar desconocido, donde cada uno se expone desde lo que no sabe. Es un reto, crea una agradable sensación de incomodidad, que no deja de inquietarlos. Resulta sospechosa esa necesidad de tener que hacer, porque lo que queda por hacer es siempre algo difuso, puede ser casi todo. Frente a la idea tan repetida de que todo está hecho, de que no hay nada nuevo por hacer, de que ya todo se ha probado, se ha dicho o experimentado, ese grupo de personas sienten, sin embargo, que hay mucho por hacer, que son infinitas las posibilidades de lo que podrían hacer. Es un sentimiento más que una certeza, y ese sentimiento les congrega, les hace sentirse partes de un proyecto, de un proyecto irrealizable, porque nunca se podrá hacer todo, y lo que queda por hacer es precisamente todo. Pero, a pesar de lo irrealizable, van a seguir adelante. Desde un punto de vista pragmático, diríamos que el proyecto es un poco inútil, que supone, en cierto modo, una pérdida de tiempo. Abordar tanto con tan poca certeza. Sin embargo, ese grupo de personas, aun sabiendo el lado irrealizable, lo van a hacer. Ese deseo les da un horizonte común. Lo que tienen en común no es algo que previamente hayan adquirido, una cualidad técnica, una capacidad determinada, un saber acumulado, una virtud innata o unos intereses compartidos; lo que tienen en común es, sobre todo, un deseo no muy claro, el de hacer eso que les queda por hacer (Cornago, 2012, § 9).

Nos preguntamos —desde las tripas, el corazón y los pulmones— qué es eso que queda por hacer, qué es eso que podemos hacer. Son preguntas deseosas y la práctica siempre nos devela saberes que residen en el cuerpo, desde los pies y los pelos, los poros y los huesos. Porque confiamos que es ahí —acá, en el cuerpo— donde residen informaciones transformadoras, que nos conducen y nos en-

cuentran, desde lo afectivo, la escucha, el respeto y la confianza, haciendo, inventando lenguaje.

El cuerpo [...] es nuestro espacio de memorias, de emociones, de pensamiento, de sexualidad y todo son uno solo. En el cuerpo se escribe lo que somos, nuestras decisiones, nuestros sentires, nuestras experiencias, nuestra historia e incluso la forma en que los otros nos perciben. El cuerpo es el espacio donde se sienten los miedos, los dolores, las tristezas, las alegrías, pero también es el espacio de rebeldías, de curiosidades y de los deseos enormes de ser felices. Nuestros cuerpos son espacios de intimidad, pero también de lo público, porque nos relacionamos y recorreremos sueños y proyectos, tomando decisiones atreviéndonos todos los días a crearnos y hacer frente a esos límites en este orden social presente (Mujeres Creando, 2019, p. 12).

Desde el pensamiento con el cuerpo, el taller se estructura en un diálogo constante entre lo singular y lo colectivo. Desde lo vincular, aborda cómo la presencia de mi cuerpo y la del otro se hacen la una a la otra.

El taller tiene dos focos importantes. Uno es su construcción entre-cuerpos, que, en la convivencia, crean tiempo, espacio, subjetividades y relaciones únicas. Trabajamos para él desde la danza y expresión corporal, con prácticas que habilitan al lenguaje corporal y nos permiten descubrir qué mundos crean estas comunicaciones. Nos direccionan a la construcción de un cuerpo común que emerge y deviene. Este devenir es un proceso vivo, en la búsqueda de que todas las partes estén involucradas en él de manera activa, pues se da el diálogo constante con el otro foco del taller: la metodología. Confiamos que muchas veces el cómo es el qué, y es desde esta postura que hacemos hincapié en una metodología que escucha y se plantea «Hablar después de escuchar, porque escuchar es también un modo de mirar, y un dispositivo para crear la comprensión como empatía, capaz de volverse elemento de intersubjetividad» (Rivera Cusicanqui, 2018, p. 8).

Vincularnos con la otredad para habilitar un nosotros inclusivo. ¿Cómo construir una pluralidad en el salón de danza? En este lugar de intervalo sensible, de intersticio,<sup>1</sup> hacer suelo para ser vulnerables y poder

---

1 «Este término, *intersticio*, fue usado por Karl Marx para definir comunidades de intercambio que escapaban al cuadro económico capitalista por no responder a la ley de la ganancia: trueque, ventas a pérdida, producciones autárquicas,

desplegar su potencia, como fuerza blanda, que nos acerca y nos habilita a la creación de prácticas resistentes, que tan necesarias son para que el acuerdo por la vida —con la afirmación de que todos los cuerpos importamos— sea vigente en la actualidad del contexto sociopolítico en Latinoamérica. Nos compete crear estos espacios y proponemos que en este, para ello, la intuición sea una de nuestras guías. ¿Qué sabemos de la intuición? En eso también estamos trabajando. Desde este punto se despliegan otras preguntas metodológicas: ¿cómo se relaciona la academia con otros saberes? y ¿cómo articulamos, validamos y damos espacio a los saberes de cada persona de la pluralidad, sin establecer jerarquías ni hegemonías?

¿Cómo hacemos? ¿Cómo nombramos? ¿Cómo nos movemos? ¿Cómo hacer juntas? Son las preguntas que nos convocan a hacerlo, a inventar, a configurar y desconfigurar, a organizar y desorganizar modos de hacerlo y, en la práctica, sentirnos apropiadas y cómodas, sentir un *nosotras* inclusivo. Se plantean la escucha, el respeto, el cuidado, la confianza y la intuición como las bases para el trabajo de prácticas sensibles, para la convivencia y para poder bailar juntas y juntos.

## Bibliografía

- BOURRIAUD, N. (2015). *Estética relacional*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo Editora.
- CARDELLINO, A., ROCHA, K., y RODRÍGUEZ BORDOY, L. (2016, agosto). Expresión corporal en la escuela. Un espacio para el encuentro con uno mismo y con los otros. *Quehacer Educativo*, 26(138). Recuperado de <https://www.fumtep.edu.uy/editorial/item/1489-expresion-corporal-en-la-escuela-un-espacio-para-el-encuentro-con-uno-mismo-y-con-los-otros>
- CORNAGO, Ó. (2012). Lo que queda por hacer. Algunas reflexiones y un epílogo sobre la idea de «comunidad» en las artes escénicas. En *Archivo Artea*. Recuperado de <https://archivoartea.uclm.es/textos/lo-que-queda-por-hacer-algunas-reflexiones-y-un-epilogo-sobre-la-idea-de-comunidad-en-las-artes-escenicas/>
- MUJERES CREANDO (2019). *Soy lo prohibido. Manual para conocer tu cuerpo por ti misma*. La Paz: Mujeres Creando.

---

etcétera. El intersticio es un espacio para las relaciones humanas que sugiere posibilidades de intercambio distintas de las vigentes en este sistema, integrado de manera más o menos armoniosa y abierta en el sistema global» (Bourriaud, 2015).

RIVERA CUSICANQUI, S. (2018). *Un mundo ch'ixi es posible. Ensayos desde un presente en crisis*. Buenos Aires: Tinta Limón.



## QUE TODA LA ESCUELA BAILE

Lila Nudelman



La danza es un derecho humano.

*Lila Nudelman*

### **Danza integradora en Uruguay: bailar nuestra realidad, nuestro tiempo**

Las personas en general no conocen su potencial creativo y posibilidades de desarrollarse como individuos plenos. Allí la educación va de la mano de la sociedad y debe proponer un sistema que se adecúe a las necesidades de diferentes comunidades con sus realidades. Cuestionar qué se ofrece a los estudiantes es una interrogante que nos lleva a tomar diferentes estrategias metodológicas, con el fin principal de que cada uno construya su propio pensamiento y su propia danza.

En mi proceso de investigación y búsqueda para llevar a cabo una actividad inclusiva e integradora tenía una idea muy clara: la danza como actividad artística en una silla de ruedas, para una persona con discapacidad visual u otros individuos en diferentes situaciones de discapacidad debe ser algo tan natural como pasear o mirar televisión. Aquí comienzan a aparecer las primeras interrogantes. Y aún hoy mantenemos instancias de discusión y análisis. ¿Cómo lograr desarrollar una experiencia estética desde la realidad de personas que usan una silla de ruedas? El solo hecho de preguntarnos permite no estancarnos en nuestro desarrollo y los diferentes puntos de vista alimentarán este continuo crecimiento.

El crear arte y el pensar sobre él es ya de por sí una de nuestras posibilidades, de lo hecho por el hombre para el hombre, para dar sentido a nuestra vida. Solo sabemos que se puede crear, cambiar, renovar o reciclar ideas, y que no se puede existir sin ellas.

Hacer arte es una manera de preguntar y contestar, una manera de elaborar campos cognitivos y de participar en la reestructuración del conocimiento. «El arte y el hombre son indisolubles. No hay arte sin hombre, pero tampoco hay hombre sin arte. Es el medio de un perpetuo intercambio con lo que nos rodea» (Huyghe en Alderoqui *et al.*, 1995, p. 5).

Para Marta Zátonyi, por medio del arte el hombre dirá lo que no puede hacer ni decir, construirá zonas de imposibles posibles. Podrá así vivir lo que de otra forma no puede; construye saberes y experimenta sensaciones. El arte nos enseña a preguntar sobre el cuándo, el por qué y el para qué, teniendo la maravillosa posibilidad de arriesgar respuestas que modifican el pensar y el sentir de quien hace arte y de quien lo recibe.

A través del arte se posibilita la pertenencia a una comunidad, a ser escuchado por ella y a comunicar lo que a veces no podríamos decir a causa del miedo a ser discriminados o rechazados; sin olvidar que el arte es parte fundamental en la construcción de la identidad y de la idiosincrasia del pueblo que la produce (y, es más, si pensamos que existe una parte de la población que es marginada en la producción artística o intelectual, estamos enfrentándonos a una sociedad que construye su cultura desde una conformación incompleta).

El cuerpo es clave. En 1982 conocí a Cledia de Mello, pedagoga uruguaya, maestra incansable y creadora de la metodología natural e integral (MNI). La conocí en 1982, primero, como mamá, y trabajé con su metodología —tan diferente a nuestra propia formación— en varios

cursillos para padres. Luego, ya integrando el equipo docente, volvería a tomar varios cursos. En todos ellos nos habló de cuerpos desde que iniciamos nuestra construcción de conocimientos: cuerpos naturales y cuerpos artificiales, todo contenido en el espacio. Una gran nave que viaja por el espacio infinito.

Es indispensable profundizar el trabajo con el propio cuerpo, pues incidirá directamente en la vida de la persona:

- Será más seguro de sí.
- Tendrá mayor posibilidad de relacionarse con los otros cuerpos.
- Tendrá más confianza en sí mismo y en el otro.
- Aprenderá a respetar su cuerpo y a los otros cuerpos.
- Cuidará su cuerpo para que viva bien y cuidará el cuerpo de los demás.

Estas aseveraciones surgieron desde el lugar de docente y artista: la experiencia nos ha demostrado que cuanto mayor frecuentación de las consignas (exploración individual y colectiva), conceptos y valores (como la confianza, el cuidado, el respeto), estaremos aportando a una educación para la buena convivencia. Su base comienza en uno mismo, pues cuanto más nos conocemos, mayor es la seguridad en nuestras capacidades y con ello logramos conocer mejor nuestras limitaciones. Esto es fundamental para poder entender como docentes que el trabajo *empieza en casa* y primar en la formación del individuo valores positivos para la vida.

Tomemos al cuerpo como un todo integrado: cuerpo físico, cuerpo intelectual, cuerpo sensible, cuerpo social. Somos seres integrales y no podemos separar nuestra sensibilidad de nuestro intelecto, así como tampoco podríamos pensarnos como un cuerpo físico, un envase mecánico que experimenta la química y la física de sus partes duras y blandas, de sus fluidos y sus densidades, si no sentimos todo ello ni lo pensamos como un solo cuerpo (Le Breton en Contreras Villaseñor, 2016). Si al individuo desde que nace se le dan oportunidades de investigación de su primera herramienta de ser (su cuerpo), se brindarán valores de respeto, confianza, cuidado y reconocimiento, se transitará la formación de un ciudadano más consciente de sí y esto colaborará en el relacionamiento con sus pares y potenciará a la sociedad toda.

Si reflexionamos en todas las relaciones que se dan entre uno y otro cuerpo en la danza, se establece lo que yo llamo un *cuerpo común*,

que tiene las características de ser único, intransferible y genial. No solo debemos habitar nuestro cuerpo, sino que tenemos que colaborar en construir cuerpos comunes, relacionarnos con los otros cuerpos y, sobre todo, ver y descubrir diferentes trayectos humanos, que nos hacen vivir con mayor compromiso. Más interrogantes: ¿el cuerpo es ajeno a los cambios, a las circunstancias que afronta, recorre su ciclo vital sin ser afectado por situaciones climáticas, por la violencia ejercida en todos los órdenes?, ¿es posible concebir al cuerpo sano, entero, con potencialidades para desarrollarse en diversas áreas, con capacidades para descubrirse y ser cambiante de acuerdo a sus necesidades e inquietudes?, ¿puede el cuerpo no tener memoria de lo vivido?

Aquí es donde vemos que somos cuerpo en movimiento, cambiante, emotivo, sensible, intelectual, histórico y afectivo; somos una caja sonora, cuerpo en comunicación, cuerpo expuesto y cuerpo cuidado; somos cuerpo presente y, al mismo tiempo, somos cuerpo ausente. Todo ello está en permanente dialéctica con la sociedad a través de un cuerpo común. Somos colectivo, vivimos en una comunidad que enriquece al individuo desde la tecnología, la ciencia, la cultura, el arte y las historias y filosofías del pensamiento en continua búsqueda de lo mejor. La educación pasa a ser una herramienta indispensable para el desarrollo de las potencialidades de nuestro cuerpo, nos relaciona permanentemente con nuestro mundo social, respetando siempre no ser impositivos ni negativos con nosotros mismos ni con los demás.

En materiales de cursos de la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI) se planteaba que siempre nos enfrentaremos a un misterio, y, de ellos, el más grande es el que cada uno lleva dentro. Así, en la medida en que podamos verlo, expresarlo, mostrarlo, podremos ver el exterior y comprenderlo mejor.

La sociedad sobrepasa al individuo en el espacio y en el tiempo. La comunidad está integrada por todos esos seres conscientes del presente y del pasado. Cada tribu o sociedad ha vivido de acuerdo a sus propios valores éticos, morales, religiosos y familiares. Aquellos valores para la vida de las diferentes sociedades a lo largo de la historia nos hablan de cada una de ellas, pues son característicos de su idiosincrasia.

Hoy vemos cómo, cuanto más fragmentadas están las sociedades, los grupos más marginados se convierten poco a poco en personas aisladas, muchas veces desvinculadas de procesos colectivos, agre-

didas por el silencio y la invisibilidad. La sociedad se enferma, pues quita oportunidades de desarrollo.

Todos tienen y no hay nadie que no pueda tener lo suyo si no se lo quitan. Y nada de lo que cada uno tiene es de otro, aunque se lo haya elaborado en el sueño de los demás.

Y todos tienen, y cuando alguien no usa lo que tiene, hay que desenterrárselo, mostrárselo y dárselo a comer de nuevo, y entonces será suyo y nadie se lo podrá quitar jamás nunca.

Y será su mejor instrumento de ser. Y será en su sociedad el que tiene, el que dice, el que puede, y será más útil, más consciente, más dueño de sí, menos dominado. Y habrá ganado su mundo y ayudará a construir el mundo de los demás, que es parecido al suyo, pero no es el suyo.

Y cada uno en un mundo de iguales tendrá su mundo propio, intransferible, insobornable, original, definitivo, vivo al servicio de los demás (Jesualdo Sosa en Azar Segura, 1960).

Si analizamos y estudiamos a fondo los orígenes de la música y de la danza, retrocedemos en nuestra propia evolución y llegamos a la primera etapa de formación de nuestro instrumento de ser, nuestro cuerpo, dentro del útero materno. Sabemos que de las primeras cosas que se percibe de y en nosotros es el movimiento, incluso en las primeras semanas del embrión. Los sonidos que genera ese movimiento y, casi de inmediato, junto con la formación del corazón, el comienzo del latido... del pulso. Por eso utilizo mucho el concepto de *orgánico* al referirme a la danza y a la música: el ser humano, además de sus estructuras pluricelulares y formaciones orgánicas como el corazón y la columna vertebral o la médula, tiene como uno de los aspectos más primitivos el movimiento y el sonido, los cuales luego llamaremos la propia danza y la propia música de su cuerpo.

Creo que el desarrollo de un pensamiento creativo actualmente es el que deberíamos posibilitar a través de la educación: aprender a ser, aprender a convivir, aprender a compartir, aprender a aprender (Delors *et al.*, 1996). Ofrecer estrategias de aprendizaje para *descubrir el mundo y descubrirnos a nosotros mismos*, como afirmaba De Mello.

En el posgrado de Educación Artística de la OEI, tuvimos la oportunidad de conocer más sobre el pensamiento de Herbert Read. Encuentro importante resaltar este concepto sobre los sistemas educativos: Read considera que su defecto es precisamente nuestro hábito de establecer territorios separados y fronteras inviolables.

Él propone un sistema que tiene como único objeto la integración de todas las facultades útiles en una actividad orgánica. La educación puede definirse como el cultivo de los modos de expresión; consiste en enseñar a hacer sonidos, imágenes, movimientos, herramientas y utensilios. Todas las facultades del pensamiento, lógica, memoria, sensibilidad e intelecto, intervienen en tales procesos y en ellos no se excluye aspecto alguno de la educación. Y son todos procesos que implican arte. La educación tiene como objetivo, por tanto, la creación de artistas, personas eficientes en los diversos modos de expresión.

Como educadores debemos brindar todas las herramientas que tenemos a nuestro alcance para que la persona pueda elaborar su propio camino creativo y expresivo. Para ello no podemos olvidar que el conocimiento del ser humano supone un sistema de relaciones que no se fragmentan. Se debe tomar en cuenta que se tiene que apuntar a darle al individuo un aprendizaje que armonice intelecto y afectividad y, por último, tener muy presente que cuando las personas llegan a nuestro espacio de clase, no dejan afuera la experiencia vivida, y esta tiene que ser tomada en cuenta a la hora de abordar el trabajo. Debemos explorar el potencial de cada individuo y desarrollar su propio arte con lo que tiene, no con lo que no tienen.

## **Experiencia en el aula I: Centro de Educación Natural e Integral, primaria (1991-2007)**

Comencé mi labor educativa en nivel inicial y primaria, proponiendo la danza como parte de la formación del individuo dentro de la educación formal. En la experiencia dentro del Centro de Educación Natural e Integral (CENI) aprendí cómo las áreas cognitivas, expresivas y sensibles —que tenemos todos— funcionan como las piezas de un reloj, donde una pieza no trabaja sin las otras.

Hablamos de seres integrales desde nuestra estructura basal orgánica hacia fuera, al universo que nos rodea. La aplicación de la MNI de De Mello en el Taller de Expresión Corporal y Danza fue una experiencia que me llevó a considerar una forma de ofrecer estas disciplinas inmersas en la escuela como parte de la formación del individuo. El trabajo conjunto entre maestras y talleristas fue fundamental para elaborar la propuesta. Se basa en la afirmación de que somos seres integrales y que los saberes de las personas no se fragmentan; al

contrario, se enriquecen uno con otro y permiten una formación más sólida desde la experimentación, la acción y las diferencias.

Stokoe, maestra argentina de Expresión Corporal, establece principios que tuvo muy presentes en esta construcción metodológica para la danza en la escuela:

1. Querer contribuir a que la danza siga siendo una manera de estar vivos. [...]
2. Pensar que todos pueden bailar, no importa si son altos o bajos, gordos o flacos, jóvenes o viejos. [...]
4. Orientar a las personas en el modo de reconocer su cuerpo, sus posibilidades y sus limitaciones, para de este modo «afinarlo» como un instrumento para expresarse.
5. Posibilitar el paulatino dominio de los movimientos en el espacio y en el tiempo para poder «hablar» [...] con sus imágenes, sentimientos y metáforas sobre el mundo.
6. Tanto el movimiento como la quietud del cuerpo se puede convertir en un lenguaje que exprese el mundo interior de cada persona, su manera única y particular de pensar y sentir, emocionarse y dar significación a la vida.
7. Siempre se parte de lo que cada persona trae, conoce y es. Si solo sabe «mover una mano», pues se partirá de reconocerla y bailar con esa mano (Harf, Kalmar y Wiskitski, 1998, p. 209).

## Experiencia en el aula II: Expresión Corporal y Educación Rítmico-Musical, ritmo y danza en el ISEF en Maldonado (2009-2018)

En el aula que tuve a cargo en el ISEF de la sede Maldonado del CURE (Udelar) recibimos estudiantes de la Licenciatura en Educación Física. Fue el lugar y el momento para comenzar a cuestionarse y cuestionar determinados elementos, consignas, definiciones y conceptos que se dan como válidos. A partir de allí, comenzamos un largo camino de construcción de saberes desde lo que es cada uno y de lo que siente cada uno.

En este sentido, activamos desde el equipo docente la inquietud, la intriga o la duda de si algo que se dice es válido. El primer día de clase se les preguntó a los estudiantes: «¿Existe el cuerpo perfecto? Y si existe,

¿cómo es?, ¿cuál es?, ¿qué características tiene que tener para que se le denomine de esa manera?». Esta interrogante se dejó en el aire durante los meses de trabajo hasta que, en un trabajo final en equipos, se les pidió hacer una presentación —registro individual y colectivo— para dar la conclusión sobre esa interrogante inicial. En todas las consignas de trabajo que se desarrollaron en cada clase se les plantearon determinadas situaciones y actividades que pueden jugar en favor o en contra del cuerpo físico de una persona; se trabajó el cuerpo afectivo y sensible donde todo vale, nada es erróneo, y se sumaron todas las experiencias al cuestionamiento inicial del curso.

Esta propuesta de trabajo para desarrollar una disciplina como la danza a partir de una interrogante nos permitió trabajar en valores (que nosotras creemos positivos para la sociedad en su conjunto) y dialogar con el estudiantado todo el tiempo sobre cómo relacionamos cuerpo-espacio-tiempo-sentidos-elementos y cómo el cuerpo no se separa de lo que lo rodea, pues es *marcado* por las vivencias que tiene. Al terminar el curso, además del trabajo sobre el cuerpo perfecto, se les preguntó si hoy su cuerpo se siente igual que al inicio del semestre. Y allí obtuvimos sus respuestas. No inventamos nada, no inculcamos nada. Solo nos basamos en lo que cada uno experimenta y construye desde su propio ser.

## Experiencia III: Proyecto Danza Integradora Uruguay en Montevideo y Maldonado (desde 1999)

La esencia del proyecto está en procurar cambios positivos en cada persona, que orienten su actividad y ayuden a consolidar el desarrollo intelectual, emotivo, físico y social con plena felicidad. Por otro lado, la experiencia intenta fomentar el desarrollo de la danza académica en la medida en que lo exigen las diferentes capacidades, procura la profundización del goce artístico en la persona y la alegría al compar-tirlo, y contribuye en la sensibilización de los demás.

Se aborda la danza con la seriedad y dedicación que es habitual en cualquier medio académico donde se anhela que la obra se concrete en su máxima expresión. En este aspecto, se incorporan las diferentes técnicas de la danza que manejamos y las nuevas que vamos adquiriendo para la profundización en el manejo de nuestro material primordial de expresión: el movimiento. Además, se desarrolla un trabajo interdisciplinario que concibe a la obra de danza como un he-

cho artístico-escénico que contiene elementos visuales, discursivos, sonoros y teatrales que merecen la atención de artistas que manejan técnicas específicas y aportan su sensibilidad para su consolidación.

Toda persona, no importa su condición física, puede desarrollar con libertad sus facultades estéticas (en la percepción o desarrollo del arte). Siempre es totalmente posible poner al alcance de la mano la enseñanza y las herramientas intelectuales y corporales que hacen posible la expresión generada en el propio interior espiritual, haciendo prevalecer el conocimiento y la confianza en sí mismo.

En los inicios del trayecto me preguntaba si era posible crear una obra de danza con una persona que necesita una silla de ruedas para poder trasladarse, al mismo tiempo me respondía que debe existir la manera de poder hacerlo.

- ¿Cuál es la dificultad para ello? ¿Que no camina?
- ¿Es que solo utilizamos las piernas para el arte de bailar?
- ¿No se puede investigar, elaborar, crear material desde lo que uno tiene, lo que uno trae dentro, desde la relación con el otro, con los demás, con el objeto, con los objetos?
- ¿No podemos aceptar que un cuerpo que no coincide con la concepción de *cuerpo «bello»* que tenemos socialmente impuesta es capaz de construir un lenguaje estético propio?
- ¿No es acaso imposible detectar un único modelo de cuerpo? Y, aunque existiera, ¿no sería imposible que alguien lograra coincidir con él por completo?
- ¿No deberíamos, como sociedad, volcar nuestro punto de vista a la complejidad de cada cuerpo para comenzar todos y cada uno a querernos tal cual somos y a aceptar la diversidad?
- Si lográramos este cambio de paradigma respecto al cuerpo, ¿no se vuelve imprescindible que toda técnica corporal tenga que adaptarse a cada cuerpo que la quiera utilizar? Y, frente a esto, ¿no caen definitivamente las fronteras que hasta hace muy poco tiempo dividían a los que nacieron «aptos» para bailar de los que no?

**Estamos hablando de un derecho humano y con ello no hay concesiones.**

## Metodología natural e integral en la danza

La MNI toma al niño tal y como es, sin exclusiones. Recibe a cada uno como es con el objetivo de potenciar cada capacidad y educa para acompañar a descubrir el mundo y descubrirnos a nosotros mismos. En el CENI, fundado por De Mello y Cristina Etorena, se integran niños con discapacidad en todos los niveles. Se desarrolla la experiencia formativa mediante la integración de diversas áreas, tales como la expresión artística, el lenguaje y las ciencias, que despiertan en el niño sus inquietudes y potencialidades.

Algunas bases de la MNI son:

- Rescatar la experiencia que el niño trae desde antes de llegar a la escuela.
- Explorar su inmenso potencial a la hora de iniciar un aprendizaje sistemático.
- Armonizar intelecto y afectividad.
- Saber que el conocimiento supone un sistema de relaciones que no se transmite.

La propuesta de la MNI en la danza se fundamenta en que toda expresión del individuo nace de lo que es en sí mismo, de lo que tiene, de lo que fue grabando en su cuerpo el aprendizaje previo, antes de llegar a clase.

Tanto la danza como la música son expresiones artísticas, capacidades innatas de los individuos que se encuentran a disposición de quien quiera trabajarlas, enriquecerlas y desarrollarlas. Solo necesitan el cuerpo como instrumento.

Para desarrollar la propuesta de trabajo práctico en cualquier ámbito laboral (escuelas, liceos, universidades, aulas de danza) mantengo una metodología que se planifica de una manera general, con algunas consignas de investigación que se adecúan en el momento al grupo que está desarrollando la propuesta, clase o taller. Esta es muy simple, pero tenerla presente es como el esqueleto de donde partir segura para ir variando recorridos dentro del aula.

1. **Ronda de cuerpo común.** Respiración grupal para llegar a la actividad. Concentrarnos, sentir cómo está nuestro cuerpo, abrirlo para habilitar lo que venga. Afloje y pérdida de inhibiciones. Propuesta danzada a través de la imitación, en ronda, donde voy cambiando los movimientos, las expresiones y los ritmos. Un cal-

deamiento y un *sacar las herrumbres* de las articulaciones hasta llegar a una respiración profunda en que cada persona vuelve a su ritmo normal individual.

2. **Reconocimiento corporal y espacial** a través de la imaginación y del movimiento.
3. **Clasificación de los movimientos** de acuerdo a su calidad, uso de las distintas fuerzas que nos sostienen en el espacio y reconocimiento de los diferentes planos y niveles donde nos movemos.
4. Trabajos individuales y grupales de coordinación de los movimientos.
5. Dinámicas de trabajos grupales.
6. Propuestas basadas, en su mayoría, en una mirada lúdica.
7. Observación.
8. Trabajo sensoperceptivo.
9. Improvisación espontánea o dirigida a través de consignas.
10. Puesta en común y evaluación.

## Bibliografía

- AZAR SEGURA, S. (1960). Educación por el arte. *Correo de la Unesco*, s. d.
- CONTRERAS VILLASEÑOR, J. (2016, mayo 17). Conferencia «Poner el cuerpo, dar la cara, construir la esperanza» [Archivo de video]. Recuperado de <https://vimeo.com/166910445>
- DELORS, J., AL MUFTI, I., AMAGI, I., CARNEIRO, R., CHUNG, F., GEREMEK, B.,... NANZHAO, Zh. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la Unesco de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Compendio. París: Unesco. Recuperado de [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa)
- DE MELLO, C. (1982). *Metodología natural e integral*. Montevideo: CENI.
- EFLAND, A. D., FREEDMAN, K., y STUH, P. (2003). *La educación en el arte posmoderno*. Barcelona: Paidós.
- HARF, R., KALMAR, D., y WISKITSKI, J. (1998). La expresión corporal va a la escuela. En J. AKOSCHKY *et al.*, *Artes y escuela. Aspectos curriculares y didácticos de la educación artística* (pp. 209-258). Madrid: Paidós.

- JIMÉNEZ, L., AGUIRRE, I., y PIMENTEL, L. G. (Coords.). (2009). *Educación artística, cultura y ciudadanía*. Madrid: Santillana-OEI. Recuperado de <https://www.oei.es/uploads/files/consejo-asesor/DocumentacionComplementaria/Educacion-Artistica/2009-Metas-Educacion-Artistica-Cultura-y-Ciudadania.pdf>
- NUDELMAN, L. (2005). *Danza artística y deportiva para personas con discapacidad. Multiplicidad complejidad y maleabilidad corporal: La danza es un derecho humano*. Campinas: FEF/Unicamp.
- ORTEGA, C. P. (2010). ¿Qué es la educación artística? Material del módulo 1 del Posgrado Virtual de Especialización en Educación Artística. Madrid: OEI.

# COMPONER. PONERNOS EN JUEGO



Victoria Pin



## Introducción

En este taller propuse herramientas de composición flexibles y sencillas, pensadas para los primeros pasos de un grupo y útiles en contextos diversos. Estas prácticas me resultan difíciles de rastrear entre las diferentes maestras y maestros que he tenido porque son muy usadas desde hace muchísimos años en danza contemporánea, expresión corporal, improvisación, danza para niños, danza creativa y

DanceAbility, siempre transmitidas de forma vivencial. Son herramientas sencillas, pero que permiten profundizar y crear sobre ellas. La idea de este texto es que funcione como un material de consulta en que se describe la práctica y se dan algunos conceptos para mejorar la accesibilidad de cualquier propuesta corporal.

El taller se plantea *componer* desde la idea de poner cosas juntas, poner en juego nuestras creaciones, nuestros cuerpos y nuestras miradas; en definitiva, nuestro ser. Llevar al aula de danza la composición, pensando en tres funciones como parte del proceso de aprendizaje: crear, interpretar y ser espectador. En todo momento se respeta el deseo de participar en todas o en alguna función. En las tres hay mucho para aprender.

Al momento de crear, descubro, despliego y desarrollo recursos variados: creatividad, diálogo, acuerdos, argumentación, planificación, ensayo y ajustes. Para los intérpretes aparece la comunicación y escucha con el grupo, la memoria, el enfrentar los nervios o vergüenza y la atención en simultáneo al cuerpo, el espacio, el tiempo, el grupo y la partitura. Por último, como espectadora debo escuchar las sensaciones que me provoca, notar lo que capta mi atención, comprender las ideas o imágenes que surgen e incluso puedo pensar estrategias para colaborar en el proceso de creación. Si bien en este taller no lo hicimos, considero que luego de ver las composiciones es bueno tener un tiempo para una conversación, que se puede guiar hacia distintas reflexiones, además de compartir las emociones generadas para profundizar más en lo vivenciado.

Estos son solo algunos de los recursos que se ponen en juego al componer en el aula. Además de estos aprendizajes, al acercarnos a un lenguaje artístico es verdaderamente importante creer en nuestra potencia como creadores, descubrir que podemos proponer algo valioso; que los artistas de la danza contemporánea son personas que han dedicado tiempo y han profundizado en las mismas prácticas y preguntas a las cuales nos empezamos a enfrentar, y no personas con cuerpos especiales, talentos o condiciones.<sup>1</sup>

Al momento de diseñar el taller también pensé en todas las coreografías que atravesamos durante nuestra infancia o adolescencia, que muchas veces no vienen de una clase de danza, sino de maestros y profesores de Educación Física o Música. Pensé en el desafío docente

---

1 La palabra *condición* en danza se usa en el sentido de 'fiscalidades más apropiadas que otras'.

que implica crearlas, al haber cada vez más diversidad en las aulas del sistema educativo (¡por suerte!). Algunos elementos que provienen de una concepción clásica del cuerpo y la danza son parte de un imaginario social sobre la danza, como el unísono y el uso del espacio con jerarquías, ideas de orden y visibilidad. Cuando nos disponemos a crear algo para mostrar, estos elementos nos pueden limitar en esa creación. Es por eso que abordamos dos conceptos fundamentales.

Por un lado, está el concepto de que el unísono prácticamente no existe; o, en todo caso, que la sincronización perfecta ya es tema de competencia deportiva. Podemos pensar que hay un rango de percepción del movimiento como unísono, cuyos límites podemos flexibilizar y que nos permite alejarnos de la pretensión de la sincronización. Me refiero a que podemos dejar entrar la diferencia de las corporalidades y la temporalidad de cada cuerpo e igualmente ver una coreografía, un trabajo elaborado. A veces, para lograr ese unísono simplificamos los movimientos, aunque esa simplificación no siempre es necesaria. Un unísono puede incluso escribirse: levanto un brazo, me agacho, giro y salto. Un grupo que escucha un tiempo común para hacer cada uno a su manera estos movimientos será percibido como una acción compartida, y ese es para mí el valor del unísono: compartir un recorrido. ¿Y qué pasa si alguien necesita hacer sentado estas acciones? Sugiero que todos compongamos alternativas a ese unísono en el suelo, en una silla o de a dos, y que luego llevemos esa riqueza al escenario. Que la diferencia aparezca como la adaptación para que un integrante del grupo pueda hacer lo que todo el grupo hace de otra manera. Valoremos la riqueza que aparece en el grupo gracias a esta necesidad de crear versiones y pongámosla en escena. En la misma línea, podemos tomar conceptos como la velocidad, la distancia y la pausa. Todas las personas pueden ir lejos o cerca, rápido o lento y continuar o detenerse —según como sea para cada una esa categoría—. Podemos dejar de lado la idea de que todos se detengan de la misma forma, que todos vayan a la misma velocidad o recorran la misma distancia al mismo tiempo.

Por otro lado, es importante tener presente el concepto de *interpretar* o *traducir*: es crear algo propio desde algo externo. Es un procedimiento creativo, similar a la imitación, pero donde eliminamos la posibilidad del error. Debemos aclararle al grupo que la copia exacta no nos interesa porque implicaría, además, modificar el cuerpo para adaptarlo al movimiento de otro o de un modelo, y eso no es de interés en este ámbito. El foco nunca será modificar el cuerpo para llegar a un modelo, sino que se modifique como parte de un proceso de integración de la conciencia corporal y exploración del potencial creativo. Entonces, siempre

que tomo como inspiración algo externo y lo interpreto con mi cuerpo, estoy haciendo un procedimiento de selección de elementos que me resultan esenciales del material a interpretar, que luego traduciré de mi percepción a la acción creada con mi corporalidad. Esto puede ser desde una sensación visual de ese movimiento o desde cualquier percepción. Escucho algo y lo interpreto, toco algo y lo interpreto, recibo una sensación táctil y la interpreto. El universo de posibilidades es infinito. Incluso cuando alguien me enseña su movimiento, me va a dar una multiplicidad de informaciones, descripciones, varias muestras de su movimiento a distintas velocidades y tal vez me explique el motor de ese movimiento. Aun así, lo que cada uno hace es una recreación propia.

Entonces, no necesito buscar una secuencia de movimiento que todos puedan hacer igual, sino que puedo crear una partitura en la que cada cual dará su impronta. No necesito que todos recorran cuatro metros en cuatro tiempos, sino que puedo proponer que cada uno se desplace cuatro tiempos en su mayor velocidad. Si alguien no se puede trasladar a sí mismo, puedo proponer que lo haga en pareja; pero no se lo propongo solo a dos, sino quizás a todo el grupo o a una parte. Si hay personas que precisan una guía para ubicarse en el espacio, creo un movimiento para guiar, lo incorporo a la coreografía y todos incluimos ese abrazo o toque como parte del trabajo. Si hay personas que proponen una calidad de tiempo muy personal, también puedo jugar a compartir esa calidad, interpretar esas individualidades para que enriquezcan el lenguaje del grupo. En suma, podemos hacer de la «dificultad» una fortaleza si vemos que podemos incluir y disfrutar la diversidad y si cuestionamos las ideas —que muchas veces tenemos incorporadas— de lo que debe ser una coreografía.

# Desarrollo del taller

## Calentamiento en ronda

El calentamiento en ronda es una forma de pasar por varios momentos de conexión con el propio cuerpo y el grupo. Al mismo tiempo, la ronda contiene, contagia, es una buena forma de empezar a conocernos. Si hay personas que no permanecen en la ronda, lo mejor será que no estén solas fuera de esta configuración. Podemos jugar con alguna imagen como el sistema solar (con el Sol y los planetas) o aclarar que vamos a crear desde esa configuración de círculo y dos o tres personas afuera o adentro. No olvidemos que esas personas están allí mientras proponemos y describimos lo que sucede (sobre todo si hay alguna consigna en turnos).

## Ronda de nombres

Es probable que el inicio sea una ronda de nombres en que se puede agregar algo de información si se cree necesario. Por ejemplo, si necesitan comentar algo sobre sí mismos que sea importante para bailar juntos. En una ronda de nombres puede suceder que haya personas que no dicen su nombre o que lo dicen muy rápido; es importante tomar un tiempo para vernos y sentir la presencia de la persona además de escuchar el nombre, lo diga o no. Si la persona no lo dice luego de unos segundos, alguien más lo puede decir, pero sin omitir ese tiempo de escucha y mirada, porque en su silencio también comunica.

Si en el grupo las personas se conocen previamente, se puede hacer una segunda ronda de nombres en que todos los que lo sepan dicen el nombre de quien le toca. Se puede acompañar el nombre de un movimiento y que los demás lo repitan. Luego, se puede hacer una ronda solo de movimientos.

Cuando hay personas que no usan o no se sienten cómodas con la palabra hablada, es importante que nos prestemos las palabras sin invadir ni sustituir la atención a la comunicación no verbal. Si hay personas sordas, podemos compartir nuestra seña (si tenemos) y si hay personas con discapacidad visual, podemos agregar alguna descripción de nuestra imagen. Buscaremos una forma de presentarnos según la historia del grupo, el tiempo de trabajo por delante y lo que intuimos que puede funcionar mejor para la ocasión.

## Respiración, apoyos y piel

Esta secuencia me resulta básica para llevar la atención al cuerpo; sentir la respiración, el aire que entra y mueve nuestro cuerpo y el movimiento que hacemos para respirar. Podemos preguntar de manera pausada: ¿se mueve la nariz, los hombros, las costillas, la panza, los hombros, la espalda al respirar? Luego, podemos recorrer los apoyos con nuestra atención para remitirnos a la forma del cuerpo, a la postura, a la huella y a los contactos con otras partes del cuerpo. Son elementos concretos a preguntarnos: qué partes del cuerpo tocan el piso o la silla y cuáles no; qué partes del cuerpo se tocan entre sí; qué parte de la piel toca la ropa, el aire, el pelo, otra parte del cuerpo, y qué sensaciones de frío, calor, suavidad y dureza nos llegan en este momento.

## Mover el peso

Como primer movimiento voluntario, que puede ser mínimo o no, llevaremos el peso hacia adelante, atrás y los costados. Puede ser moviendo apenas la cabeza, los brazos o todo el cuerpo. Si la intención de la clase es adentrarse en el contacto, es bueno que la piel y el peso sean parte del calentamiento hasta el final. Buscaremos contacto con los demás a nivel de la piel y compartiremos el peso para diferenciarlos.

## Expandir y contraer

Es otra forma de seguir con la entrada al movimiento, que quizás nos lleve a algo más espacial en que podamos trabajar el uso compartido del espacio sin contacto. Al expandir y tener en cuenta los cuerpos que están cerca, tratando de compartir el espacio sin tocar, se adquieren herramientas para el cuidado. También se puede llegar al contacto a través de la piel sin mover al otro.

Al contraer y acercar las partes del cuerpo, puedo ejemplificar en mi propio cuerpo las diferentes formas de hacerlo. Lo mismo sucede al expandir. Podemos variar los recorridos e incluir la temporalidad y la conciencia corporal de las partes del cuerpo, como al jugar a expandirnos en tiempos o por partes. Puedo nombrar las partes del cuerpo o no (para que cada uno elija qué expandir), dependiendo del grupo. Se puede fragmentar la expansión o contracción para jugar con los

intermedios y con el tiempo; empezar en dos o tres para que sea más fácil y fragmentar más veces para hacerlo desafiante. También podemos proponer una variación en la velocidad con las categorías rápido y lento o simplemente decir «a una velocidad diferente».

Podemos expandir y contraer el círculo en el que estamos, si todas las personas se pueden desplazar por sí mismas. En caso contrario, vamos a trabajar con el traslado conjunto antes de proponerlo. Al contraer el círculo, vamos a estar en una situación de cercanía propicia para el contacto a través de la piel o el peso, de encontrar huecos donde ocupar espacios e incluso de variar los lugares del círculo cuando volvamos a expandir hacia otra dirección. Al agrandar el círculo podemos ir más allá del círculo original y llegar a los bordes del salón para experimentar la amplitud.

## Cambiar de posición o de forma

Esto se puede plantear como inicio o a continuación. El cambio de posición es más libre; puede ser cambiar una parte o todo el cuerpo e implica pausas y tiempos de moverse. Es importante no marcar el final del movimiento de forma externa para que la persona pueda desarrollar el cambio que posiblemente se imaginó antes de moverse y que es probable que vaya modificando mientras lo hace. Si vemos que una parte del grupo termina y otra sigue, prolongando demasiado la pausa de los primeros, podemos sugerir que se vaya llegando a la quietud. También podemos hacer cambios a un ritmo que contemple la necesidad de organizarse de todos, diciendo en voz alta la palabra *cambio*. Este juego puede servir para continuar la improvisación en grupos pequeños.

## Una parte

Podemos proponer a cada uno que elija una parte del cuerpo para mover y explorar los movimientos que puede y siente deseo de realizar. Concentrarnos en cualquier parte del cuerpo capaz de interpretar cualquier movimiento nos puede llevar a ser más exhaustivos en la exploración. En este ejercicio expandimos lo que entendemos como *danza*, porque una danza puede ser un solo del meñique.

## Subir y bajar, juntos o separados, desde una parte del cuerpo

Para introducir los niveles del espacio podemos trabajar el subir y bajar. Cuánto subiremos o bajaremos será relativo a cada persona, pero la acción es común para todos. Para mí es importante dejar a cada uno elegir su arriba y su abajo, sin corregir.

Podemos estimular a ampliar esos márgenes si vemos que hay «territorio sin explorar», jugar a «un poco más, un poco más» en clave lúdica o sugerir probar si se puede ir más allá. Si ya trabajamos con una parte del cuerpo y proponemos que sea también una parte la que guíe el movimiento hacia arriba o abajo, estamos explorando el movimiento desde la conexión de las partes del cuerpo. Esto se puede transformar en una exploración individual donde el movimiento por todo el espacio lo guía una parte.

Luego de algunas de estas propuestas en ronda en que ya calentamos el cuerpo y llevamos nuestra atención a algunos elementos de la danza que vamos a seguir poniendo en práctica, pasamos a desarmar poco a poco esta ronda que nos contiene y explorar el espacio. Se puede romper la ronda cruzándola de a uno, dos o tres —con alguna consigna— y llegar a cruzar todos a la vez. Podemos jugar a perdernos un rato mientras la cruzamos y volver a encontrarnos en el círculo o a recorrer los espacios entre las personas. Podemos contraer y llegar a un descanso conjunto en contacto o movernos en esa cercanía de cuerpos. También podría usarse la ronda como marco y proponer actividades que puedan suceder dentro de ella: encuentros de personas que bailan en el centro o crear una nueva ronda dentro de la original.

## El lenguaje como disparador

Cada vez más la danza se ha alejado de la imitación y se ha apoyado en consignas verbales para la investigación del movimiento. Esto ayuda a construir clases accesibles, porque la palabra estimula la investigación de todas las personas.<sup>2</sup>

En lo que va del taller ya usamos subir, bajar, expandir y contraer. Podríamos proponer hacer círculos o líneas rectas con diferentes partes del cuerpo, estirar (alejar dos partes), sacudir, enrollar, deslizar sobre el suelo o deslizar una parte del cuerpo sobre otra. Si queremos facilitar la exploración del traslado, tenemos que observar el grupo. Si todos tienen formas compartidas de traslado, las podemos proponer (caminar, correr, saltar, rodar o gatear). Si las formas son más diversas, lo que vamos a buscar es variar los traslados, apelar a la creatividad de cada uno y habilitar la observación del resto del grupo para inspirar el próximo cambio. También podemos nombrar las formas de trasladarse que observamos en las propuestas o proponernos trabajar solo una. Lo que vamos a evitar, en el orden de la accesibilidad de la clase y la comodidad de las personas, es proponer formas preestablecidas que dejen afuera a alguna persona. Si notamos que ya lo hicimos, siempre podemos rectificar la consigna con más opciones o introducir la interpretación.

Volviendo a la experiencia que tuvimos en el taller, usamos las palabras para crear un código que disparara determinadas relaciones grupales. Cuando estábamos moviéndonos —ya en confianza con nuestro lenguaje, tras haber desarmado el círculo varias veces—, escuchamos una palabra clave y modificamos lo que el grupo venía haciendo. A continuación, se exponen las palabras que utilizamos durante el taller del seminario.

- *Pausa*: Todos se quedan quietos (como sea la quietud para cada uno).
- *Seguir o libre*: Cuando queremos terminar la consigna grupal y que cada uno siga moviéndose según su propio deseo (si es una pausa, nos volvemos a mover; si es la lentitud, cada uno elige la velocidad con la que sigue, etcétera).

---

2 Si hay personas que no utilizan lenguaje verbal, podemos apoyarnos en demostraciones, en el grupo que crea un ambiente de exploración y en el trabajo directo con el docente.

- *Lento*: Todos enlentecen su movimiento.
- *Rápido*: Todos aumentan la velocidad.
- *Puente*: Generamos una pausa en que haya puntos de contacto entre los participantes, de modo que todos estén integrados a una gran cadena de forma irregular, con huecos y formas variadas.
- *Todos a (nombre de un participante)*: Desde donde estemos, nos movemos hacia la persona nombrada, a la que antes tenemos que detectar en el espacio. Se puede proponer como un solo movimiento hacia esa persona, un traslado hasta tocarla o moverse hacia ella hasta que cambie la consigna.
- *Solo de (nombre de participante)*: Todos hacen una pausa menos la persona nombrada, que hace un solo en el paisaje de cuerpos creado por sus compañeros. Pueden ser dos personas.
- *Punto, línea, montaña, serpiente, sol, círculo o cuadrado*: Son propuestas de diseño espacial. Se puede variar según las edades y habilidades del grupo. La idea es crear una forma grupal que recree la imagen sugerida.
- *Arriba, derecha, izquierda o abajo*: Desde donde estemos, hacemos un movimiento hacia la dirección nombrada, previo acuerdo de derecha e izquierda o sustituirlas por referencias concretas (ventana, pared, puerta).
- *Cambio*: Se hace una pausa, se observa a los demás y se adopta la forma de otra persona. Puede incluir o no un cambio de lugar.
- *Reversa*: Esta consigna es más compleja, pues se trata de recordar lo que hicimos hasta ese punto y volver sobre nuestros pasos, movimientos y encuentros. Hay que aclarar que es una idea flexible de reversa, pues vamos a recordar algunas cosas y otras las vamos a olvidar o inventar en el camino.

No recomiendo trabajar todas estas palabras a la vez, sino de a pares o combinaciones que tengan relación. También se puede pasar la voz de guía a los participantes de forma individual o coral (cualquier participante puede decir en voz alta una palabra clave y modificar lo que viene haciendo el grupo).

Antes de probar una composición es interesante probar la improvisación escénica. Por ejemplo, la mitad del grupo hace y la otra mitad mira. El participante que dice las palabras puede estar afuera, como

director. Se agrega la palabra *fin* para que hagan una pausa donde estén, la sostengan unos segundos y salgan del espacio. Es importante pedirle a quien dirige que encuentre un momento interesante para proponer el final (una imagen que le guste).

## Una forma de componer con esta herramienta

Durante la experiencia nos dividimos en tres grupos. A cada uno se le sugirió un inicio diferente para su composición. Además, tenían la tarea de resolver cómo seguir, quién o quiénes dirían las palabras y qué palabras usarían. También tenían que crear una palabra nueva que fuera la clave para el final de su composición (con la acción correspondiente). Tuvieron un tiempo para generar un acuerdo y ensayar antes de mostrarlo.

**Grupo 1.** Inicio sugerido: Se disponen todos juntos en el centro del espacio y alguien dice «punto». Luego de unos segundos, alguien dice «puntito» y el grupo se junta lo más posible. Desarrollo: Este grupo usó las palabras *punte* y *solos*. Agregó algunas nuevas con referencias al mar y creó para el final la palabra *deriva* como indicador para que todos rodaran hacia afuera del espacio. Solicitaron el sonido del mar.

**Grupo 2.** Inicio sugerido: Hay una persona sola en el centro del espacio, que dice «vengan». Las compañeras apenas entran al espacio escénico desde afuera. La persona del centro dice «más» y las compañeras avanzan poco. Repite «más» y se acercan otro poco. Luego, pregunta «¿otro poquito?». Desarrollo: Este grupo mantuvo a la persona en el centro, pero no usaron las palabras. La del centro empezó arrodillada, moviéndose y parándose a la vez. Las compañeras de afuera definieron una calidad de movimiento para acercarse. Al llegar todas juntas, usaron las palabras *ser* y *soy*, y cambiaron la calidad de movimiento que traían para irse juntas del espacio.

**Grupo 3.** Inicio sugerido: Con el espacio vacío se escucha la palabra *punte*. Desde dos lados se va creando un puente, con la entrada de una bailarina por cada esquina hasta unirse en el centro. Desarrollo: El grupo conservó el inicio sugerido y, una vez armado el puente, lo usó como espacio para un solo. Continuó la composición con palabras en un orden predeterminado.

A cada grupo se le dio una herramienta simple para usar y un mínimo de decisiones necesarias a acordar, pero tenían la libertad de solicitar

música, de modificar lo que quisieran de la propuesta y de agregarle sentidos propios.

Si bien no dio el tiempo de conversar sobre lo sucedido, habríamos hablado sobre el proceso de cada grupo: qué tomó, qué agregó y qué descartó. También habríamos abordado el valor de las palabras usadas como parte de un sentido de lo que se baila. Se podría repetir sin usar ninguna palabra y observar qué cambia. Además, es posible notar cuánto margen de improvisación se puede dejar en una muestra, la diferencia entre coreografiar y generar partituras o estructuras de improvisación. Algo que surgió en las propuestas y que se podría haber conversado es la idea de representación en la danza, cómo el uso de las palabras puede agregar un sentido o varios a lo que la danza presenta y la relación de estas composiciones con diferentes formas de composición de la danza en la historia.

## Construcción de una frase

Para introducir este ejercicio antes habría llevado a cabo rondas de seguir el movimiento, una vez más, teniendo en cuenta la idea de interpretar. Tal vez habría incluido el matiz de observarse, aprender cómo se mueven los demás y cómo responden a las propuestas, con el fin de dar tiempo para conocerse. Sin embargo, en el taller fuimos directo a la creación de una frase de movimiento en grupos de cuatro personas.

El proceso de creación de frases es el siguiente: una persona deberá proponer un movimiento, enseñarlo al resto y, una vez aprendido, la segunda persona sigue ese movimiento con uno propio. Es importante que se trabaje en orden para facilitar una construcción que haga coincidir el final del movimiento 1 con el inicio del movimiento 2 y así sucesivamente. Una vez que la frase está planteada, cada uno intentará memorizarla y hacerla sin interrupciones.

Con este material se abre una infinidad de juegos. El grado de similitud de cada integrante del grupo respecto a los demás dependerá de cómo lo planteemos y qué queramos priorizar. En un grupo pequeño, el objetivo puede ser tratar de ajustar los movimientos para que todos lo hagan de forma parecida o recordar que todo movimiento lo podemos interpretar.

En nuestro taller, cada grupo fue a un ritmo diferente y, en el afán de aprovechar el tiempo, di una consigna distinta a cada grupo que iba

terminando. Al final pudimos observar ciertas variaciones que podemos hacer a partir de la frase.

Un grupo hizo una frase que transcurría de pie. Entonces, agregaron dos versiones en un nivel medio y un nivel bajo. Otro grupo creó una acumulación, es decir, empezó haciendo el primer movimiento y retrocedió al origen para reiniciar y agregar un nuevo movimiento al final. Se volvió al comienzo tres veces para crear la secuencia de los movimientos 1, 1-2, 1-2-3 y 1-2-3-4. Otro grupo creó la reversa de la frase, pues la bailó dos veces para adelante y para atrás. A otro grupo se le pidió que usaran sillas para crear una versión de la frase sentadas. Hicieron dos versiones nuevas, una donde formaban una escalera de cuatro niveles y otra en la que adoptaron formas varias de ocupar las sillas: cabeza abajo, de costado o sentadas en el respaldo. Con ello se logró mostrar la frase desde diferentes ángulos.

Por otra parte, hubo dos grupos que hicieron frases más largas y no dio el tiempo de preparar una versión. Los dos grupos se ubicaban en cruz, mirando hacia el centro. Les propuse intercambiar a dos de cada grupo para generar dos cruces en el espacio y que bailaran los ocho a la vez. En cada cruz se hacían las dos coreografías y cada bailarín coincidía con el de enfrente. La variedad de movimiento, la coincidencia, la complementariedad casual de algunos movimientos, el ver ocho bailarines a la vez en un espacio más amplio y las decisiones que tuvieron que tomar en el momento le dieron a esa muestra una riqueza muy interesante.

Otras variaciones de esta actividad serían:

- Compartir los fraseos en grupos más grandes, por lo que serán más largos.
- Hacer todos juntos las frases, mezclados en el espacio.
- Aprender las duraciones de cada frase y componer con ese material: agregar pausas, repeticiones o crear formas de entrar y salir del espacio.
- Hacer la frase circular: que termine y vuelva a empezar. Sobre este continuo, agrandar, enlentecer o repetir algún movimiento e improvisar sobre la frase.
- Jugar a intercalar movimientos improvisados entre las partes de la frase.
- Hacer una versión simplificada, como un esquema.

- Hacer una versión que ocupe todo el espacio o se reduzca a un mismo lugar.
- Hacer una versión con una parte del cuerpo.
- Juntar a dos personas con frases diferentes y que cada uno cree un movimiento complementario para cada movimiento de la frase del otro, con lo que se generaría un dúo de ocho movimientos.

Estas no son las únicas opciones, sino que es posible todo lo que se nos ocurra probar, siempre que veamos que es accesible al grupo. Un punto a tener en cuenta sobre la accesibilidad es la memoria; si hay personas que necesitan apoyarse en seguir a un compañero, no voy a retirarles ese apoyo en las versiones siguientes.

## El damero y el espacio

En este caso, nos quedaba poco tiempo de taller, así que fue más un ejercicio de observación y reflexión. Una de las estructuras que tenemos incorporadas para disponer un grupo en el espacio es el damero. La sensación de orden por la equidistancia de las personas, el cubrir el espacio de forma pareja y una idea de que así los cuerpos son más visibles son quizás los motivos de que tantas coreografías planteen el damero como diseño espacial.

Nos dividimos en dos grupos. Uno ocupó el espacio determinado como escénico en damero y el otro se dedicó a observar. Caminaron desde afuera para cambiar el punto de vista, mirar quién aparece, quién desaparece y las sensaciones que ese espacio les provoca. Luego, entraron en el damero para recorrerlo y registrar sus sensaciones. Por último, sustituimos a las personas para que puedan salir y observar.

La segunda vez les solicité que busquen un espacio en el damero donde ponerse de pie (algo que todos podían hacer); un espacio que les llame la atención, un espacio entre o detrás, un frente que quisieran tomar. Al salir el damero, quedó un espacio ligeramente alterado, con espacios irregulares entre las personas, con frentes novedosos que nos invitan a mirar en distintas direcciones. Al observar el espacio así desde afuera, en mi opinión, se presenta más vivo o inquietante e igualmente fácil de ver. Durante el paseo interno del grupo que observaba, al parecer, fue más fácil encontrar un lugar *interesante* donde ubicarse y la estructura de damero se vio un poco más alterada.

La siguiente vez les solicité hacer un molde de alguna parte de ese espacio. Para ello tocaron a nivel superficial uno o más cuerpos y sostuvieron ese molde mientras las personas se escurrían y salían. Seguimos mirando desde afuera en diversos puntos de vista y luego entramos a recorrer ese espacio.

Si hubiera habido más tiempo, podríamos haber abordado otras dinámicas de trabajo. Se puede repetir esta actividad hasta dejar muy atrás el damero o jugar a ponerle títulos a las escenas que quedan. También se puede continuar el trabajo en el tiempo de cada participante. Entonces, cada uno sostiene su papel de molde cuanto desee y se escurre cuando quiera. Además, mientras se escurre y recorre el espacio, es consciente de sus movimientos como parte de una escena.

La idea es poder disfrutar de crear el espacio, contemplarlo y notar cómo nos atrae y modifica. Es despertar el goce del juego en el espacio, saliendo de estructuras que tienden a ordenar los cuerpos, no para abandonarlas, sino para poder crear alternativas y visitarlas con esta nueva atención al espacio.

## Palabras finales

En cuanto a la accesibilidad de las clases, me gustaría agregar o reforzar algunas ideas. El lenguaje es un medio fundamental para el planteo de la clase, pero no es universal, por ende, nos apoyaremos en todo lo que el cuerpo y el grupo en movimiento enseña. Le daremos espacio a demostraciones si el trabajo es en pequeños grupos o individual. La ronda nos permite simultaneidad.

Si hay personas que no acceden visualmente a la demostración, podremos utilizar el tacto, la descripción y hacer la demostración con ellas para que podamos notar qué información necesitamos transmitir. Del mismo modo, si hay personas con discapacidad sensorial, deberemos seleccionar claves, pies o consignas en el sistema que usen o crear uno. Por ejemplo, en el juego de las palabras claves, si hubiera una persona sorda, podemos agregar una seña. Si en el del fraseo hay una persona ciega, buscaremos una pauta sonora para poder hacer al mismo tiempo los movimientos (un sonido, el número, etcétera).

También hay otras particularidades a tener en cuenta. Si hay personas que no tienen o no pueden mover determinadas partes del cuerpo, puedo proponer usar partes diferentes sin nombrarlas. Si quiero

animar a alguien a explorar movimientos de partes que observo que no usa con frecuencia, puedo apoyarme en ejercicios de seguir al líder, en que la persona podrá probar la imitación o elegirá interpretarlo con otra parte.

Si hay personas que no logran trasladarse por sí mismas, será fundamental trabajar diferentes formas de trasladarnos juntos para poder acceder al espacio. En caso de haber personas usuarias de sillas de ruedas, ellas o nosotros podemos compartir alguna información general sobre la existencia de frenos, riesgo de volcado y otras particularidades. Luego, podemos invitar a encontrar formas de traslado con contacto entre las personas y buscar el acuerdo en el contacto visual antes de mover. Yo prefiero sugerir que se evite trepar a la silla o subirse al cuerpo de la persona usuaria de silla en las primeras exploraciones o en ejercicios que tratan de otra cosa. Esto es para propiciar el encuentro inicial sin nerviosismo de ninguna de las partes. Las posibilidades de la silla como elemento escénico son estimulantes para todos, pero tienen sus riesgos. Luego de que el grupo se conoce más, se puede ir en su investigación hasta donde desee, siempre considerando el acuerdo previo.

Si hay personas que están en permanente traslado o movimiento, quizás opte por ejercicios donde haya varias opciones a tener en cuenta, pero todas válidas a la vez. Por ejemplo: bailo con mi grupo, de cerca, muy cerca, lejos, muy lejos, hacemos movimientos y pausas, seguimos a alguien o elegimos no seguir.

Me parece importante mencionar que a veces nos puede ganar la ansiedad de querer enseñar cosas —o, al menos, me ha pasado—, sea a algunas personas del grupo, a una mayoría que podría hacer propuestas más complejas o a alguna persona que viene por primera vez y observamos cierto potencial que nos entusiasma. En estos casos, me parece bueno plantearnos que, en una instancia que inaugura una experiencia grupal, la horizontalidad y la base de un espacio de igualdad es un valor importante a establecer y lograr eso es muy transformador. Todos tienen que tener, a mi entender, la misma libertad para elegir, para bailar o no bailar, para hablar o no hablar y experimentar el mismo planteo de taller. Si en el ejercicio de esa libertad y autonomía siento que alguna persona participa poco, ya habrá tiempo para buscar ese estímulo, pero, mientras, promuevo el respeto, la autonomía y la participación igualitaria. Una vez que un grupo tiene cierta continuidad y hay confianza con el docente, me parece que se pueden generar espacios donde no todos hagan lo mismo en simultá-

neo y esto se considere como un espacio de investigación donde no tiene ningún sentido ponerse límites.

Es imposible que todo el material que planteemos funcione siempre y para todos, pues vamos a encontrarnos con situaciones que no esperamos. En ese caso, es ideal que estemos alerta y estimemos una intervención si consideramos que las personas están precisando ayuda para bailar y encontrarse. Yo evitaría intervenir si las personas están disfrutando de su creación y me limitaría a tratar de describir qué variación sobre la propuesta están haciendo. Si, por el contrario, observo que algún integrante del grupo no está pasando bien, en ese caso, puedo intervenir, tanto diciendo algo general como acercándome al grupo.

Parte de la tarea es no exponer a las personas a enfrentar consignas imposibles, pero puede suceder. En estos casos, considero que una actitud abierta al cambio y a la escucha (que hay que practicar desde el inicio) supera cualquier obstáculo en el taller. En definitiva, cada encuentro es único y todos estamos aprendiendo. Debemos recordar que el fin principal que subyace a cualquier ejercicio de danza es el encuentro a través del movimiento.

## Bibliografía

- CANALIAS, N. (2013). *Danza inclusiva*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.
- KAUFMANN, K. A. (2006). *Inclusive Creative Movement and Dance*. Champaign: Human Kinetics.
- OCHOA, L., CABALLERO, C., JARAMILLO, N., y LAGOS, A. (2011). *Incluyendo al cuerpo. Cartilla para el trabajo con niños y niñas diversos a través de la danza contemporánea integrada*. Bogotá: Corporación Concuertos.
- BRUGAROLAS, M. L. (2015). *El cuerpo plural. Danza integrada en la inclusión. Una renovación de la mirada* (Tesis doctoral, Universitat Politècnica de València). <https://doi.org/10.4995/Thesis/10251/62203>



# YO QUIERO BAILAR

Carolina Moffat



«Yo quiero bailar» es una afirmación simple y contundente que manifiesta el deseo de esta expresión básica, bailar, sea cual sea la condición de cualquier persona.

Para este taller nos propusimos crear un espacio de reflexión grupal a través de la escucha y la manifestación plural de todas y todos los participantes. Se creó a través de una estructura que constó de dos momentos. La primera fue una parte reflexiva y teórica en que se instó a interpelarse a través de una pregunta en relación con la comunidad, la integración, la danza y el cuerpo. Nuestras creencias sobre esto se enriquecieron mediante la lectura de tres pensadores contemporáneos. En el segundo momento, la experiencia se integró al cuerpo a través de ejercicios de imaginación, relajación y un acercamiento a la reflexología para predisponer al cuerpo a la sensibilización, tanto de cada quien consigo mismo como con el resto del grupo. Ambos momentos, el teórico y el vivencial, fueron entrelazándose de un modo en que uno propició al otro.

Dimos valor a la experiencia de cada uno; creencia, sensación, percepción. Iniciamos el encuentro desde una exploración imaginaria a través de consignas verbales sobre el propio territorio, desde el propio cuerpo hacia la comunidad en que habita; desde las sensaciones que se perciben hasta recordar el barrio, su geografía, los traslados cotidianos y la gente con la que se encuentra y convive. Los y las participantes evocaron un momento puntual en que danzaron para volver a habitar ese recuerdo o crearon un nuevo momento imaginario en que se encontrarían bailando y dejándose mover con libertad. Durante esta experiencia reconocieron la emoción y la sensación que les producía imaginar bailar.

Con el cuerpo sensibilizado y el recuerdo activo fue que nos abrimos a que cada quien se indague en silencio sobre la comunidad, la integración, la danza y el cuerpo. Sus preguntas se plasmaron por escrito de manera íntima. A continuación, invitamos a las voces a compartir sus reflexiones para generar un cuerpo teórico inicial que nos introduciría en el tema a investigar: las creencias y las dudas sobre la integración.

¿Qué es la integración? ¿Cuándo se integra? ¿A quién se integra y a quién no? ¿En qué comunidad? ¿Qué es comunidad? ¿Dónde empieza y termina la comunidad? ¿Es bueno estar dentro o fuera de ella? ¿Qué es normalización? ¿Cuál es el impacto de la necesidad de que estemos todas y todos dentro de ella? ¿Cuándo duele estar adentro, cuándo duele estar afuera? ¿Qué duele? ¿Cómo es la construcción cultural del cuerpo? Minorías, disidencias, heteronormatividad y neuronormatividad, ¿cómo convivimos con lo distinto? ¿Cómo respetamos lo distinto? ¿Cómo ampliamos el borde? ¿Cómo sentimos placer y cómo respetamos su manifestación? ¿Cómo se manifiesta lo espiritual en nuestros cuerpos, nuestras comunidades, nuestros territorios? También se plantearon preguntas sobre la danza. ¿Cómo se manifiesta en nuestras vidas? ¿Qué nos produce? ¿Por qué la elegimos en nuestras vidas? ¿Qué potencia la danza, el baile y el movimiento? ¿Quiénes bailan? ¿Todas o todos pueden bailar? ¿Por qué bailar parece ser tan innato, tan beneficioso, tan saludable? ¿Qué hace la danza? ¿Por qué la danza es salud?

Al abrir estas preguntas y escucharnos, nos dimos cuenta de que éramos una sola voz, un solo cuerpo de *multimentes*, pues nombramos la interrogante desde múltiples planos, capas y experiencias. Compartirlo ensanchaba la forma de pensarnos.

Para profundizar, leímos tres textos de distintos pensadores contemporáneos: Darío Sztajnszrajber (2016), escritor, licenciado en

Filosofía de la Universidad de Buenos Aires (Argentina), divulgador y docente de filosofía; David Le Breton (2016), sociólogo y antropólogo en la Universidad de Estrasburgo (Francia), cuya investigación aborda el cuerpo en la sociedad contemporánea, y Jean-Luc Nancy (2007), filósofo francés, profesor emérito en la Universidad Marc Bloch (Francia) y pensador influyente que se dedicó a deconstruir la globalización, la democracia, la palabra *comunidad* y la dimensión social del cuerpo. La lectura fue hecha a través de las distintas voces para dar la oportunidad de escucharnos y hablar en círculo.

## Darío Sztajnszrajber

El texto de Sztajnszrajber (2016) constaba de la transcripción de su conferencia «La comunidad» en el marco de la actividad «Filosofía a martillazos. 8 problemas filosóficos en 8 encuentros» de la Facultad Libre de Rosario:

En nuestro inconsciente cultural, supone que la comunidad es el encuentro de los que tenemos algo en común. Toda la tradición que piensa la comunidad, la piensa desde ahí.

La comunidad nos contiene, nos da identidad. Proviene de la palabra *común*, etimológicamente hablando.

La etiología no es otra cosa que una construcción cultural. Roberto Esposito, filósofo biopolítico italiano, dice que la realidad no es un campo objetivo. Es el autor de una trilogía que se llama *Communitas*, *Immunitas* y *Bios*, y que busca encontrar otro origen etimológico de la palabra comunidad, donde comunidad no viene de lo común, sino de todo lo contrario. En la comunidad no hay una búsqueda de lo que nos une, sino de lo que nos diferencia.

¿Qué diferente sería entonces pensar desde la diversidad de lo que somos a la comunidad? O la comunidad, no en la búsqueda de lo que nos une en nuestras diferencias, sino en las posibilidades de una convivencia potenciando nuestras diferencias.

Como que pareciera que, si no hay un propósito a ir a lo común, no hay posibilidad de convivencia. Cómo si la convivencia implicara *desotramiento*. O sea, la necesidad de dejar de lado esas singularidades o diferencias que no nos permiten el compartir con el otro.

Como que en la comunidad se tiene que potenciar como prioritario lo que se presenta como común a todos los que participan en la comunidad que fuera.

Esto ha sido como se fue construyendo comunidad en nuestra cultura, pero esa manera esconde, paradójicamente, un problema: que la ansiedad por buscar a lo que nos une disuelve lo que nos diferencia, y en ese acto de *desotramiento* pierde lo más rico que tiene el ser humano, que no es lo que hace que todos seamos humanos, sino todo lo contrario. Lo que hace que todos seamos humanos es que todos seamos humanos; es que, al mismo tiempo, seamos todos diferentes.

¿Cómo pensar a la comunidad desde la diferencia y no desde lo común? ¿Cómo pensar lo propio sin que lo propio termine *taponando* lo diferente?

Está el ámbito de lo propio—de lo singular, de lo individual, de lo de cada uno— y está, del otro lado, el ámbito de lo común. Lo común, que parecería ser opuesto a lo propio, en realidad no es más que la síntesis —la composición armónica— de lo que cada uno de esos propios —de esos individuos— tienen en común. Lo común exacerba lo propio.

[Darío da un ejemplo sobre los hinchas fútbol.] Dice «yo soy hincha de Estudiantes», «fulana e hincha de Estudiantes», «mengano es hincha de Estudiantes». Esto es lo que nos identifica como propios. Ser hinchas de Estudiantes es lo que tenemos en común. Lo que tenemos como propio, lo que nos hace ser los mismos, los propios. Lo tenemos en común. Por eso nos identificamos con todos ellos.

Lo contrario a lo propio no es lo común, porque lo común es una continuidad de lo propio de una manera potenciada [y] expandida.

La autora y filósofa Simone Weil dice:

—¿Qué es lo contrario de lo común? Lo impropio, eso que está sin estar, lo que está por detrás de lo que somos, no lo podemos siquiera categorizar ni caracterizar porque ya se convertiría en una propiedad, eso que hace que todos seamos universalmente humanos.

—¡Ah! ¡Eso es la humanidad!

—¡No!, porque cuando la definís, la definís siempre desde una perspectiva. Lo propio es lo que subyace, lo que cada uno es en su diferencia, pero que no puede ser nunca —ha dicho.

## David Le Breton

Le Breton (2010), en el capítulo 4 de su obra *Cuerpo sensible*, titulado «La danza o la celebración del mundo», expone la siguiente reflexión:

La danza es una celebración del mundo, una consagración del hecho tranquilo de existir y una forma de ofrenda al mundo y a los otros *contra-dones* al hecho de vivir. La danza es tanto más preciosa en cuanto es inútil, en cuanto no remite a nada, en cuanto encarna justamente el precio de las cosas sin precio. Renacimiento de un espíritu de infancia, libre en el espacio indiferente al juicio de los otros. Nos recuerda que somos *Homo ludens* mucho antes de ser *Homo faber* (p. 97).

Hace mucho tiempo, en un día de aburrimiento en la costa atlántica, mientras miraba el mar desde lo alto de una duna, vi a una joven mujer que se acercaba a la playa y danzaba en el límite del agua y la arena. Ignoro si se trataba de una depurada técnica o de una serie de movimientos ordinarios. Hace mucho tiempo de todo esto y no soy competente para juzgarlo, sé solamente del embelesamiento que sentía, la alianza acordada con el mundo y mi emoción al reencontrar la vibración de las cosas. Ella evocaba la luz del mar, la suavidad de la arena, el contacto del agua fresca sobre la piel, despertaba la sensualidad del mundo y el sentimiento de existir. Yo me quedé inmóvil como un espectador encandilado.

Ya se trate de la escena, de la ciudad, de un campo, de un bosque, *ix* bailarín*x* integra el espacio en su cuerpo y lo subordina como una materia, un espejo en el cual se despliega, inventa el espacio que produce, lo hace visible y, simultáneamente, es determinado por este (p. 98).

El viejo Zorba expresa a través de su cuerpo su amor a la vida. «¿Por qué te ríes, patrón?», pregunta este. «¿Qué te da con mirarme? Yo soy así. Hay en mí un demonio que grita y hago lo que me dice. Cada vez que estoy a punto de sofocarme me grita: “¡Danza!” y yo danzo, y eso me calma. Una vez, cuándo murió mi pequeño Dimitraki, en Chalcidique, yo me levanté de esa misma manera una vez más y dancé. Los parientes y amigos que me veían danzar delante del cuerpo se precipitaron para detenerme: “¡Zorba se ha vuelto loco!”, gritaban. “Zorba se ha vuelto loco”, pero yo, en ese momento, si no hubiera danzado, me habría vuelto loco de dolor» (p. 101).

Las danzas tradicionales traducen la solidaridad orgánica entre el sí mismo, el otro y el cosmos. Convocan a los dioses,

los encarnan, los celebran, reactualiza los mitos fundadores, alimentan la memoria colectiva, da un cuerpo a lo innombrable y renuevan la alianza entre los hombres y lo invisible. [...] En una palabra, las danzas tradicionales, en su infinita diversidad, implican una cosmología (expresan una visión del mundo, inscriben al hombre en el seno de la naturaleza y del cosmos, lo confrontan con los dioses), una antropología, una escenografía o, más bien, una ritualidad precisa; son una creación colectiva y nos remiten a un tiempo circular con ritmos que se repiten incansablemente y conducen a un mundo pacificado. Las danzas tradicionales encarnan el mundo del *nos-otros*, de la comunidad, del lazo social. Se mezclan con el tiempo de la vida colectiva y sus ritmos (p. 103).

La danza contemporánea se encuentra profundamente inscrita en el problema del individuo y, por ende, en el problema del cuerpo. Ella ha debido esperar para desplegarse con la fuerza que le conocemos; el surgimiento del creciente individualismo de nuestras sociedades es, efectivamente, despliegue del cuerpo, energía en libertad, pensamiento en movimiento, escritura singular del espacio, juegos de signos. Ella no es verdad del cuerpo por repetición de un modelo, es incluso rechazo de la tradición y búsqueda repetida y sin descanso en torno a las posibilidades descubiertas por el cuerpo (p. 104).

La danza contemporánea muestra la irreductibilidad del cuerpo a los modelos cargados de positividad que reinan en la modernidad. El cuerpo es la carne de nuestro mundo, el hombre es su cuerpo y es más que su cuerpo, pero ese suplemento no es obra del alma o del espíritu, es obra de la existencia misma. La condición humana es corporal y nuestro cuerpo sigue siendo un misterio para nosotros (p. 108).

La danza contemporánea, antes que repetición de lo mismo, es la inducción de un sujeto en suspenso, creador del espacio y el tiempo en que se produce. Matriz eternamente renovada de sentido, invención de formas y de contenidos, inventando nuevos lenguajes o nuevas maneras de ser, una exploración sin fin del continente corporal (p. 110).

... los pasos de *Ix bailarínx* imponen otras trazas en otro lugar, se burlan del olvido de la muerte y hacen surgir un camino en el caos. En el límite del mar y la arena hay siempre quien danza para renovar el paso del hombre y salvaguardar su rostro. La imagen es una imagen de eternidad del hombre, una de las formas fundadoras de resistencia crítica y jubilaria, a la vez, frente a las crisis de sentido y de valores de nuestras sociedades, incluso cuando interroga duramente la condición corporal del hombre, lo hace siempre a través del cuerpo. «Ella da luz a una estrella que danza», opuesta a

esa corriente que desprecia los cuerpos, que marca profundamente nuestra sociedad. «Yo danzo, luego existo», tal es contra Descartes el *cogito* contemporáneo de aquellos que no aceptan los imperativos del «horror económico» y de la todopoderosa técnica que vuelve al mundo cada vez menos hospitalario. Danzo, entonces, y mi cuerpo está siempre en medio del goce del mundo (p. 111).

## Jean-Luc Nancy

Por último, se plantearon los siguientes puntos de la obra *58 indicios sobre el cuerpo* de Nancy (2007):

1. El cuerpo es material, es denso, es impenetrable. Si se lo penetra, se lo disloca, se lo agujerea, se lo desgarrar.
2. El cuerpo es material aparte, distinto de los otros cuerpos. Incluso el vacío es una especie muy sutil de cuerpo.
3. El cuerpo no está vacío. Está lleno de otros cuerpos, pedazos, órganos, piezas, tejidos, rótulas, anillos, tubos, palancas y fuelles. También está lleno de sí mismo; es todo lo que es.
4. Un cuerpo es largo, ancho, alto y profundo. Todo eso en más o menos gran tamaño. Un cuerpo es extenso, toca de cada lado a otros cuerpos. Un cuerpo es corpulento incluso cuando es flaco (p. 13).
5. El cuerpo es inmaterial. Es un dibujo, es un contorno, es una idea.
6. El alma es la forma de un cuerpo organizado, dice Aristóteles. Pero el cuerpo es precisamente lo que dibuja esta forma. Es la forma de la forma, la forma del alma.
7. El alma está extendida por todas partes a través del cuerpo, dice Descartes, está enteramente a lo largo de él, en él mismo. Insinuada en él, escurrida, infiltrada, impregnante, tentacular, insuflante, modelante, omnipresente.
8. El alma es material, de una materia completamente distinta. Una materia que no tiene lugar, ni tamaño ni peso. Pero ella es material, muy sutilmente. Por eso escapa a la vista (p. 14).
12. El cuerpo puede volverse hablante, pensante, soñante, imaginante. Todo el tiempo siente algo, siente todo lo que es corporal, siente las pieles y las piedras, los metales, las hierbas, las aguas y las llamas. No para de sentir.

13. Sin embargo, la que siente es el alma. Y el alma siente, en primer lugar, el cuerpo. De todas partes ella siente que él la contiene y la retiene (p. 15).
14. El cuerpo es como un puro espíritu, se contiene por entero a sí mismo y en sí mismo. En un solo punto. Si se rompe este punto, el cuerpo muere. Es un punto situado entre los dos ojos, entre las costillas, en el medio del hígado, todo alrededor del cráneo, en plena arteria femoral y aun en muchos otros puntos del cuerpo; es una colección de espíritus.
15. El cuerpo es una envoltura. Sirve, pues, para contener lo que luego hay que desenvolver. El desenvolvimiento interminable. El cuerpo finito contiene lo infinito, que no es ni el alma ni espíritu, sino el desenvolvimiento del cuerpo (p. 16).
17. Cuerpo a cuerpo, codo a codo, frente a frente, alineados o enfrentados, aun así, los cuerpos que no intercambian propiamente nada se envían una gran cantidad de señales, de advertencias, de guiños o de gestos descriptivos. Un aspecto buenazo o altivo, un crispamiento, una seducción, un decaimiento, una pesadez, un brillo. Y todo lo que se puede decir con palabras, como *juventud* o *vejez*, como *trabajo* o *aburrimento*, como *fuerza* o *torpeza*. [...] Los cuerpos se cruzan, se rozan, se apretujan, toman el autobús, atraviesan la calle, entran en el supermercado, suben a los coches, esperan su turno en la fila, se sientan en el cine después de haber pasado delante de otros diez cuerpos (p. 17).
20. Los cuerpos son diferencias, por consiguiente, son fuerzas. Los espíritus no son fuerzas, son identidades. Un cuerpo es una fuerza diferente de muchas otras; un hombre contra un árbol, un perro delante de un lagarto, una ballena y un pulpo, una montaña y un glaciar, tú y yo.
21. Un cuerpo es una diferencia. Como es diferencia de todos los otros cuerpos, mientras que los espíritus son idénticos, nunca termina de diferir. También difieren de sí, ¿cómo pensar cerca el uno del otro al bebé y al anciano?
22. Diferentes los cuerpos, son todos algo deformes. Un cuerpo perfectamente formado es un cuerpo molesto, indiscreto en el mundo de los cuerpos, inaceptable. Es un diseño, no es un cuerpo (p. 18).
42. El cuerpo es el inconsciente. Los gérmenes de los antepasados secuenciados en sus células; y las sales minerales inferidas y los moluscos acariciados; los pedazos

de madera rotos y los gusanos que manducan al cadáver bajo tierra; o bien las llamas que lo incineran o la ceniza que de ahí se deduce y lo resume en impalpable polvo; y la gente, plantas y bestias con las que él se cruza, se codea; y las leyendas de las nodrizas de antaño; y los monumentos de derrumbados recubiertos de líquenes; las enormes turbinas de las industrias que fabrican aleaciones inauditas con las cuales se le harán prótesis. Los fonemas broncos o sibilantes con los que su lengua hace ruido al hablar; y las leyendas grabadas sobre lápidas; y los secretos deseos de asesinato, de inmortalidad. El cuerpo toca todo o la punta secreta de sus dedos huesudos. Y todo termina por hacer cuerpo, hasta el *corpus* de polvo que se junta y que danza un baile vibrante en el delgado haz de luz con el que acaba el último día del mundo (p. 26).

Con la mente nutrida de nuevas ideas y formas que nos abríamos camino a percepciones novedosas sobre nuestro tema a investigar, nos dispusimos a decantar toda la información. Exploramos los pies a través del movimiento y la danza en la espacialidad de la sala. Se abordó el detalle de la arquitectura de los pies y su relación con el suelo, la cintura pélvica, la cintura escapular, la columna, la cabeza y todas las esferas a la vez. Se mostró un mapa de reflexología (figura 1) para ampliar a través de la imagen visual el conocimiento sobre la anatomía y sus correspondencias con las zonas reflejas, que guardan relación con todos nuestros sistemas.

Los pies —muchas veces, ocultos, olvidados, sensibles, doloridos; otras, amplios y vitales— son las raíces en que nuestro ser se conecta con la tierra, se enraíza. Nuestra anatomía se organiza a través de ellos para desplazarnos y libera nuestras manos para asir.

Finalizamos el encuentro con un masaje podal en que nos encontramos con la compañera o el compañero de forma empática y receptiva. Durante esta actividad reconocimos las distintas expresiones y sensaciones que podemos tener a través de los pies en conocimiento de que a través de ellos estamos estimulando todo el organismo.

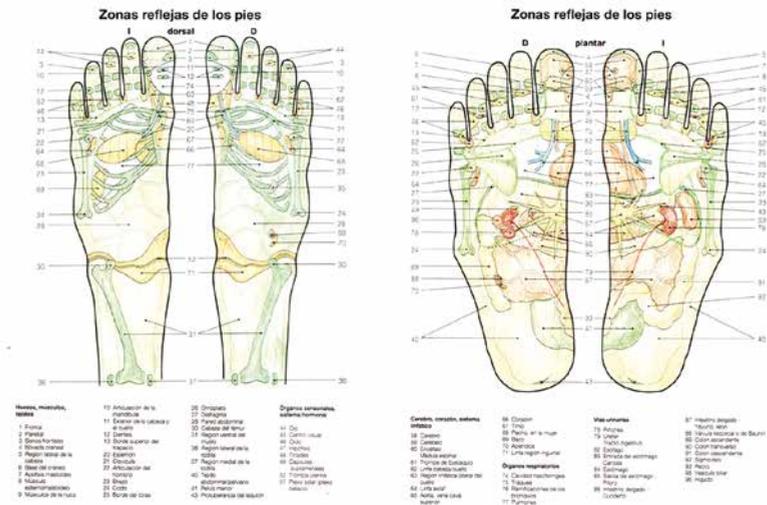


Figura 1. Mapas de reflexología  
Fuente: Marquardt (1998, pp. 62-63).

## Bibliografía

- LE BRETON, D. (2010). *Cuerpo sensible*. Santiago de Chile: Ediciones Metales Pesados.
- MARQUARDT, H. (1998). *Manual práctico de la terapia de las zonas reflejas de los pies*. Barcelona: Editorial Urano.
- NANCY, J.-L. (2007). *58 indicios sobre el cuerpo*. Buenos Aires: Ediciones La Cebra.
- SZTAJNSZRAJBER, D. (2016, julio 12). La comunidad. Filosofía a martillazos. 8 problemas filosóficos en 8 encuentros [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/qFYJAqxzQtE>

## TALLER DE DANZANDOANDO

---

Colectivo DanzandoAndo:  
Docente Isabel de Mello Conde  
Facilitan el taller: Sofía Prudenza, Julieta González,  
Julieta Villegas, Natalia Bedat, Ignacio Zaruki,  
Maximiliano Dorelo, Adriana Pereira Sesti



Vivimos en un mundo caracterizado por el individualismo y la competencia. En él, los seres humanos llevamos una vida acelerada. El cotidiano está marcado por el estrés y la falta de escucha corporal hacia

sí mismo, los demás y nuestro entorno. Esto sucede en pos de hacer frente a las necesidades (no tan necesarias) creadas por la cultura contemporánea.

Las personas trabajan casi todo el día (la mayoría en trabajos que no son de su agrado) para luego gastar todo el dinero percibido en cosas que por ley son un derecho, pero que cuestan mucho en la vida real. Nos referimos a situaciones básicas, como el derecho a la alimentación, la salud, la educación y la vivienda, así como a otras situaciones que en el imaginario colectivo no serían tan básicas, como lo son el derecho al esparcimiento, la recreación, el arte y la cultura, entre otras.

Se instala un imaginario inconsciente que es el de *ser feliz si se tiene*. Si se tiene dinero para tener un auto, una casa, un viaje, vestimenta o determinados artefactos electrónicos (en esta vorágine, tener el último celular, la última computadora y la ropa de moda). Bajo estas lógicas no solo se instala un deseo de ser desde el tener cosas, sino también el deseo ser desde tener un cuerpo determinado, servil al mercado y al capital.

El cuerpo es el centro de la propaganda. Nos venden medicamentos, vestimenta, cosméticos, dietas y hasta filosofías de vida en búsqueda de un cuerpo saludable. Un cuerpo que aparece en los carteles y las publicidades con caras sonrientes, donde se proyecta un cuerpo ideal, hegemónico y, a la vez, inalcanzable. Estas exigencias nos llevan a estar totalmente desconectados de nuestro ser, de nuestra esencia, de la consciencia de nuestros dones y los de las demás personas. También nos empujan a desconectarnos de la comprensión de la esencia de la vida, de la dimensión sistémica (de mutualidad y afectación). Y, en este punto, podríamos hacer un paréntesis para recordar que el ser humano ha transcurrido toda su vida buscando la respuesta a cuál sería la esencia de la vida. Por lo cual queda claro que no hay una única verdad absoluta para esta respuesta.

Sin embargo, podríamos decir que las formas de vida que hoy prevalecen no podrían ser nunca las formas de su esencia, ya que no podríamos pensar que tanto las guerras y las luchas (por los territorios y lo que hay en ellos) como las desigualdades de oportunidades (políticas, económicas, sociales y culturales) tendrían algo que ver con una vida digna y plena para todos los seres humanos del planeta.

Por todo esto, DanzandoAndo se propone, desde la práctica del arte, poner en acción otra posibilidad de vivir: un espacio para la escucha corporal de cada quién, de las otras personas y del entorno en el que

se encuentra; un espacio para habitar plenamente el cuerpo total individual, dentro de otro cuerpo total, que es el grupo, que está dentro de otro cuerpo, y este dentro de otro, hasta aquel cuerpo que podríamos decir es la vida toda. En este cuerpo todo afecta y se afecta. Nada está separado del todo y cualquier desgarramiento afecta a la totalidad. En este espacio se aboga por un mundo para todas las personas, sin distinción y desde la más hermosa diversidad, fomentando la empatía, el respeto, la tolerancia, la cooperación y la comunidad.

En este taller se abordaron los principios básicos que acompañan el trabajo práctico de DanzandoAndo. El colectivo docente trabaja de forma cooperativa y horizontal, siendo esto uno de sus pilares fundamentales. Se brinda un tiempo y un espacio desde la danza y la expresión corporal para que niñas, niños, jóvenes, adultos o adultas se encuentren consigo mismos y con las demás personas, a partir de la confianza, el cuidado y el respeto por la diversidad. Allí se hace presente la posibilidad de un mundo para los buenos convivires.

Concebimos al cuerpo como el lugar de nuestra presencia en el mundo; un cuerpo único, que hace a una corporeidad constituida desde una historia, un contexto político, social y cultural, que lo atraviesa y, muchas veces, lo determina. Entendemos a la corporeidad como «una integración permanente de múltiples factores que constituyen una única entidad. Factores psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual, constituyentes de la entidad original, única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano» (Grasso y Erramouspe, 2005, p. 28).

Las prácticas corporales en DanzandoAndo buscan habitar el cuerpo sensible, armónico, creativo, expresivo y comunicativo. Se basan en la profundización de las técnicas somáticas del movimiento (que colaboran con la percepción y la vivencia consciente de un cuerpo habilitado en relación, en estado eutónico, abierto y receptivo), en las técnicas de danza contemporánea y en las herramientas que nos brinda la expresión corporal. En la actualidad, el grupo investiga acerca de los aportes de la anatomía y la fisiología del movimiento desde una mirada integradora y sus aportes para la danza para todos y todas.

Un cuerpo compuesto por una comunidad de células que conforman sistemas, músculos y huesos, que no solo funcionan juntos, sino que, a la vez, se ven afectados por nuestros pensamientos y nuestras emociones en interrelación constante. Según Roxana Galand (2015), el cuerpo se encuentra en movimiento continuo; es parte del entramado de la vida, ya que es una trama de fuerzas que trabajan en sinergia.

Esto sucede tanto en el plano celular como en la relación que cada persona establece con su entorno —plano social, cultural y emocional—. La autora afirma que todos los sistemas están comunicados; las células, los tejidos, los músculos, la sangre y los órganos, entre otros. A su vez, la persona, atravesada por el movimiento en esta totalidad definirá de manera consciente o no sus emociones y su conectividad para dar forma a su cuerpo de igual modo en que moldea su manera de pensar y sentir.

La fragmentación y separación de sistemas no sería el camino para comprender el cuerpo, ya que no se estarían respetando las diferentes fuerzas de relación e interacción del entramado de la vida, aquello que Galand (2015) define como: «una intrincada red de sistemas de fuerzas en interacción constante» (p. 31).

Desde una mirada fisiológica, el cuerpo es una unidad en la cual nada está separado del todo. Un movimiento, por mínimo que sea y aunque resulte imperceptible a los ojos, genera un gran movimiento hacia el espacio interno y redundando en grandes beneficios para todos los sistemas y aparatos. Debajo de la piel aparece un gran mundo en movimiento, en el cual todo se mantiene conectado y al servicio. Moverse es mover todo, todo más allá de las fragmentaciones y las materialidades perceptibles por el ojo humano que nos mira. Mover una parte del cuerpo tiene repercusión no solo en todo el cuerpo físico, sino también en el cuerpo emocional y mental. Se utiliza como recurso pedagógico tener claro este aspecto, ya que ser consciente de él repercute de manera positiva en la motivación por investigar nuevas posibilidades de movimiento y adquirir nuevos conocimientos sobre la propia corporalidad.

Otro centro de investigación importante para el grupo tiene que ver con lo vincular. En DanzandoAndo se asume la presencia de cada quién como portadores de una sabiduría para compartir y desarrollar desde sí y del reconocimiento de la otra persona como legítima otra. Aquí aparece la noción de interdependencia, en que cada uno se manifiesta en relación con los otros; busca la retroalimentación mutua, valora la existencia de cada quién y reconoce las diferencias como seres únicos dentro de una totalidad mayor. Esto implica un conocimiento de sí y un reconocimiento del otro en libertad, así como de la riqueza que aporta la diversidad. Los trabajos y consignas planteados desde la mirada, el contacto o la percepción de la otra persona en quietud o en movimiento acompañan estos procesos, potencian los vínculos del grupo y permiten aprendizajes profundos para la vida.

Adherimos al paradigma que manifiesta que la danza es inherente al ser humano y que, por lo tanto, todas las personas podemos bailar. Su práctica asidua colabora en el proceso de autoconocimiento y afianzamiento de la confianza y la autoestima. Esto favorece, a la vez, los procesos de toma de decisiones, de reflexión y de pensamiento crítico y autónomo.

Durante el proceso de investigación pasamos por diferentes estrategias, que se abordan desde una búsqueda individual, en dupla o grupal. Durante el trabajo individual, la persona recibe un conocimiento desde la propiocepción. Deposita su cuerpo de forma pasiva en el suelo o en la silla y percibe los puntos de apoyo, los contactos con el suelo, con la silla, con la ropa y con el aire. En una primera instancia, se toma un contacto con el cuerpo de cada quién y se invita a responder a las preguntas ¿cómo estamos hoy?, ¿cómo nos sentimos?, ¿hay alguna tensión? A continuación, buscamos relajar todo el cuerpo para sacar la energía de la fuente del silencio y la quietud aparente.

Las consignas de investigación invitan a trabajar a partir del reconocimiento de los huesos, los músculos, los órganos y la piel. Se va de la parte a la totalidad y de la totalidad a la parte. Esta propuesta puede llevarse adelante de forma individual (desde la percepción o la imaginación) o en dupla (a partir de percibir o sentir el contacto y el toque del otro). Esto dependerá del grupo y del proceso. Se invita a la búsqueda de movimientos simples, sencillos y a realizarlos de forma consciente, con atención en la respiración y en la sensación. El foco está en la presencia, ablandar el tono y abrir espacios desde las articulaciones para posibilitar nuevas direcciones de movimientos.

De manera progresiva, se indaga acerca de lo que podemos hacer en los tres niveles del espacio. Siempre que se pueda, se da prioridad al nivel del suelo. La vida contemporánea nos ha alejado de él, lo que trajo implicaciones muy negativas para la postura, la columna, la musculatura y las articulaciones en general. Se trata de volver a los movimientos orgánicos (como rolar, deslizar o gatear) desde un lugar sensible y expresivo, para luego entrar y salir del suelo: alejar alguna parte del cuerpo de la silla o acercarla lo más posible, investigar los niveles bajo, medio y alto (según los tres niveles de cada quién). Si alguna persona no puede ir al suelo porque no puede bajar o prefiere quedarse en la silla, podemos sugerir partir todos y todas de una silla y probar desde allí diferentes búsquedas de movimiento o plantear la posibilidad de elegir si se quiere investigar desde la silla o desde el suelo. Se pone en palabras el hecho de que los niveles son lo más

abajo, más al medio o más alto que yo pueda ir desde la corporeidad y la corporalidad del momento presente. Se juega con la gravedad y se investiga con los movimientos abiertos y cerrados, con las conexiones existentes entre el esqueleto axial y el apendicular, centro y periferia, coxis-cabeza e isquiones-talones. También hay una búsqueda del movimiento a partir de la noción de la *kinesfera* de Rudolf von Laban y acerca de las posibilidades que nos brinda percibir la cadena de músculos posterior y anterior en espiral. Se aclara repetidas veces que las actividades siempre se plantean desde las posibilidades de cada quién. No hay un modelo a seguir. No hay errores. Solo hay descubrimientos.

El trabajo en dupla nos brinda la posibilidad de encontrar nuevas formas de movernos, de conocer y percibir nuestra constitución, nuestra forma y nuestros límites corporales (el espacio que ocupa mi cuerpo y las distancias que hay entre los diferentes segmentos) para, así, percibirnos en la totalidad que somos. Además, permite comprender la singularidad y la diversidad, lo que fomenta la empatía, el compañerismo y la colaboración entre las personas.

Aquí aparecen diferentes juegos como el espejo, la sombra, el eco de movimiento, el diálogo de movimiento, acción y reacción, muñeco de trapo, muñeco de madera, marioneta, dar direcciones de movimiento, guiar y ser guiado, y peso y contrapeso. Todos ellos pueden hacerse con o sin contacto. Esto dependerá de lo que el grupo o las personas necesiten. Otra vez, las propuestas se cumplen desde la perspectiva de cada quién, sin referencias fijas o copias a movimientos estereotipados. También aparecen consignas de movimiento que son impulsadas desde el sentir o la imaginación: estelas de movimiento, estar dentro de una burbuja, estar en el mar, sentirse agua, evocar sentimientos, estados de ánimo, colores, etcétera. De forma transversal, se trabajan las calidades de movimiento y el estar en un espacio compartido. Lento y rápido, fuerte y suave, liviano y pesado, ligado y cortado. Estas cualidades serán interpretadas y percibidas de forma diferente para cada uno. Otros recursos didácticos pueden ser la utilización de objetos o el trabajo en relación con otras artes (literatura, plástica, teatro, circo, etcétera).

Una característica de DanzandoAndo es que la práctica se desarrolla con música en vivo. El músico se siente influenciado por el movimiento y las consignas, así como las bailarinas y bailarines se ven afectados por el sonido, la pausa y el silencio. Todas las propuestas son una excusa para ampliar la toma de conciencia acerca de las posibilidades de movimiento, expresión, comunicación y creación.

Bailar en grupo desde diferentes consignas e incentivos nos permite estimular las neuronas espejo y manifestarnos desde la inteligencia grupal sin perder la individualidad.

Todas las propuestas están atravesadas por la composición y la creación, que se dará a veces de forma consciente y otras no. Es así que, entonces, siempre estamos bailando, creando y componiendo. DanzandoAndo, en este momento, abre la posibilidad de guiar y facilitar talleres o consignas de clases a todas las personas que integran el grupo de jóvenes y adultos. De esta forma, pretende generar un espacio para que se empoderen de los conocimientos, de su capacidad creadora y comunicativa, y que desarrollen autonomía, confianza y seguridad.

Por lo anterior, el taller fue brindado y planificado por el colectivo artístico inclusivo de jóvenes y adultos. Las consignas fueron facilitadas de forma individual y todas las personas del grupo intervinieron en esta guía. Comenzó en ronda, con el intercambio de miradas entre todos los participantes y con la pregunta sobre alguna información que fuera necesaria saber antes de comenzar.

Luego, tomó lugar una movilidad articular guiada por Julieta González (diecinueve años). Ella toma clases de danza desde 2011 y tiene una percepción muy aguda de su corporeidad. Le gustó mucho guiar esta primera parte; se sintió segura y confiada. Mientras desarrollaba su propia movilidad, relató para todos y todas lo que estaba haciendo, siempre planteando que el ejercicio se hace desde cada quién y desde la interpretación. Su manera de guiar fue simple, lenta y pausada, de manera que todas las personas hicieron el recorrido a su tiempo.

Más adelante, fue el turno de Sofía Prudenza (veintinueve años), quien también toma clases de danza desde 2011. Tiene una facilidad particular para seguir y contactar con las otras personas y los otros cuerpos. Es muy flexible y se arriesga en la búsqueda de nuevos movimientos. Sofía movió a Natalia Bedat (treinta y seis años), quien toma clases de danza desde 2016. A esta última le agradó mucho dejarse mover y entregarse a la energía de Sofía. Natalia fue relatando lo que Sofía le iba sugiriendo, y, una vez más, planteó que cada dupla debía abordar el trabajo desde la posibilidad que tiene en ese momento y con la persona que está. El objetivo fue permitir que la persona que era movida expandiera desde la percepción el conocimiento que tenía de sí misma en cuanto a sus posibilidades de movimiento.

La consigna central del taller estuvo a cargo de Julieta Villegas (veinticinco años), sensible, amorosa, sabia en sus comentarios y reflexiones. Ella sugirió investigar desde los colores. Primero, planteó elegir un color y manifestar lo que ese color les evocaba a través del movimiento. Luego, pidió que representaran otro color. Después, solicitó repetir el procedimiento con dos colores más. Por último, pidió que se escogiera uno para investigar a qué lugares del movimiento, la memoria y las sensaciones los llevaba ese color. Después, cada una habría de juntarse con las personas que habían optado por investigar el mismo color.

Por último, cada grupo, definido por el color elegido, debió crear una composición para mostrar a todos los participantes del taller. Luego de finalizar esta actividad, se propuso una vuelta a la calma, acostadas o sentadas, y se dio espacio para sentir la respiración con atención, la percepción del cuerpo después de la práctica y la relajación. Poco a poco, se fueron sentando y compartieron cómo se sintieron y cómo se encontraban en ese momento.

## Bibliografía

- BERGE, I. (1980). *Vivir el cuerpo*. Buenos Aires: Ediciones La Aurora.
- BERRIOLO, N. (2017). *El cuerpo en juego* (2.<sup>a</sup> ed.). Montevideo: Publicaciones IAM.
- CÉSPEDES CALDERÓN, A. (2013). *Educar las emociones* (1.<sup>a</sup> ed.). Santiago de Chile: Ediciones B.
- DE MELLO, I., y DELGADO, F. (2022). *Cuerpo presente* (2.<sup>a</sup> ed.). Montevideo: MEC.
- GALAND, R. (2015). *Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza*. Buenos Aires: edición de la autora.
- GRASSO, A., y ERRAMOUSPE, B. (2005). *Construyendo identidad corporal. La corporeidad escuchada*. Buenos Aires: Novedades Educativas.
- GRONDONA, L. M., y DÍAZ, N. J. (1989). *Expresión corporal. Su enfoque didáctico*. Buenos Aires: Editorial del Nuevo Extremo.
- LEARRETA RAMOS, B., SIERRA ZAMORANO, M. Á., y RUANO ARRIAGADA, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: Editorial Inde.
- LOWENFELD, V., y BRITAIN, W. L. (1981). *Desarrollo de la capacidad creadora*. Buenos Aires: Kapelusz.
- MOTOS TERUEL, T., y ARANDA, L. G. (2014). *Práctica de la expresión corporal*. Madrid: Ñaque Editora.
- STOKOE, P. (1990). *Expresión corporal, arte, salud y educación*. Colección ICASA-Hvmanitas. Buenos Aires: Editorial Hvmanitas.

WILD, R. (2002). *Educar para ser. Vivencias de una escuela activa* (3.ª ed.).  
Barcelona: Herder.





## OBRA *LA MAR*



### Colectivo DanzandoAndo



*La mar* es un espectáculo de danza contemporánea, producto de una creación colectiva, que surge de la investigación y del estudio del movimiento humano, reconociéndonos mayoritariamente agua. En el universo de la obra, transitamos el cambio de estado desde ser gota y percibirnos como olas hasta transformarnos en el mar. Esto nos hace tomar conciencia del todo continuo del que formamos parte. En la obra exploramos el mar, sus habitantes y visitantes, cómo nos afecta y cómo lo afectamos. La poética de la obra busca mostrar al mar como ser, en su profundidad de la esencia y su superficie cambiante.

Creación colectiva:

Adriana Pereira Sesti (bailarina creadora)

Julieta Villegas Urbin (bailarina creadora)

Lucía Belén Rodríguez Pérez (bailarina creadora)

María Natalia Bedat Migueles (bailarina creadora)

María Sofía Prudenza Núñez (bailarina creadora)

Ignacio Zaruki Rodríguez (bailarín creador)

Hernán Silveira (bailarín creador)

Florencia Lazo (bailarina creadora)

Silvino Barrios (bailarín creador)

Maximiliano Dorelo (músico creador)

Isabel de Mello Conde (creadora y directora)

Bailarina invitada: Julieta González



## REFLEXIONES DE PARTICIPANTES DEL CURSO

---

El seminario de danza inclusiva me fue haciendo recorrer un camino viajando por el cuerpo, la mente y el alma, haciéndome y respondiéndome preguntas que abren paso a la inclusión como parte de un todo y, a su vez, pudiendo mirar y compartir con respeto la elección o situación de cada uno por y para la danza.

En el seminario de fin de semana intensivo acerca de danza inclusiva que se realizó en el CURE me sentí integrada y libre. Aprendí mucho acerca de mis bloqueos para incluir, conocí a mi cuerpo moviéndose sin prejuicios, encontré la mirada amada de les otros y amé sus miradas. Me sentí cuidada y respetada... y me fui con mil preguntas. Mis incertidumbres principales son todo lo que me falta aprender desde lo humano para poder moverme amorosamente con otros sin límites, simplemente con todos. El *gracias* me queda chico.

Como participe de este curso y estudiante en formación, considero que fue una experiencia hermosa, sensibilizadora, transformadora, inspiradora y reflexiva. Una instancia de mucho aprendizaje, donde se lograron adquirir herramientas de aplicación a futuras clases, viviendo las distintas propuestas prácticas con un fundamento teórico. Destacar la musicalización en vivo que tuvieron todos los talleres, en donde se generaba un ambiente ameno para estar y compartir con el grupo. Un seminario pensado y realizado con mucho amor, donde prevaleció el respeto y la solidaridad del grupo para que pudiera ser una experiencia increíble.



## CONCLUSIONES FINALES

---

En un intento de poner en palabras las vivencias y relatos de los talleres y de lograr plasmar algunas conclusiones que acoten lo menos posible la experiencia transitada, comenzaremos destacando la importancia de la ronda y el encuentro horizontal que surge de ella, una metodología común para el comienzo y encuadre de todas las propuestas desarrolladas. De este modo, se habilitó un espacio compartido donde la comunicación se tornó la forma natural de estar, favoreció la confianza y el respeto y facilitó la presencia de los cuerpos en todas sus dimensiones. Así, desde el primer taller y durante todas las jornadas, se sintió la predisposición y entrega de las y los participantes hacia las distintas propuestas.

El diálogo, la experiencia y la reflexión fueron la base del compartir-crear los distintos talleres. Ellos permitieron una mirada abierta hacia las posibilidades y potencialidades del grupo, los participantes y el momento. Se trata de una mirada abierta desde la danza y la educación artística; una mirada habilitante de lo posible; una mirada hacia el espacio, capaz de albergar la forma, y hacia el silencio, que permite que el sonido sea percibido, pues da tiempo y espacio a la escucha.

Poner claridad, soltar el ruido, limpiar el cristal que filtra el mirar. Percibir y poder traducir en lenguaje propio con el propio cuerpo. En este desafío —lúdico, sin pretensiones, inútil—, la propuesta estética de lo efímero de un movimiento se convierte en una poderosa herramienta que devela otras formas posibles de estar, de encontrar y de crear espacios que están fuera de las lógicas del mercado de manera transitoria (rentabilidad, productividad y consumo). Son espacios de gran potencial humanizante, espacios para ser y comunicar desde lo sensible y la sinceridad, donde escuchar y decidir por el entusiasmo se vuelve lo común, donde lo fragmentado se integra y no es necesaria la inclusión porque nada se excluye.

Aunque sea por un breve momento, en el marco del taller, la vivencia con sinceridad y alegría del espacio compartido nos muestra la posibilidad de hacernos responsables de nuestras experiencias corporales y nos permite visualizar algunas características que deben acompañar la buena convivencia o los buenos convivires.

## CURRICULUM VITAE

---

### *Isabel de Mello Conde*

Isabel de Mello comenzó su camino como bailarina, creadora y docente en 1994. Participó en el Seminario de Investigación en Educación Artística (2013) del Centro de Estudios sobre la Vida Actual y Cotidiana (CEAQ) en la Universidad París Descartes (Francia); cuenta con el Posgrado en Especialización en Educación Artística (2012) por el Centro de Altos Estudios Universitarios (OEI-MEC), y egresó del Curso de Expresión Norma Quijano (2006). Entre 1994 y 2007 se formó en danza contemporánea con la profesora Graciela Suárez (Rocha). Continuó sus estudios en danza con diferentes docentes del ámbito nacional e internacional. También se formó en las áreas de teatro, yoga, fisiología del movimiento, neuroeducación, danza integradora, arte inclusivo y lengua de señas.

Se desempeña como docente grado 2 del Área de Prácticas Corporales del Instituto Superior de Educación Física de la Universidad de la República. Es docente de Expresión Corporal y Danza desde 2001 en escuelas públicas y privadas, y en la escuela especial n.º 79. Además, es coordinadora del espacio DanzandoAndo y directora de su obra *La Mar*, presentada en varios festivales y encuentros en Maldonado y Montevideo. Participa en varias obras de danza para niños que han sido premiadas por los fondos concursables del MEC y los fondos pro-cultura de Maldonado (*Los cucas, Cambio climático, El viaje, Ecos, Encuentros, La danza folclórica en el aula y Tapa, tapita, tapón*).

Sus líneas de investigación se vinculan a la metodología en la danza para personas con baja visión y ceguera (desde 2011). En la actualidad se involucra en actividades de extensión como responsable del espacio de danza inclusiva para jóvenes y adultos (Parque La Loma, Maldonado).

Su experiencia incluye actividades como docente de folclore, ballet y danza contemporánea para niños, adolescentes y adultos en la

EDDM (Escuela Departamental de Danza de Maldonado) (2007-2018) y su participación como integrante y docente en el grupo Danza Qué?! (dirigido por Graciela Suárez) desde su fundación en 1993 hasta 2007 (La Paloma, Rocha).

Ha recibido varios premios de los fondos concursables del MEC (2013, 2016, 2018 y 2019) y el reconocimiento de Competencia Notoria para el Área Artística (Danza) por el Consejo de Formación en Educación para la homologación de saberes (2017).

Desde febrero de 2025, luego de renunciar al ISEF, pasó a formar parte del equipo docente del Instituto de Formación Docente de Maldonado.

### ***Maite Scala Urioste***

Maite Scala es bailarina, *performer* e investigadora. Es egresada de la Escuela Nacional de Danza (división contemporánea) del SODRE y estudiante de la licenciatura en Danza Contemporánea en la Universidad de la República. Además, se formó en coordinación en artes transpersonales y psicolaborales para el desarrollo armónico (sistema Río Abierto) y en artes vivas (Fragua).

Se desempeña como docente personalizada de danza y expresión corporal para personas con discapacidad intelectual o motriz desde 2018 y como practicante de armonización y danza en el hospital Maciel desde 2019. También es miembro del laboratorio creativo para el Festival Sin Límites (SODRE) junto con Carolina Besuievsky, Catalina Chouhy y Nicolasa Manso.

Sus líneas de investigación se vinculan a la danza integradora. En 2016 participó como intérprete y creadora en el espacio de investigación a cargo de Lila Nudelman.

Su experiencia incluye actividades como gestora y productora en el encuentro de danza Emergen; intérprete, creadora y tallerista en Verdanzar (danza para la niñez); tallerista, gestora y productora en DanzandoAndo (La Paloma, Rocha), y bailarina y expositora en el taller Casarrodante. Además, fue pasante honoraria en las clases de DanceAbility en la escuela Roosevelt (2019), en clases de danza contemporánea y expresión en la escuela n.º 79 y en el taller de danza integradora de la Escuela Departamental de Danza de Maldonado (2016).

### ***Carolina Moffat***

Carolina Moffat es licenciada en Terapia Ocupacional (2006) por la Universidad Nacional de San Martín (Argentina; revalidada en la Universidad de la República en 2021) y terapeuta corporal bioenergética (2015). Además, se formó en danza contemporánea (contact improvisación), masaje tradicional tailandés, desintoxicación *chi nei tsang*, reflexología, intervención de integración sensorial, DanceAbility, esferokinesis, *body-mind centering* y comunicación alternativa.

Fue integrante de los grupos de investigación Mamíferas, Il frotte y Microescenas. Con este último dirigió las obras *Una mujer que habita el bosque baila* (2021) y *La inmersión* (2020).

Su experiencia incluye actividades como tallerista de mosaiquismo de formación laboral para adolescentes y adultos en el Instituto Súlyay en Argentina (2010-2018) y tallerista de movimiento y memoria para personas de la tercera edad en la residencia geriátrica San José en Argentina (2010-2013). Facilitó el taller de danza y contact improvisación para adultos con baja visión y ceguera en la Biblioteca Argentina para Ciegos (2012-2013) y brindó sesiones individuales a niños con diversos diagnósticos en el Hospital Italiano de Buenos Aires (2006-2008). También coordinó *jams* y talleres de danza contact improvisación en Argentina (Buenos Aires y Mar del Plata), Uruguay (Canelones y Maldonado) y Canadá (Toronto).

### **Victoria Pin**

Victoria Pin es docente de danza inclusiva, creadora y fisioterapeuta. Es egresada del plan piloto de Danza Contemporánea por la Universidad de la República y docente certificada en DanceAbility (2010). Se formó en danza, ballet y contact improvisación con diversos docentes del ámbito nacional e internacional.

Se desempeña como integrante de la Red Latinoamericana de Danza, Accesibilidad y Diversidad y como asistente de dirección de las obras de Carolina Silveira: *Haga lo que haga*, *Compañía* y *Peso* (basada en un guion de su propia autoría).

Participó en el grupo de investigación El Grupo de los Miércoles (intervenciones urbanas en DanceAbility) y fue expositora junto con Ruth Ortiz de Rosas en el 3.º Encuentro Latinoamericano de Danza e Integración (2020).

Su experiencia incluye la dirección de *Aparejo* (2016) y *En mis zapatos* (2013), dos obras con las que participó en encuentros latino-

americanos de danza e integración. Entre 2002 y 2007 fue docente asistente, coreógrafa y bailarina en el programa Todos Podemos Bailar, dirigido por Lila Nudelman. También fue docente en la escuela Roosevelt (proyecto de DanceAbility en Uruguay), el Colegio CENI, en Casa Joven San José y codesarrolló el proyecto Danza en Común en Florida, Mercedes y Cerro Chato. Participó como bailarina en las obras *La fruta bella* (2008), *El príncipe* (2008), *Riquísimas* (2005) y *Extrema urgencia* (2003).

### ***Lila Nudelman***

Lila Nudelman es bailarina, artista y gestora cultural. Cuenta con el Posgrado en Educación Artística del Centro de Altos Estudios (OEI) y la Especialización en Danza Integradora de la Universidad Nacional de las Artes, Unicamp y la Universidad Federal de Juiz de Fora (Argentina-Brasil).

Se desempeña como árbitro de competencias en danza deportiva para duplas en silla de ruedas. También es coordinadora docente de danza en la EDDM de la Dirección de Cultura de la Intendencia de Maldonado desde 2007 y docente de Danza Contemporánea y Expresión Corporal en escuelas y liceos de Montevideo y Maldonado desde 1984.

Sus líneas de investigación se vinculan a la danza integradora, tema sobre el cual es pionera en Uruguay.

Su experiencia incluye su cargo como docente de Danza Contemporánea y Expresión Corporal en el ISEF-CURE de Maldonado (2009-2018). Además, fue la fundadora del primer grupo de danza integradora en Uruguay: Pata de Cabra (2002-2007). Puede contactar a esta autora en su casilla de correo: nudelman.lila@gmail.com

### ***María Sofía Prudenza Núñez***

Sofía Prudenza, de veintinueve años, ha sentido atracción por la música y la danza desde una temprana edad. Concorre a clases de danza integradora en la escuela DanzandoAndo en Maldonado desde 2018.

Se desempeña en el ámbito artístico como participante de todas las presentaciones del grupo DanzandoAndo en Rocha, Maldonado y Montevideo.

Desde 2011 hasta 2018 participó en las clases de Isabel de Mello de danza integradora de la Escuela Departamental de Danza de Maldonado. El grupo se conformaba por estudiantes con capacidades motrices e intelectuales diferentes de la Asociación Civil Juana Guerra (colectividad de la que ella forma parte) y otros miembros de la comunidad.

### ***Julieta Villegas Urbin***

Julieta Villegas, de veinticinco años, manifestó gran alegría y entusiasmo con el grupo de trabajo y su propuesta. En 2021 inició su proceso de danza en la escuela DanzandoAndo en Maldonado y continúa asistiendo en la actualidad. Durante este trayecto, participó en el grupo de danza inclusiva de adolescentes, jóvenes y adultos.

### ***Julieta González de León***

Julieta González, de diecinueve años, participa en todas las presentaciones del grupo DanzandoAndo en Rocha, Maldonado y Montevideo. Desde 2011 estudia danza y expresión corporal con la docente Isabel de Mello y desde 2018 participa de las clases de danza y circo para adolescentes de DanzandoAndo (Maldonado).

Entre 2011 y 2018 participó en la clase de Expresión Corporal y Danza de la Escuela Departamental de Danza de Maldonado, en el aula de baja visión y ceguera de la escuela especial n.º 79. Durante el mismo período, participó de las muestras anuales en el teatro Cantegril, en la escuela n.º 79, en las celebraciones del Día del Bastón Blanco, en Enredanza (Montevideo y Bolivia) y en los encuentros de danza inclusiva del taller Casarrodante.

### ***María Natalia Bedat Migueles***

Natalia Bedat, de treinta y seis años, es maestra de educación primaria. Desde 2019 participa en cursos de danza contemporánea y expresión corporal en DanzandoAndo.

Asistió a varios cursos vinculados a la expresión corporal en la educación: «Arte y terapia, introducción a las terapias artístico-creativas y prácticas corporales como medios de intervención en las áreas de salud, el arte y la educación» de la Asociación de Psicopatología y Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (2018), un curso de expresión corporal a cargo de Isabel de Mello en la Escuela Departamental de Danza de Maldonado (2018), y el curso «El cuerpo en la escuela» de Isabel de Mello y Florencia Delgado (2017-2018).

### ***Ignacio Zarucki Rodríguez***

Ignacio Zarucki, de treinta y ocho años, es ingeniero agrónomo. Forma parte del grupo de DanzandoAndo desde 2019.

Su experiencia artística ha sido como participante de numerosos cursos y talleres en el departamento de Maldonado: artes plásticas (2016-2018), expresión corporal (2017), contact (2021), candombe y percusión (2021), y tango (2021-2022).

### ***Maximiliano Dorelo***

Maximiliano Dorelo, de cuarenta y cuatro años, es músico de profesión. Se formó en bajo, batería, percusión, canto y solfeo en la Escuela Departamental de Música de Maldonado. Tomó clases de bajo eléctrico con Beto Satragni y participó en talleres de percusión, danza contemporánea, danza afro y expresión corporal.

Se desempeña como coordinador del espacio DanzandoAndo (Maldonado), integrante de la banda Bambúland y músico acompañante en presentaciones en vivo del cantautor César Bonilla. Además, es músico del equipo coordinador del trabajo artístico multidisciplinario dirigido a niños, madres, padres y vecinos de la escuela n.º 91 de Maldonado Nuevo y desde 2008 participa de las presentaciones en vivo del álbum *La verdadera riqueza* de Leo Sosa, en cuya grabación colaboró.

Su experiencia como miembro en bandas uruguayas es extensa y abarcó diversos géneros musicales: Intergalácticos (1997), Manhornis (2000), Skaviados (2001), Merci Beaucoup (2002), D'Oido (2003-2007), Glam (2008), Costjazzul (2010-2012), Tsunami Riders (2012-2016), Uá Chupá (2015-2018) y La Valija (2015-2018). Se presentó en vivo con algunos de ellos: en la presentación televisiva Pepsi Bandplugged (Skaviados), la Fiesta de la X (Merci Beaucoup), la Fiesta de la Cerveza de Paysandú (Costjazzul) y el programa televisivo *Escenarios* de canal 5 (Bambúland). Además, en 2002 fue colaborador en la composición musical de la obra sobre el *i ching* y la grabación de la canción «Come Alive With Five» de Robert Donald Springer (Estados Unidos). En 2012 fue músico en la 1.ª Bienal de Educación Artística en Maldonado y participó del proyecto Creación en Danza Integradora a cargo de Lila Nudelman. Participó con la obra *Encuentros* en la 2.ª Muestra Latinoamericana de Danza Contemporánea de San Pablo (2014) y en el 1.º y 2.º Festival Nacional de Teatro sobre la Violencia de Género en Buenos Aires (2013, 2015).

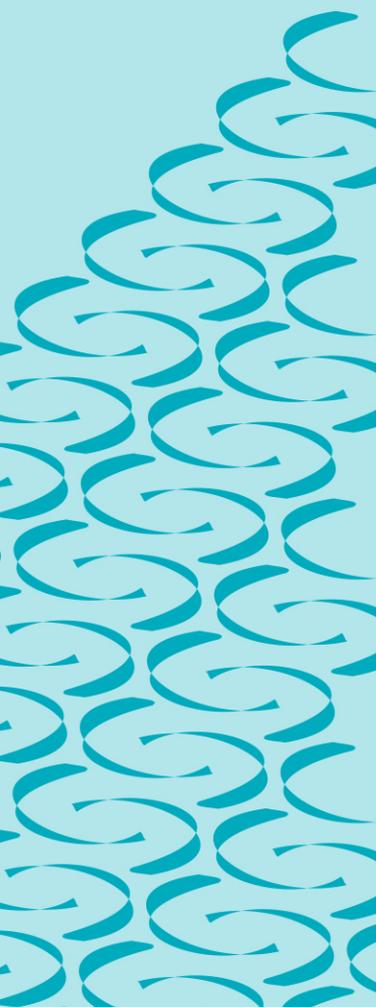
También fue bailarín en la obra de danza *Ecos* (2015) y en la obra para niños *Tapa, tapita, tapón* (2016).

Fue reconocido con el premio procultura de la Intendencia de Maldonado en 2012 por su participación como músico creador de la obra de danza *Encuentros* (2012).

### ***Adriana Pereira Sesti***

Adriana Pereira, de cuarenta y tres años, estudió ballet y danza jazz durante su infancia y adolescencia en Brasil. Conoció la danza moderna y contemporánea en su adultez y profundizó en la danza espontánea y el contact improvisación. Llegó a Uruguay hace tres años y continuó sus estudios de danza contemporánea con Isabel de Mello en el espacio DanzandoAndo. Participó de todas sus presentaciones durante 2020 y 2021.

Su experiencia artística incluye su participación durante tres años como bailarina creadora en la compañía Mujeres en Movimiento (San Pablo, Brasil). Además, fue bailarina de las historias del libro *Mujeres que corren con lobos*, dirigidas por Otilia Françoso, con quien también fue creadora y bailarina de las obras *Doncella sin manos* y *Piel de foca, piel del alma*.



**SD**

**ÁREA CIENCIAS  
DE LA SALUD**

Estos textos pretenden darles voz a los diferentes marcos pedagógicos que se encuentran detrás de algunas prácticas de danza integradora o inclusiva y que se vienen desarrollando en Uruguay.

A través de las prácticas sensibles y las producciones artísticas, los seres humanos se expresan, crean, interpelan y se interpelan, reflexionan, toman decisiones. Las capacidades de expresar, imaginar, comunicar y crear son posibles en todas las personas; y sus procesos y estrategias son diferentes en cada una.

La danza es inherente a todas las personas, y, por esto, la danza nos habita a todas.

COEDITORES Y AUSPICIANTES DE LA PUBLICACIÓN



ISBN: 978-9974-0-2280-5



9 789974 022805