

Informe de Sistematización de Experiencias

“Pole Dance con pedagogía del amor”

Universidad Nacional de Costa Rica

Escuela de Danza

Maestría Profesional en Danza con Énfasis en Formación

Trabajo de Graduación

Estudiante María Jesús Alfaro Coles

Maestras:

MSc. Guiselle Román López

M.A. Ileana Álvarez Pérez

12 de noviembre 2020

Contenido

| | |
|--|----|
| <i>Agradecimiento</i> | 3 |
| <i>Semblanza</i> | 4 |
| PRESENTACIÓN..... | 5 |
| Breve descripción de la práctica pedagógica | 6 |
| Capítulo 1..... | 9 |
| RECONSTRUCCIÓN DE LA HISTORIA..... | 9 |
| Capítulo 2 | 18 |
| ANÁLISIS CRÍTICO | 18 |
| A cerca de la Pedagogía del Amor y el Pole Dance..... | 18 |
| A cerca del Pole Dance en encuentro con el Ballet y la práctica de la Flexibilidad | 24 |
| A cerca del Pole Dance y su apreciación como Arte Escénico | 26 |
| Capítulo 3..... | 35 |
| ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN..... | 35 |
| Capítulo 4..... | 36 |
| REFLEXIONES FINALES Y RECOMENDACIONES..... | 36 |
| REFERENCIAS | 43 |
| APÉNDICES | 44 |
| APÉNDICE A | 45 |
| DIARIO DE CAMPO CLASES DE MAYO | 45 |
| APÉNDICE B | 75 |
| PROGRAMA DEL TALLER | 75 |
| APÉNDICE C..... | 84 |
| COMPARTIRES DE LES ESTUDIANTES..... | 84 |
| APÉNDICE D | 89 |
| EL ARTE PARA LES PARTICIPANTES | 89 |

Agradecimiento

A Dios quien me renueva su amor cada día, y me da todo lo que necesito para salir adelante.

A mi Mamá, quien horas antes de descansar en paz, con lucidez, amor y orgullo, le puso en conocimiento a un doctor que tenía dos hijas, una Abogada y otra bailarina de Pole Dance.

Semblanza

El Artista Divino por excelencia es pleno en el acto creativo, y sabiendo que esa dicha es multiplicadora de benignidad, dispuso distribuir las inquietudes artísticas en los seres terrenales, para que también nosotros disfrutáramos de esos gozos. A algunos les dispuso las curiosidades por la música, a otros por las artes plásticas y a otros por las artes escénicas, de manera tal que el paso en la evolución de este mundo, fuera mejor con las intervenciones lúdicas de quienes transitamos por las esferas creativas, hasta que volvamos a su encuentro en la dimensión celestial. Así las cosas, comprendo que, desde niña soy heredada de curiosear adentro de los pozos de las fuentes divinas del movimiento, y a la fecha me mantengo, con fe y amor en el Arte, cobija que nos envuelve en el idealismo hecho práctica, en la convicción y certeza de saber que sí podemos reconstruir un mundo mejor.

Del pan del tamaño del hambre, hija de madre idealista.

PRESENTACIÓN

Bajo el proceso de aprendizaje + desaprendizaje y reaprendizaje, con base en el cuerpo teórico aportado por Oscar Jara (2018), uno de los precursores de la metodología de Sistematización de experiencias para Latinoamérica, comparto el presente documento, el cual versa sobre la experiencia pedagógica de facilitar clases en Técnica del Pole para estudiantes Multinivel, con el deseo de continuar en el bucle de reflexión del hacer y escribir al respecto.

Respetuosamente y con cariño aclaro de antemano, que parto de mi libertad literaria y gramatical para el uso de los pronombres en primera persona, en tanto no me enajeno como sujeta investigadora, así como en el uso inclusivo de pronombres en tercera persona, aprovechando también las alternativas académicas propuestas en el uso de la 'e', por ejemplo para no escribir otros(as) sino otres, bajo el entendido que el idioma es vivo y evoluciona con la sociedad que lo utiliza/mos. Reconociendo que ya no estamos en una era binaria de género, de hombre y mujer, sino que reconocemos los derechos humanos de visibilización y naturalización de las personas transexuales. En esa línea aclaro que abogando por la libertad expresiva en la academia, en la bienvenida a la diversidad, más allá de un tema gramatical, es una responsabilidad ideológica que plasmo desde la escritura.

Breve descripción de la práctica pedagógica

En el contexto académico de la Maestría en Danza se nos invita a desarrollar un proceso experiencial mediante una práctica pedagógica, que para el caso puntual, consistió en compartir un Taller de Pole Dance Multinivel, aprovechando el espacio de colectividad ya existente en la academia El Camerino, con el interés de construir saberes desde un posicionamiento más participativo. Dicha práctica pedagógica se desarrolló durante todo el mes de mayo del año 2020, bajo la bimodalidad de clases presenciales grupales en la academia y en mi casa de habitación para clases privadas, y clases de presencia remota por medio de la plataforma digital Zoom, en un contexto de medidas sanitarias restrictivas de aforo y horario a causa de la pandemia por COVID-19, aun así se logró compartir un total de treinta y nueve sesiones, de las cuales las y los participantes asistieron de una a cuatro clases por semana, en distintos horarios. Cada clase tenía una duración de una hora, y dentro de las clases propuestas para este ejercicio docente se incluyó las clases de Pole Dance Multinivel, y las clases de Flexibilidad como complemento co-requisito para la práctica saludable de la Danza Aérea.

La población participante del Taller tenía características corporales muy diversas, con diferentes niveles de conocimiento en la disciplina del Pole Dance, por lo cual, todas las clases fueron planificadas para un público multinivel, ya que para este mes no fue viable ubicar a las personas por niveles Básico, Principiante, Intermedio y Avanzado, como de costumbre. En su mayoría las personas participantes eran mujeres mayores de edad y en grupo etéreo de entre dos y más de cuatro décadas. También contamos con la participación de dos hombres durante dicho mes.

El Taller consistió en la exploración grupal del Pole Dance a través de contenidos técnicos sugeridos, que permitiera el disfrute de la práctica de la danza aérea a sus participantes, con el propósito de aprovechar la construcción del lenguaje disciplinar del Pole Dance como un medio que posibilita la expresión artística, el juego lúdico y conquista de libertades de cada persona.

Los aprendizajes obtenidos en la práctica fueron múltiples, sin embargo se destaca el hecho de vivenciar que la práctica disciplinar del Pole Dance puede facilitar búsquedas poéticas individuales y colectivas, y que el proceso de incorporar contenidos teóricos y técnicos de Danza, así como pedagógicos, constituyen herramientas dispositivas útiles para la expresión artística de cada persona, que poco a poco van generando un saber corporal adaptable a sus propias capacidades individuales, lo cual simultáneamente también permite procesos de disfrute de la expresión corporal danzada en el aire, siempre y cuando se valide el proceso de aprendizaje de cada participante, en su ritmo y reafirmación amorosa del proceso, incluyéndonos como seres libres de vivenciar encuentros corporales que nos conectan hacia adentro y como comunidad.

Por lo anterior, se nos es posible repensar que el pole dance es una disciplina útil para la expresión artística, para cualquier persona que la practique independientemente de su edad, experiencia previa, condición corporal y ó género, permitiendo la vivencia de paréntesis de éxtasis que facultan de resiliencia a quien se dispone al reto de danzar en el aire elevando su propio peso en una barra vertical, dotando su cuerpo de fuerza física y mental para superar el miedo a las caídas, flexibilidad física y mental para adaptarse a posiciones físicas demandantes y situaciones incómodas, incluido el debate interno y de la esfera pública sobre el juzgamiento del cuerpo individual de cara a estereotipos sociales, que atienden preceptos machistas, moralistas, etc, que aún se arrastran alrededor de la práctica del Pole.

Por tanto, interesa rescatar en esta sistematización los interaprendizajes obtenidos en el mes de mayo del año 2020 en la academia El Camerino, el qué se hizo, cómo se hizo, qué compartieron y no compartieron las y los participantes, reflexiones de cómo mejorar y sobre todo, cuáles fueron los factores que favorecieron los paréntesis de éxtasis en las y los participantes de la experiencia, entendiendo estos momentos como los hitos emancipadores de la práctica, que alcanzaron el tiempo que vuela, los instantes creativos y reforzadores del amor propio y colectivo.

Todo ello, con la finalidad de poner en la mesa académica del mundo hispanoparlante, saberes nutridos desde la práctica docente pedagógica del Pole Dance,

afianzados en el aporte participativo de quienes viven la experiencia de disciplinarse en la práctica del Pole, ya que luego de la consulta bibliográfica a cerca de la danza del tubo, se tiene que el tema ha sido principalmente abordado en los orbes académicos de habla inglesa. No obstante, esta danza en barra vertical, ya prolifera con fuerza por el continente latinoamericano, y en Costa Rica se ha extendido por todas las provincias con la apertura de numerosas academias privadas. Asimismo, interesa rescatar las lecciones aprendidas no solo para acceso de la comunidad pole dancera y el cuadro docente académico de la danza, sino también para auto permitirme una mejora continua personal, como facilitadora de procesos de enseñanza-aprendizaje, que me debo a mis estudiantes.

Para proseguir en este proceso de sistematización, proponemos los siguientes aspectos: objetivo, objeto y eje alrededor de los cuales, reconstruiremos la experiencia iniciando lo vivido, a manera de punto de partida, posteriormente, analizaremos la experiencia de manera crítica y reflexiva, para finalmente, alcanzar el punto de llegada por medio de conclusiones y algunas recomendaciones, así como la elaboración de una estrategia de comunicación para devolver y socializar los interaprendizajes capitalizados.

Objetivo de la Sistematización: Componer una sistematización de la experiencia pedagógica a partir del proceso vivido en la práctica educativa del Pole Dance, para la capitalización de interaprendizajes derivados de la misma, que permitan mejoras personales como facilitadora de procesos educativos, y puntos de reflexión en la comunidad académica y de la periferia, interesada en la temática.

Objeto: Las sesiones de la práctica del Pole dance de un grupo de estudiantes de la academia El Camerino, en el mes de mayo 2020.

Eje: Incidencias de profesionalizar el proceso de enseñanza aprendizaje del Pole Dance, a la luz del cuerpo de conocimientos de la pedagogía del amor.

Capítulo 1.

RECONSTRUCCIÓN DE LA HISTORIA

Acorde con las pautas facilitadas por el Maestro Óscar Jara, para la sistematización de experiencias, es oportuno reconstruir la historia más allá de la bitácora unipersonal generada de los hechos que se pueden apreciar en el APÉNDICE A, para incorporar los registros que dan voz a los saberes del resto de participantes de la experiencia vivida, a fin de tener más elementos en los interaprendizajes de saberes que enriquezcan la etapa de análisis de esta sistematización. Por tanto, en los siguientes párrafos se presentan los hallazgos obtenidos en la práctica de manera general y también cronológica, entrelineados con el acompañamiento del senti-pensar de quienes participaron en el Taller, y aportaron sus intervenciones plasmadas por escrito, y sobre las cuales se encuentran puntos de análisis eje, que denotan paréntesis de éxtasis, propios de un método pedagógico basado en el amor, con el propósito de incidir en el ser al compartir del saber, en este caso, de la técnica del Pole Dance, así como incidencias en el interés de profesionalizar la enseñanza del Pole Dance per sé.

La práctica se desarrolló en el mes de mayo de 2020 en la academia El Camerino, ubicada en la provincia de Heredia, Costa Rica. De previo a la implementación del Taller se realizó una planificación curricular de las clases, tal como se puede apreciar en el APÉNDICE B, de manera tal, que cada semana del taller obedeció a una serie de contenidos, temáticas y actividades, en función del objetivo general y de los objetivos específicos propuestos para el desarrollo del Taller, integrado por les estudiantes que para ese mes se encontraban activos en la academia, compartiendo gente que iniciaba clases esa semana, así como estudiantes que ya tienen varios años de asistir a clases en la academia El Camerino.

Cada una de las clases estuvo encauzada por el compartir de vocabulario técnico del Pole Dance para estudiantes multinivel, y semana a semana les participantes del Taller nos enfrentamos a nuevos retos, les estudiantes en cuanto a la ejecución de

elementos en el pole, acordes con sus niveles individuales de avance, y mi persona como facilitadora, en cuanto a enfocarme en la escucha profunda de esas personas que desean una guía provechosa. Como resultado de ese ejercicio práctico de reto, cada clase estuvo prevista para socializar una serie de material adaptado a las posibilidades de cada estudiante, en cuanto a nivel de complejidad de agarre con el tubo, de sus posibilidades corporales y de su disposición cognitiva para aprender clase a clase, bajo elementos estudiados detalladamente a nivel de ejecución mecánica y búsqueda de interpretación poética, buscando también armar frases danzadas en el aire con lo visto y previsto del material de clase.

Asimismo, semana a semana, el compartir de la técnica del pole, fue acompañado desde vocabulario básico de la danza clásica que, desde mi formación, me ha permitido apalancar el avance en la práctica del Pole Dance para mí misma y para una mayoría de mis estudiantes, desde el auto conocimiento corporal a nivel postural, de activación muscular, sensaciones de elevación del tren inferior en el aire, entre otras características a discrecionalidad, que sugerí como gusto personal estético, pero bajo la libertad de aplicación en cuanto a estilo personal, por ejemplo, en la búsqueda de cualidades de movimiento con aplomo y prestancia o no, líneas armónicas en distintas acrobacias o no, y musicalidad o no para ejecutar, inclusive, series de movimientos, entre otros puntos de encuentro del Ballet y el Pole Dance.

Lo anterior en cuanto al compartir vocabulario técnico de Pole Dance, en diálogo con tecnicismos del ballet, obedecer a un programa curricular, y manejar el reto como denominador común de las clases, también hubo incidencias durante el Taller que es de gran interés describir como momentos de éxtasis que nos permiten aristas más amplias, en son de la tarea docente que nos motiva a contribuir con la dignificación de vidas y agregar valor de uso, cívico y trascendental, más allá que el propio dominio de una técnica como dispositivo corporal para la exploración artística.

Cabe aclarar que ya para mayo del 2020, se tenía desde el 2015, un chat de comunicación de Whatsapp de la academia El Camerino, como un medio de comunicación cercano, donde cada persona tiene la libertad de comunicarse en función

de la razón que nos acoge, es decir, las clases de la academia. Por tal razón, se aprovechó este medio de comunicación, desde que se planteó también como una herramienta de evaluación del Taller, que permitiera el rescate del sentipensar de las y los participantes.

Dicho grupo de comunicación con estatus de cerrado, de acuerdo a las características de la aplicación, se ha mantenido por los años en un ambiente respetuoso de diálogo, que en ocasión de la práctica académica, resultó mucho más útil para las y los participantes su uso, a quienes también se les invitó a interactuar y a compartir saberes por la herramienta Google Classroom, sin embargo, esta herramienta no tuvo mayor acogida por los participantes, que manifestaron sentirse más a gusto de seguir compartiendo sus experiencias, registros audiovisuales y senti-pensares a través del chat grupal, así como en comunicación directa con mí persona a través de mi número de Whatsapp, llamadas y diálogos presenciales directos.

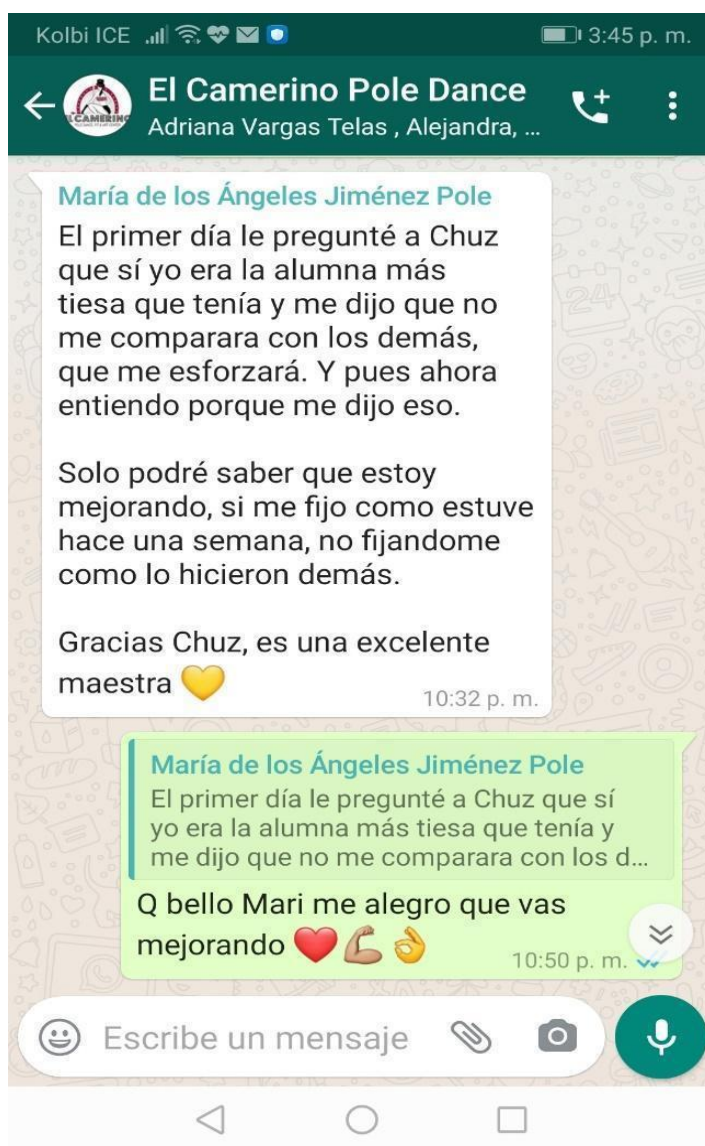
Así las cosas, con consentimiento informado para hacer uso en el presente documento a nivel académico, de las experiencias vividas en y por El Camerino a raíz de las clases, se les invitó desde la primera semana, a dialogar y a compartir sobre sus propias experiencias con las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cómo se han sentido en su vida al tomar las clases?
- ¿Qué les aporta las clases, si les son funcionales o no, si les aporta bienestar o no, sanidad en el cuerpo o no?

Invitamos al grupo a compartir libremente sus respuestas, ofreciendo la opción de brindar un dibujo, grabar un video, un audio, ó escribir un mensaje para compartir la experiencia de aprendizaje del pole. Algunas de las respuestas socializadas, motivó al resto del grupo a compartir sus propias experiencias, en cuanto a cómo se imaginaban antes y después de asistir a clases, cómo cambió su autopercepción en cuanto a autoimagen y capacidades corporales y potenciales, comentarios recibidos en sus esferas públicas y familiares por asistir a clases, compartir sus avances en redes sociales y demás. A continuación se ejemplifican algunos de estos compartires:

Figura 1

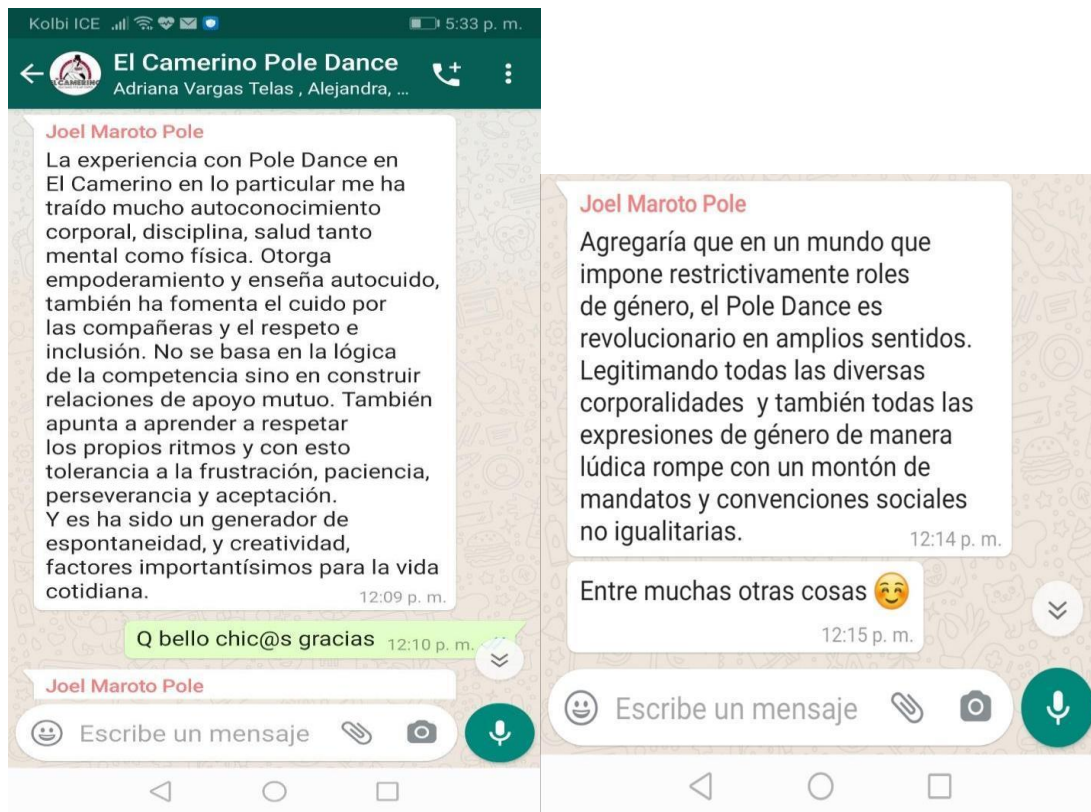
Registros de comunicación de María de los Ángeles Jiménez en la aplicación digital de Whatsapp del 6 de mayo de 2020.



Nota: la estudiante María de los Ángeles Jiménez para ese entonces, tenía un par de semanas de haber ingresado como principiante a la academia. Mari fue la primera en compartir su experiencia en ese diálogo abierto, que dio pie a que varias escribieran su sentir y pensar.

Figura 2

Compendio de Registro de comunicación de Joel Maroto en la aplicación digital de Whatsapp del 6 de mayo de 2020.



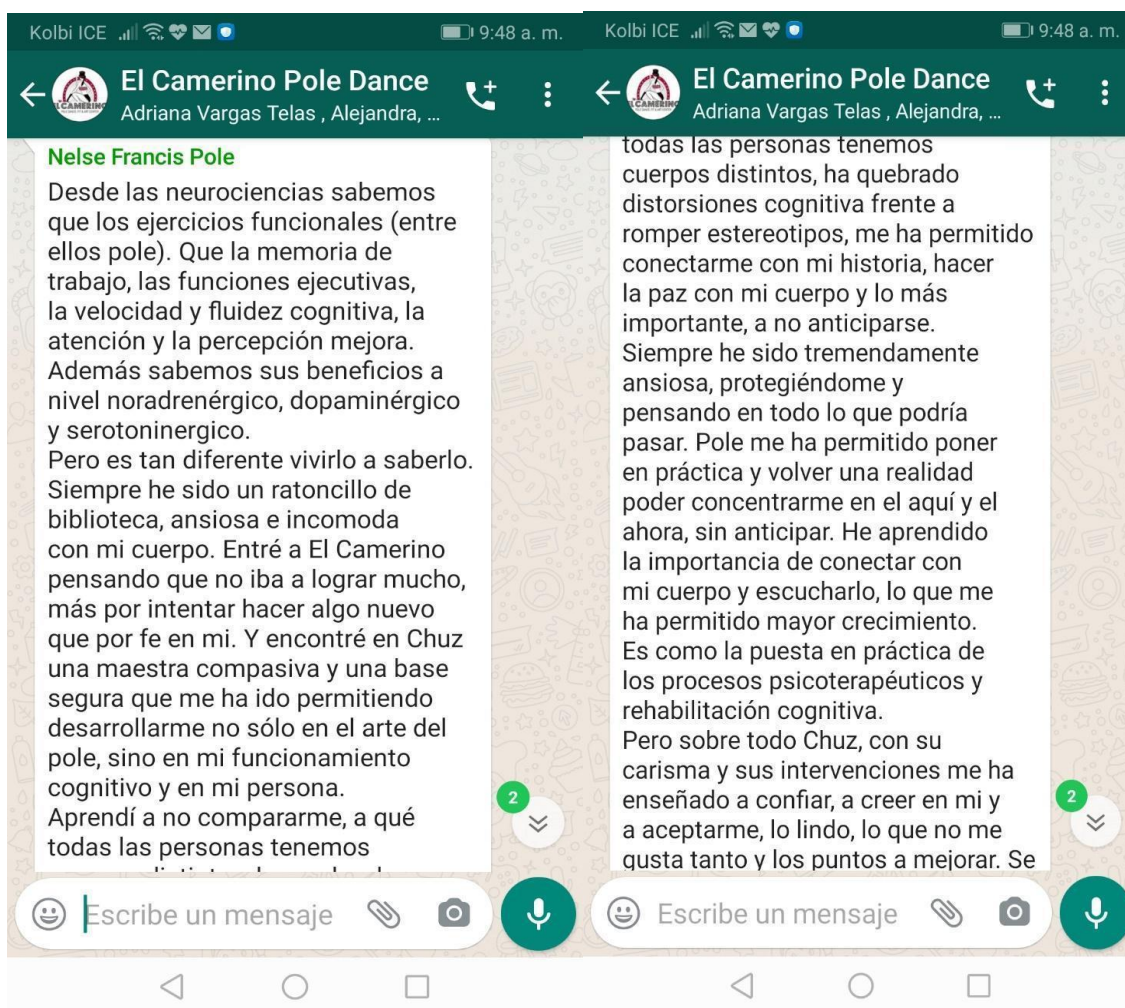
Nota: Joel es un estudiante de El Camerino de hace aproximadamente dos años. Para el mes de mayo uno de los dos hombres activos en la academia. No obstante, en otros meses de clases suelen acompañarnos más hombres. Valga la aclaración que, en contraste al estigma machista del Pole Dance como un baile solo para mujeres, tenemos la dicha de compartir el espacio con hombres heterosexuales, contrario también a la creencia errada que solo gays son los hombres que toman estas clases. En nuestra comunidad damos acogida a toda la comunidad LGTBQ+.

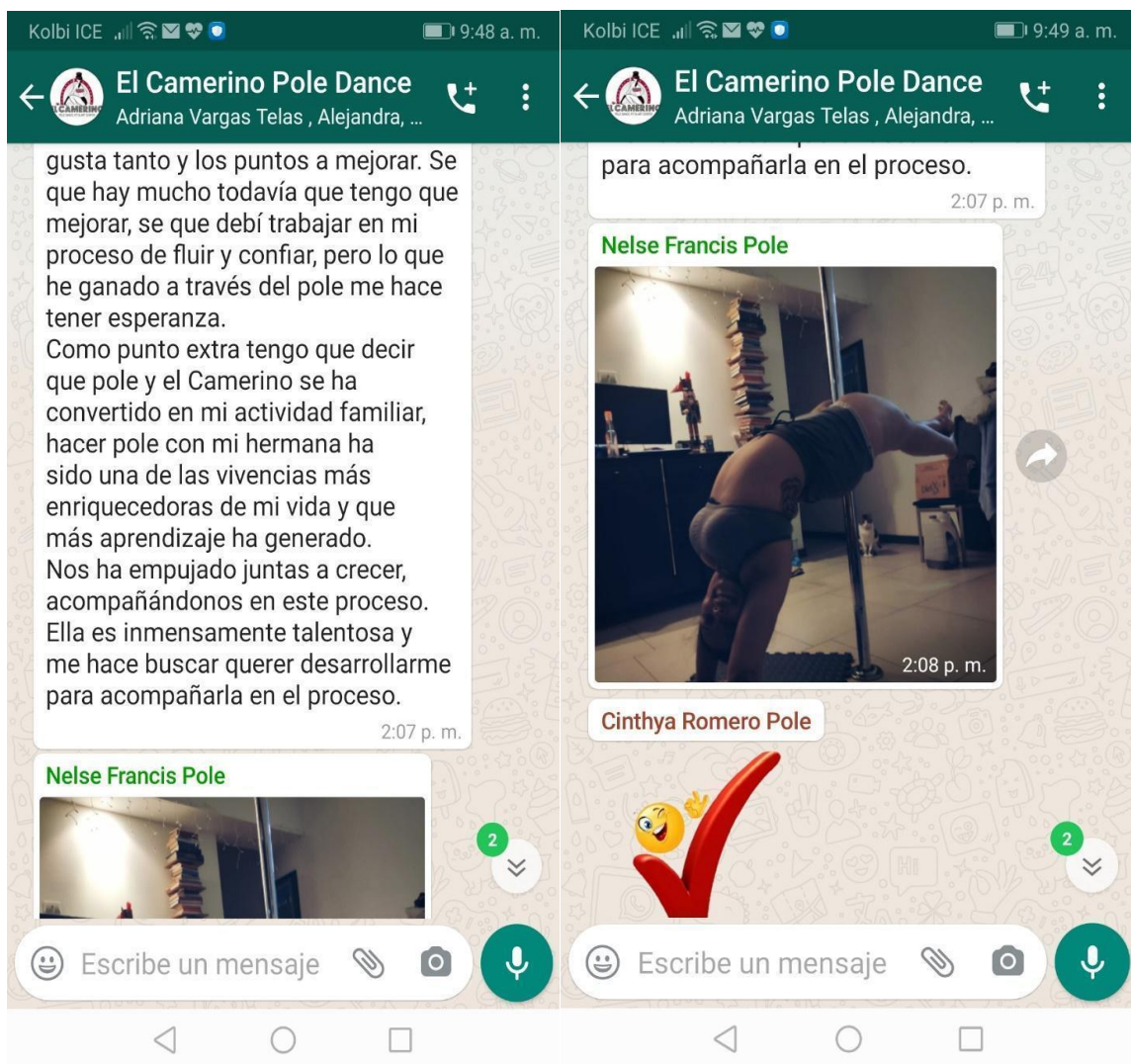
Estos compartires fueron múltiples, y removieron una dinámica rompe hielo de motivarse colectivamente con base en las experiencias del otro, en el sentido de que podían percibir que el avance en la técnica del Pole Dance sí se logra, independiente de que, inclusive nunca antes las personas hayan hecho ejercicio en sus vidas. El ambiente de sororidad afloró esa primer semana del Taller, pues las personas se abrieron a no

solo compartir desde la inseguridad que puede generar algo totalmente nuevo, como es el hecho de ingresar en condiciones de desentrenamiento; en cuanto a la fuerza, flexibilidad y coordinación, etc., sino también desde inseguridades muy personales de cada quien, generadas en distintas etapas de sus vidas.

Figura 3

Compendio de registro de comunicación de Nelse Francis en la aplicación digital de Whatsapp del 6 de mayo de 2020.





Nota: Nelse es una estudiante con más de un año de asistir a clases, en el mes de mayo optó por las clases de presencialidad remota desde su hogar.

Acontecían así reforzamientos en otras habilidades blandas del ser, como es el mero hecho de la aceptación de la autoimagen con poca ropa, la superación paulatina o rápida de complejos corporales, plus sí el auto agrado en muchas de las ocasiones con el físico propio sin comparaciones, al acostumbrarse a compartir en colectivo y de cara al espejo, constructivamente en ropa interior, la valoración y disfrute del cuerpo más allá de cómo este luce, sino por lo que es capaz de llegar a ser, sentir y hacer.

Todo lo anterior marcó un hito de la primera semana que abonó el camino para el compartir del resto del taller, dando pie a redimensionar nuevas realidades, individuales

y colectivas, ya que las censuras tomaron otras aristas, según el compartir y las autocensuras también fueron reevaluadas con la reafirmación positiva y amorosa del resto de integrantes. Abrir el corazón a compartir desde la fragilidad fue muy emotivo y provechoso para las siguientes semanas de clases. En el APÉNDICE C se compendian otras intervenciones de compartires etnográficos del Taller.

Durante el transcurso del Taller, tuvimos que acoplarnos a la práctica del Pole sin contacto físico, por motivo de las medidas sanitarias establecidas en los protocolos para la apertura de academias por parte del Ministerio de Salud, esto varió nuestra dinámica de clases, desde que no podíamos compartir abrazos como de costumbre en celebración con efusividad al logro, hasta el hecho de bajar la intensidad de los ejercicios de cara al riesgo, por la restricción de no poder asistir en parejas para el cuidado de ejercicios más complejos en el aire, o trabajar el Método de Facilitación Propioceptiva Asistida para el acondicionamiento en flexibilidad. Lo cual ralentiza el proceso de avance en cuanto a tiempos de asimilación de nuevo vocabulario técnico, ya que toda la dinámica de la clase se basa en la individualidad, y ante el riesgo en la práctica del Pole Dance, prevalece el criterio de seguridad, aún así cuando se trabaja con colchonetas, las caídas deben evitarse al máximo, a fin de evitar golpes físicos y psicológicos que afectan el manejo del miedo y los traumas. Siendo así que la dinámica de saludos sin contacto físico y coartar la afectividad de las relaciones interpersonales en las clases, genera una sensación de conflicto de emociones, sí se respiraba un ambiente de efusividad contenida, con alegría por reencontrarse a practicar en comunidad, transcurrida la cuarentena de los meses anteriores a la que habíamos sido sometidos por el gobierno de la República.

Ya para la última semana del Taller cerramos el círculo de diálogo del mes, partiendo de la invitación filosófica inacabable de compartir qué es arte desde su propia reseña autobiográfica.

Interesa mostrar uno de los sentipensares que en lo personal fueron muy motivante de leer:

Figura 4

Compendio de registro de comunicación de Carolina Sancho en la aplicación digital de Whatsapp del 8 de junio de 2020.



Nota: Carolina es una estudiante de más de un año de asistir a clases.

Para efectos de visualizar más experiencias, con respecto a este tópico de diálogo se anexan otros compartires en el APÉNDICE D. Donde mujeres de distintas edades expresan a través de su cosmovisión e historia, el significado del arte y cómo lo relacionan ellas a su modo con el Pole Dance. De lo cual cabe destacar que sí determinan quienes compartieron, que el Pole cumple la función de atender sus propias inquietudes artísticas en sus vidas.

Capítulo 2

ANÁLISIS CRÍTICO

A fin de reflexionar sobre los interaprendizajes vividos en el proceso de enseñanza aprendizaje del Pole Dance, partiendo de las incidencias de profesionalizar dicha enseñanza con base en una pedagogía del amor, se analiza en el presente capítulo temas varios que atravesaron transversalmente el proceso vivido, haciendo referencia de bibliografía pertinente y contrastante, uso del material recopilado en la presente sistematización de experiencias, que acuerpa el sentipensar de las personas que lo integraron, y mi visión indesligable como suscrita de este documento.

Como partimos de la pedagogía del amor para incidir en la profesionalización de facilitar procesos de enseñanza aprendizaje de esta danza, iniciaremos el análisis por este camino, para luego observar otras temáticas que también nos enriquecieron, como el contraste de diversas posturas académicas sobre la práctica del Pole en el debate del binomio empoderamiento-cosificación, así como de las utilidades de acompañar el Pole con saberes de la danza clásica y la práctica de la Flexibilidad.

A cerca de la Pedagogía del Amor y el Pole Dance

El escritor y pedagogo Antonio Pérez Esclarín, en su texto titulado Pedagogía del Amor y la Ternura publicado en el año 2013 enuncia:

El amor es el principio pedagógico esencial. De muy poco va a servir que un docente se haya graduado con excelentes calificaciones en las universidades más prestigiosas, si carece de este principio. En educación es imposible ser efectivo sin ser afectivo. No es posible calidad sin calidez. (Pérez A., p.1, 2013).

Obviando la falta de pluralidad gramatical para enunciar una posición ideológica de lenguaje inclusivo, todo lo demás es cierto en la frase. Infinidad de textos nos hablan

del amor, desde escritos ancestrales en los ámbitos filosóficos, religiosos, desde las ciencias sociales, hasta las exactas, la observación del amor como objeto de estudio es un tema de nunca acabar, y su aplicación práctica en los procesos formativos se torna todo un estilo del modo del ser docente, aquel que asume con acuciosidad su vocación de transformar vidas.

¿Pero cuál es la práctica real en la experiencia de aprendizaje de la danza?, es muy frecuente que llevemos a cuestas en el baulillo de los recuerdos, las anécdotas de esas y esos profesores que nos lastimaron, que a partir de sus modos no amorosos incursionaron en nuestras vidas con violencias verbales o físicas y psicológicas. Claro está, que para el ejercicio de acompañar el crecimiento, para socializar saberes no es necesario herir. Entonces ¿por qué algunas personas docentes caen en el error de causar daño en los procesos formativos de bailarines? Las respuestas han de ser múltiples. No obstante, se ha de entender las motivaciones encadenadas, nuestras profesoras y profesores también fueron víctimas de otros victimarios, es el ciclo de violencia heredado, y ante esto, lo sano es poner un alto. ¡No más violencia en la educación! Partir de la siembra de semilla con amor, para cosechar buenos frutos ya no es una intención romántica, es una necesidad sistémica.

La violencia sistemática usurpada en las diversas estructuras de enseñanza, o bien pueda traducirse, la falta de amor en los procesos de aprendizaje, desde el hogar hasta las aulas y salones, impacta nuestra sociedad, el entorno, el planeta, entendiendo que todo está interconectado, tal como nos lo plantea Capra en el libro *El Punto Crucial*, y en su pensamiento pedagógico de *Alfabetización Ecológica* (Aranda J., 2015). Así, en este sistema complejo que nos cobija y somos parte, cada acción repercute, cada acto de amor cosecha, cada acto falto de amor seca, empobrece, mata y degenera.

Educamos y somos educados ¿para qué?. Nuevamente las respuestas serán múltiples, válidas según los contextos y atravesadas desde la interdisciplinariedad. Pero, descriptivamente, apunta a pasar de un estadio a otro, que en teoría y sana crítica ha de ser superior, en términos evolutivos del saber, lo cual permite fines utilitarios, que tienen valor de uso en la vida, y el valor de uso que cada persona le dé a su saber es una

respuesta muy individual, así igual con la danza, la técnica del Pole y el movimiento, situación de saberes que condicionan las relaciones humanas.

La pedagogía como rama de la ciencia que nos lleva por los caminos de estudiar el cómo de los procesos educativos, a través de qué métodos compartir saber, acoge larga historia en modos amorosos y afectivos de educar. Cada profeta con su texto sagrado dio pautas, desde hace decenas de siglos, en cómo interrelacionarnos con amor, y estas creencias espirituales calan la cultura popular a nivel de continentes. La Dra. Juana Sánchez en la conferencia “La pedagogía del Amor” celebrada en la Universidad Técnica Particular de Loja, Ecuador dijo: “El marco teórico de la pedagogía del amor es el evangelio, aún cuando no se tenga el don de la fe en Cristo, vale para todos aquellos que tengan la apertura de recibir valores que sí son trascendentes”. (Sánchez J., 2009). Y bueno, claro está que Cristo fue Él Maestro, se aproximó a sus discípulos y a sus detractores con paciencia, afectividad, enseñándonos/nos creativamente a través de parábolas, figuras literarias narrativas que conectan la emotividad de los interlocutores.

Entonces para aprender sobre el modo de proceder, tenemos como modelo referente, según la pedagogía del amor, a Cristo (Sánchez J., 2009). Y Cristo nos plantea amar al prójimo como a sí mismo. De manera tal que, una vía es partir por el amor a sí mismo en la pedagogía del amor. Ante esto, tenemos como nexos en el saber de la experiencia didáctica, que el Pole Dance es una herramienta útil como vehículo para despertar procesos de amor propio. Esto sí se encamina sobre una base intencionada de llevar la práctica hacia el empoderamiento del o la practicante. Al respecto, una de las participantes del Taller nos compartió:

Para mí, estar en El Camerino ha sido un constante crecimiento y una forma de saber que con esfuerzo y disciplina podemos llegar a lograr cosas que tal vez ni imaginábamos. Caer, levantarse y repetir es la esencia de la vida y en pole también es así. Un redescubrir de tu seguridad, de tu femineidad, de tu amor propio y por mucho de tu sensualidad, independientemente del envase en el que vengas. Lograr subir el tubo, la primera inversión, trucos en el aire, han sido parte

de los muchos logros que he alcanzado durante estos cuatro años. (D. Bolaños, comunicación personal, 6 de mayo de 2020).

En la misma línea, fruto del trabajo hacia el reforzamiento de la autoestima, otra otra de las participantes nos comparte:

Durante años he pasado por varios procesos de aceptación de mi cuerpo y no tener la autoestima necesaria ni la seguridad para vestir con seguridad un traje de baño. El pole fue un reto desde lo más adentro de mis miedos e inseguridades, me ha ayudado a conocer mi cuerpo, ha sido un proceso de construcción de una nueva "yo" más segura y más plena. Lo que más amo, es ver a mujeres de todas las edades y con todas las formas físicas trabajar juntas con disciplina y complicidad constructiva y disfrutar de un arte que no sólo es un reto físico sino mental hacia una versión mejorada y más sana, de nosotras mismas. (C. Sancho, comunicación personal, 6 de mayo de 2020).

En los círculos de diálogo que comparten mis estudiantes se capitaliza cómo el Pole les ha ayudado a aceptarse tal y como son, a reconciliarse con sus propios cuerpos, a confrontar los complejos corporales y superarlos, a amar sus propios cuerpos por lo que son capaces de llegar a hacer más que por cómo lucen o son avalados por otros. Comparten también, por ejemplo, que el pole les ha dado sabor a sus vidas después de procesos de depresiones post parto, internamientos psiquiátricos, divorcios, crisis de ansiedad por aislamientos social, duelos, pérdidas de empleo, discriminaciones por género y preferencia sexual, *bullying*, violencia doméstica, entre otros momentos críticos de la vida que reflejan la falta de amor y empatía en nuestro tejido social.

Como facilitadora del aprendizaje del Pole Dance he podido atesorar a través de los últimos seis años de práctica docente, centenares de historias de personas que viven paréntesis de éxtasis con asistir a clases. Porque el Pole invita a ver hacia adentro frente al reto, confrontar la autoimagen en la semi desnudez colectiva y probar la resiliencia de danzar en el aire en un objeto de por sí resbaloso, contra las fuerzas de gravedad, la

centrífuga y las sociales que nos juzgan por atender juicios morales basados en símbolos patriarcales obsoletos, más la mayoría de las veces con autoestimas por el suelo.

Lo anterior nos remite a que, el paréntesis de éxtasis de las clases de Pole, deviene en una dinámica de sororidad, se crea tribu cuando las relaciones personales en grupos expuestos en la fragilidad de invitárseles a bailar de las energías más reprimidas, como son las danzas que conectan con la feminidad y la sensualidad, se atraviesa la vida en instantes. Se trata de experiencias terapéuticas, de momentos emotivo-cognitivos, con la sola excusa de aprender una técnica. Aún y cuando la danza no tenga género y se comparta el espacio con hombres heterosexuales.

López Arrillaga en su ensayo académico titulado La Pedagogía del Amor y la Ternura: Una Práctica Humana del Docente de Educación Primaria, publicado en la Revista Scientific en el año 2019, plantea que los facilitadores de procesos educativos con amor, deben servir y educar a sus estudiantes para formarlos como seres amorosos y útiles a la sociedad, y al respecto amplía:

La Pedagogía del Amor desde la acción del Docente. El docente... en su acción pedagógica debe reunir una determinada forma de actuar y relacionarse con los estudiantes, con el propósito de consolidar y avanzar en un proceso de enseñanza-aprendizaje en un ambiente y clima escolar desde los valores, el amor, la ternura y comprensión de cada individualidad con sus características, necesidades, habilidades y destrezas de su alumnado. (Arrillaga L., p. 263, 2019).

Así, se tiene que el clima de las relaciones humanas debe estar enmarcado en el respeto y la validación del otro, a través de su escucha, del trato empático, nunca desde la imposición, el juzgamiento, y la discriminación. Es trillado recalcar que para ser pedagoga, se ha de tener vocación, sin embargo, la vida real nos pinta desfases con la teoría trillada. Relacionarse, descentrarse para buscar al otro, salir al encuentro real con quien se comparte en el aula para verdaderamente validarle, a partir de la escucha de todo su soma, de reconocer su conocimiento previo, sus capacidades individuales y múltiples, de validar su propia poética de movimiento danzado con o sin un tubo.

El o la pedagoga del amor en el acto educativo, al salir al encuentro de su estudiante con ternura, y al reconocerle como ser individual, se ocupa por saber de sus debilidades y fortalezas, y ante el conflicto no huye (Sánchez J., 2009), insiste con fe en el proceso de aprendizaje validando al otro. En el Pole, se puede decir que el reto permanente representa dicho conflicto, desarrollar nuevas habilidades corporales para la ejecución danzada en el aire. Nadie nace con ese conocimiento aprendido, todos comenzamos desde cero, y se requiere perseverancia, no solo del aprendiz, también del o la educante, no sólo para transmitir contenidos ajustados a la individualidad de cada persona, sino también para acompañarle con fe en el logro, transmitir la confianza de que sí se puede llegar a desarrollar una danza en el aire, aun cuando se inicia el camino en etapa adulta, sin experiencia previa, con condiciones particulares como sobrepeso y hasta obesidad mórbida, debilidad y bloqueo muscular u óseo, etc. Y esa confianza se transmite también enseñando con el ejemplo, una o un pedagogo del amor no ha dejado de ocuparse por crecer y ser una mejor persona cada día, para darse a sus estudiantes.

Al respecto de las ideas limitantes para matricularse en las clases de Pole, suele presentarse la falsa idea de la edad avanzada. Una de las participantes, madre de gemelos de más de veinte años y ella con más de cuarenta, nos comparte: “Pensé muchísimo en ingresar, por los estereotipos y, principalmente, por mi edad... pero desde el primer día solo he recibido cosas buenas, compañerismo, motivación, apoyo...” (C. Romero, comunicación personal, 6 de mayo de 2020).

Ahora bien, no solo se trata de mantener la mirada puesta en el resultado y en el logro, aunque este es muy reconfortante y he podido observar a través de la experiencia cómo él mismo, construye bases sólidas en la autoestima de los practicantes del Pole, se trata más de ensalzar el proceso, cada clase ha de ser una experiencia vivencial que tenga su cuota de impacto en el crecimiento personal, desnudando el lado humano más hermoso que llevemos puesto, a través del disfrute del proceso de aprendizaje, a través del experimento prueba y error, por medio de la apertura para descubrir y construir una poética propia de movimiento en cada participante, sin satanizar el error, ofreciendo sugerencias de correcciones amorosas, con la escucha de nuevas posibilidades que enriquezcan el lenguaje de movimiento que nos ocupa, a través del juego lúdico que

exalta a su vez la disciplina y la diversión. Claro está que, para poder facilitar este camino, se ha de tener el bagaje de conocimiento correspondiente en lo que se hace y se enseña, a mí parecer, no hay legitimidad en el proceso si no se aborda con profesionalismo y acuciosidad lo que se enseña y comparte, en consonancia con el interaprendizaje; es decir facilitadores también dispuestos a aprender y seguir creciendo de la mano de sus estudiantes.

A cerca del Pole Dance en encuentro con el Ballet y la práctica de la Flexibilidad

El entrenamiento del Pole Dance se ocupa mayormente a cerca de las formas, ya que se ha estructurado en la industria un lenguaje técnico de figuras, con distintos niveles de dificultad en su ejecución que demandan una práctica especializada en cuanto a flexibilidad y fuerza, para atender los contenidos de vocabulario de movimientos del pole, el cual a pesar de tener determinados agarres base, día a día evoluciona con nuevos contenidos de elementos en el tubo, es decir que su naturaleza es cambiante y acumulativa, producto de la socialización digital de la práctica experimental conformada por miles de practicantes. No obstante, la preparación corporal en el Pole, considero debe de descansar sobre un entrenamiento cruzado con la flexibilidad más estable, en función del precepto que la ganancia y la pérdida de flexibilidad es acumulativa, si esta se le practica o no, y de qué modo. No basta con hacer a estirar, es necesario estudiar métodos científicos que guíen las mejores prácticas de alongamiento.

Tener conciencia de la alineación esquelética del cuerpo humano de previo a bailar, mientras se baila y a posterioridad, es fundamental para la vida de un bailarín o bailarina, pues esto le permite mantener hábitos de higiene amigables con el cuerpo danzante, es decir, contar con un cuerpo educado y, reeducado, que respeta sus características de estructura musculoesqueléticas propias e individuales, a fin de generar lenguaje corporal eficaz, útil y valioso en el uso de la expresividad.

Es rescatable de la experiencia del compartir con las personas en la clase, el hecho que los ejercicios, aparte de significar un repaso somático del sistema óseo y muscular a grandes rasgos, significa también un momento de relajación, en tanto los estiramientos se realicen concienzudamente, haciendo énfasis en el despertar del rango de movilidad amplio con respeto a la línea del cuerpo propio donde el movimiento no es doloroso, produce alivio de contracturas y se vuelve hasta placentero y económico en su esfuerzo.

Por otra parte, tenemos que la práctica del Ballet también nos lleva a apropiarnos de ejercicios y sensaciones corporales que son provechosas a la hora de cruzar conocimientos con la práctica del Pole Dance. Partiendo del concepto teórico del Relevé propuesto por Vera Kostrovitskaia y Alexei A. Písarev en el libro Escuela de Danza Clásica, traducido por Farahilda Sevilla se tiene lo siguiente:

En la terminología de la danza, relevé tiene dos significados: en primer lugar, relevé quiere decir subir a las medias puntas o a las puntas sobre las dos piernas o sobre una. En segundo lugar, significa subir la pierna estirada a diferentes alturas y en cualquier dirección (Sevilla F., p.53, 1996).

Dada esa definición; se tiene que el relevé es un término muy aplicable en el estudio del Pole Dance para una eficaz práctica de danza aérea, la cual consiste en una actividad física constante de elevación del cuerpo, independiente de si él o la Poledancer se desplace en el suelo por la media punta o la punta, si requiere la habilidad de apuntar con fuerza los pies, para realizar distintos agarres en los aparatos aéreos, y no sufrir calambres que pongan en riesgo su integridad física, máxime cuando se está en el aire o en posiciones de cabeza sostenidas por los pies, pero sobre todo requiere de la sensación corporal que contiene el relevé en cuanto a suspensión en la búsqueda de la elevación, no sólo de las piernas, sino de toda la cadena cinemática.

Así también, aplicar el *En dehor* para la rotación externa de múltiples posturas flexibilizantes y reproducibles como vocabulario de elementos a ejecutar en el pole, colocación del tren superior para economizar esfuerzos y, mantenerse activo en

preparación a grandes demandas de esfuerzo físico y consciente de su higiene postural, entre distintos referentes armónicos posturales que proporciona la danza clásica.

Un saludable entrenamiento para cuerpos que anhelan condiciones significativas de virtuosidad física, debe apoyarse sobre la base acumulada de conocimiento ya generada por otras disciplinas de larga data.

A cerca del Pole Dance y su apreciación como Arte Escénico

Como parte del análisis de la experiencia vivida, está de por medio un mal común aquejado por las participantes del taller y por mi persona, en cuanto al tema de la censura de la actividad que amamos. Y a fin de analizar este fenómeno constante en nuestra práctica, acompañado de fundamentos teóricos, después de consultar la bibliografía respectiva, salta a la mesa en el debate académico, que se ha teorizado sobre el pole dance bajo la lupa mental de aspectos de género, y no desde la generación de conocimiento de quienes lo generamos por estudio, con el sentir y el pensar del cuerpo en el soma integral, un cuerpo que entiende de instintos, de espiritualidad y pulsos en su práctica corporal con inquietudes lúdicas y expresivas.

Así el contexto, se cae en cuenta colectiva que tenemos la necesidad de reivindicar la apreciación del Pole como un Arte, y no como una práctica censurable o debatida en cuestiones de género. Para lo cual interesa echar el ojo más atrás a fin de comprender su devenir histórico.

Encontrando con apoyo de la arqueología y la antropología, que las prácticas corporales del Circo, y todo su legado cultural en cuanto a la acrobacia y el contorsionismo, incorporadas hoy en día al Pole Dance, data de civilizaciones antiguas a los 3000 a. C (Redacción Quo, 2012). No obstante, dichas prácticas corporales, han sido expresiones humanas anteriores a los conceptos de circo, toda vez que la humanidad ha buscado conocer y dominar las posibilidades de movimiento del cuerpo

propio, incluidas las maniobras motrices de alto grado de complejidad en lucha con las leyes de la física.

En lo que respecta a la práctica del movimiento acrobático en un tubo, su inicio se remonta a más de 200 años a. C. con la práctica del Mástil Chino (Vision Times, 2015), según se reporta en evidencia arqueológica de pinturas y grabados de las Dinastías Qin y Han en China. De igual forma, siglos atrás, se registra en la India desde 1135 d.C. la existencia del *Mallakhamb*, práctica deportiva en un tubo exclusiva para luchadores (Cultura Colectiva, 2014). Un dato interesante es que en ambos casos el entrenamiento era para desarrollar habilidades de hombres combatientes, sentimiento de lucha que se mantiene vigente por mayoría de mujeres en nuestra práctica cotidiana.

Propiamente hoy en día, en el Pole Dance apreciamos similitud de movimientos del Mástil Chino y del *Mallakhamb*. Sin embargo, es de cultura popular reconocer que este baile emerge de una evolución de espectáculos de bailarinas exóticas, que empíricamente lograron virtuosidad en sus habilidades de danza con el tubo, visto así en diferentes partes del mundo. Para el año 1994, la canadiense Fawnia Dietritch se convierte en la pionera de la instrucción formal del Pole Dance, al abrir la primera academia de Pole Dance del mundo en Las Vegas, ciudad con una fuerte cultura circense y burlesque moderna, en conjugación con la dinámica *Go go* de sus casinos, dentro de toda la oferta de arte y entretenimiento que radica en ese Estado turístico, lugar en el cual yo aprendí esta disciplina.

Aún y cuando, en poco tiempo hemos visto en el Pole Dance un desempeño variado, en repetidos casos con niveles de ejecución aplaudibles e importantes, la apreciación del Pole Dance en Costa Rica como Arte, dentro y fuera de, no evoluciona en la misma dirección y sintonía. Viejos estigmas del Pole no permiten un despertar del impacto a gran escala que esta disciplina puede alcanzar, tal como lo rescatamos de las citas etnográficas compartidas en el capítulo anterior, y en apéndices del presente documento, sobre las personas que inician su práctica y viven el éxtasis del empoderamiento, así como al público espectador, en términos de libertad de recepción de contenido artístico.

Es un hecho que, existe en reiteradas ocasiones la cosificación de quien hace Pole Dance, alumna/bailarina/maestra. El simbolismo de este baile al estilo clásico en orientación al *striptease*, está arraigado en el inconsciente colectivo de gran parte de la sociedad, por todo el efecto Hollywood sobre occidente, la cultura de baile de prostíbulos y *night-clubs*, así como la cultura popular que se arrastra desde hace décadas, de artistas circenses, acróbatas y contorsionistas que finalizaban sus números bailando en las barras de las carpas de los circos, a fin de recolectar dinero extra después de su función, en toldos especialmente diseñados para adultos.

Así un trozo de la historia donde se asentó el prejuicio de la práctica del Pole Dance no como un arte, por parte de las sociedades patriarcales y neoliberales, para adoptar una perspectiva de práctica pedagógica de enseñanza del Pole, que sí le interesa legitimar sus virtudes artísticas, que atienda argumentos fundamentados bajo la sana crítica, pertinencia y consistencia de análisis, es inexorable la inquietante: ¿Cómo educar al público para que aprecie más allá de lo que ante todo ve sexy en el Pole Dance, sin censurar el lenguaje corporal de los movimientos, o de los recursos que se apoye el o la artista para expresar su obra? Tan vigente es la pregunta cuando reposa en criterios diversos, polémicos y límites difusos ¿Es el Pole Dance una forma de auto objetivación sexual, o solo una danza más que como cualquier otro Arte humaniza?

Las bases de datos académicas para el año 2020, con respecto a búsqueda del tópico -Pole Dance- como término de consulta en general, se encuentra tanto en fuentes primarias como secundarias, principalmente escritos de Estados Unidos y europeos, que se debaten en temáticas de género, en un esfuerzo por señalar las ironías y ambivalencias de la disciplina del Pole Dance, cuando se le identifica comulgando con prácticas que perpetúan esquemas de dominio patriarcal y objetivización sexual de la mujer en las economías neoliberales, pero no sobre la fundamentación teórica para su apreciación como Arte Escénico.

Louise Owen en su escrito Precariedad y Feminismo en la Nueva Economía, del año 2012, señaló como los proveedores de clases de Pole, procuran eliminar el estigma asociado al Pole Dance, llevando la oferta como una forma de arte, y ofreciendo la

enseñanza grupal como Pole fitness en ambientes divertidos y amigables, utilizando estrategias publicitarias donde se destacan varios beneficios para la salud, además de aumentar la confianza y mejorar todo el tono corporal, aumentar la flexibilidad, entre otros. No obstante, desde su parecer, no le parece concordante encontrar en esas tácticas comunicativas, recomendaciones útiles sobre el uso de zapatos de tacón alto, el rendimiento de movimientos y gestos sexualizados, y representaciones de figuras femeninas curvilíneas con poca ropa, ya que a su criterio “crean una escena contradictoria que compite con afirmaciones sobre aptitud física, sensualidad y legitimidad artística”. (Owen L., p.89., 2012). Sin embargo, no se encuentra en su escrito, cuál es su concepto de arte legítimo, para proceder a deslegitimar de la forma en que lo hace.

Para Owen las *Pole Dancers* negocian discursos mutuamente contradictorios con agilidad, al usar palabras y frases como "tabú" y "liberarse" en yuxtaposición a la escena ilícita del baile de *nightclub*. (Owen, p.90., 2012). Señala que la ambivalencia social de estos discursos alimenta la transgresión y marginación de la industria (del entretenimiento para adultos) que de hecho ayuda al proceso de integración del mismo, lo cual para ella es ironía y parodia de los clubes de *striptease*. Su análisis consiste en hacer ver el pole dance fitness en términos industriales como un ejemplo paradigmático de trabajo precario en la "nueva economía" del trabajo emprendedor, porque en sus palabras a la luz de su enfoque de género “el pole dance representa las condiciones de “El contrato sexual” actualizado de McRobbie citado por Owen: “con acceso al trabajo asalariado, las mujeres pueden participar en el mercado como la elección de los consumidores y, por lo tanto, la política feminista se ha hecho parecer anticuada e innecesaria”. (Owen L., p.90., 2012). Su argumento está en función de las relaciones simbólicas, formas de desempeño de identidad y las formas en que "lo político y el dominio económico de la clase capitalista se mantiene y reproduce". (Owen L., p.91, 2012).

En contraposición a los argumentos de Owen, está el planteamiento del feminismo sexualmente positivo o prosexo de la tercera ola del feminismo, que acepta y promulga la liberación sexual de la mujer, como lo visibiliza Patti Giuffre, Doctora en Sociología de

la Universidad de Texas en su artículo *“Pole Dancing, Empowerment and Embodiment by Samantha Holland”*, quien escribe a cerca del Pole Dance y la dinámica social de la actividad de acondicionamiento físico alrededor de un tubo, señalando que hay partidarias que sostienen que la práctica del pole sí empodera (Giuffre P., p. 312, 2011). No obstante, Patti Giuffre, simplemente escribe visibilizando esa posición, a como visibiliza la posición de quienes consideran que la práctica del Pole sí es objetivante, es decir ella describe, más no asume posición evidente al respecto.

Por otra parte, Patricia Cadwallader del Departamento de Danza de la Universidad de Michigan, indica en su escrito *“Pole Dancing Auto-ethnography - Practice, Pedagogy, Performance”* parafraseando a Latham, que “la sujeto femenino se construye como empoderada a través de su acceso al control y a la elección de cuándo se posiciona como el objeto erótico” (Cadwallader P., p.7, 2017).

Y que ese postulado teórico contextualizado a las estudiantes que practican pole y pagan por aprender y disfrutar, a diferencia de la bailarina de barra profesional que debe bailar para su patrón, porque la han 'comprado' como un artículo sexual, y es a ella a quien le pagan, la bailarina de barra recreativa se construye teniendo el control y la elección, por ser ella la consumidora en el intercambio (en lugar de proveedora de servicios) y la redefinición discursiva de la mirada masculina de los "seres queridos" como "apreciativa", en lugar de "objetivar" (Cadwallader P., p.10, 2017). Lo cual, a pesar de ser un argumento que en términos explicativos de neoliberalismo y mercancía, justifican la diferencia de las relaciones de explotación de la actividad comercial de la danza, en razón de que no operan bajo la misma dinámica de opresión, también deja descubierto que en esa relación está la facilitadora que da las clases, en este caso mi persona, a quien le pagan ó me pagan, por instruir la danza del Pole, es decir una actora oferente de servicios, y es a quien Owen señala como trabajadora precaria, pero no por eso necesariamente cae ó caigo en la dinámica de objetivarse/me, toda vez que es el empoderamiento a través de la práctica por elección, tomando en aplicación la máxima del feminismo de la cuarta ola: “mi cuerpo mi decisión”.

Ahora bien, Summers en su tesis doctoral de filosofía, quien se inclina por validar artísticamente el devenir de la danza del Pole, en perspectiva propone que partiendo de la interpretativa de simbolismos de relaciones en la danza en cuanto al enfoque feminista más ortodoxo, entonces también se hubiera abortado a destiempo otra serie de danzas, como la Danza del vientre o inclusive el Ballet. Así señaló Eunice Lipton en 1986 en el texto *“At the Ballet.” In Looking Into Degas: Uneasy Images of Women and Modern Life*, al describir que la bailarina de ballet "fue percibida como sexy, animada, un poco peligrosa y, sobre todo, pública ", como se cita en (Summers T., p.61, 2014), quien también refiere que el cuerpo de la bailarina de ballet era un símbolo de retórica ilusoria de la mujer sexualmente disponible, el espectáculo de ballet incluía la muestra del cuerpo femenino, asociado a un deleite visual de prostitución imaginada y en parte real.

En la línea de pensamiento que subyace gran parte del público, fuera y dentro de la comunidad del Pole Dance, que encuentran impresión de parodia de la escena de *nigh club*, se reduce en la mirada voyerista al plano del baile sexuado, que por ende para parte del público se trata de algo reprimible y hasta sucio, cuando en la realidad tenemos que muchas personas quieren ver, con o sin mirada voyerista, también quieren bailar, pero que no las vean ni las juzguen. Y producto de esa morbosidad se mutila entonces la disciplina del Pole.

En tiempos donde prevalece lamentablemente la cosificación del o la artista en el acto, la hipersexualización de los cuerpos, la percepción instaurada de símbolos sexuales, y no la apreciación de un o una artista, ver "lo sexy" principalmente, y quedar ahí con esa impresión, como quien mira un vestido rojo de alta costura, pero le recuerda por el tono y no por el arte confección y el uso para la ocasión, es cuando a todas luces podemos afirmar que vivimos aún en el subdesarrollo de la Apreciación del Arte, cuando algo tan puro y bello como el movimiento libre sin morbo ni censura, deja exaltar la belleza física humana, y no necesariamente por atender los arquetipos de lo socialmente bello, sino por compartir virtuosidad corporal y a la vez desnudar el alma, mostrar los mundos internos, impulsos del inconsciente y la interioridad psicológica del cuerpo espiritual-no sexual, aquel cuerpo espiritual-no sexual que plantea Timmons Summers en su Tesis Doctoral en Filosofía sobre un caso de Pole Dance Cristiano (Summers T.,

p. 66, 2014) y también el cuerpo espiritual y sexual o sensual, que se da a la tarea de lidiar con no reprimir esa gran ventana del soma, en ánimo de ganar libertad.

Siguiendo la línea de análisis de género de Lipton y Summers, cabe considerar que también hubiéramos descartado todos los bailes populares de pareja que parten del código machista donde el hombre tiene el poder, flirtea, vacuna y se impone porque es quien lleva la guía y la mujer se deja guiar, se protege la entrepierna de que no la vacunen y atiende los impulsos de la conexión de manos, brazos, traslado de peso de pies o señales corporales de comando que cada danza codifique, las cuales serían rechazadas bajo criterios de subordinación y manifestaciones de opresión de la mujer. Y bajo esa lógica el Pole Dance también libera, porque no requiere de un hombre que la baile, sino que la mujer se celebra a sí misma, elevándose por encima del suelo, alzando su propio peso, y esa acción de fuerza, en sí misma es empoderante, máxime cuando se acompaña de aplausos y celebraciones de quienes presencian el acto, pues son refuerzos positivos de conducta de cara al logro, que patronan comportamientos de avance y superación, en espacios donde se promueve la sororidad y no la competitividad.

Dentro de la comunidad del Pole hay posiciones muy diversas con respecto a la libertad de expresión de lo que se escenifica y censura. Existe en la actualidad artistas del Pole que se inclinan por legitimar el estilo de baile clásico exótico, como un Arte Escénico y no como un trabajo sexual, logrando un arte corporal cargado de niveles de elasticidad máximos, acrobacia aérea con bases gimnásticas, cualidades de movimiento nutridas por combinación de distintos estilos y técnicas de danzas; clásicas y modernas, occidentales y orientales, enriqueciendo así sus propuestas dancísticas; abanderando un mensaje claro y contundente, cual es sobre todo Reivindicativo! Claro está, para llegar a esos estadios de interpretación artística son años de masterización, sin embargo, gran parte de las personas entusiastas participantes del taller, comulgan con la idea de atender sus inquietudes artísticas a través de este estilo de danza.

Y ante los juicios subjetivos, cuando practicantes comparten que se les tacha de indecentes, por ejemplo, por calentar sus redes sociales con imágenes y contenido de sus avances de la práctica, vale preguntarse ¿qué constituye un movimiento indecente?

Entonces cómo se separa “lo vulgar” de lo artístico, cuando la censura está en el paso, el movimiento, el gesto, el deseo expresivo. Si lo cierto es que esta línea para dividir criterios es delgada y confusa, inclusive sea una concepción moralistamente contaminada de qué entra dentro de lo vulgar y, restrictivamente qué es lo que cabe dentro del plano artístico.

El Honor y la Libertad de Expresión son derechos humanos tutelados y patrimonio capital para él o la artista, y para cualquier ser humano que se diga vivir en una democracia. Ahora bien, considerando el español y los sinónimos de indecente, encontramos adjetivos como deshonesto o deshonesto, obscena u obsceno, indecorosa o indecoroso. Esto no solo es un tema de censura, esto nos pone a les Pole Dancers el Honor de por medio. Participantes del Taller mantienen su anonimato de la práctica para cuidar su imagen pública de cara al trabajo, o al extremo de no compartir en sus hogares que asisten a clases de Pole, acudiendo al engaño de decir que asisten a clases de Aeróbicos, por ejemplo, para evitar el conflicto de la censura del seno familiar, no solo de esposos agresores, sino de madres restrictivas e hijos celosos/as. Alarmante es que en pleno siglo xxi, sea de índole común la represión del tiempo libre de la mujer y qué hace con él, cuando esta vive relegada a la violencia, a la falta de igualdad de derechos, al acoso, y n cantidad de subvalorizaciones.

La oferta del Pole artístico, como se pretendió en el Taller, a diferencia de un énfasis del Pole fitness o atlético, o una práctica que restringiera la carga de sensualidad, propuso y propone seguir cuidando de aspectos cualitativos en cuanto a creatividad, exploraciones de movimiento originales fuera y dentro de la barra, musicalidad, alineación corporal, técnica que agregue fluidez y masterización, de mano con vocabulario corporal expresivo en el aire, el contacto con la emoción, presentación de mundos internos, constructo de significados, interpretación de mensajes, ideas, sentimientos, historias, y todo aquello que sume a lo genuino, más allá del esfuerzo físico de repetir una rutina controlada de movimiento, intencionada desde la práctica amorosa y respetuosa de las posibilidades corporales de cada participante.

Capítulo 3.

ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN

A fin de socializar los interaprendizajes capitalizados con esta sistematización de experiencias, partimos del contexto de la turbo digitalización, para difundir a la comunidad interesada en la temática que nos acoge, un producto audiovisual que hace referencia a las voces participantes del Taller Técnica de Pole Dance Multinivel del mes de mayo de 2020, objeto de estudio de la presente investigación participativa, que en su contenido se entrelaza con una serie de reflexiones nutridas de la práctica señaladas como paréntesis de éxtasis en la Pedagogía del Amor. Este material audiovisual será adaptado a los formatos de distintas redes sociales, en las cuales la academia El Camerino tiene presencia, sumando más de veinte mil contactos interesados en sus perfiles digitales, para su difusión. Dicho material fue elaborado con la colaboración de los participantes del Taller.

Asimismo, en conjunto con el compartir del material audiovisual en las redes sociales, se aúna un enlace público digital en la nube, con el contenido integral del presente documento.

Por otra parte, a fin de nutrir los saberes generados de esta experiencia, compartiremos una exposición pública de la presente investigación, con el Comité de Gestión Académica de la Maestría en Danza de la Universidad Nacional, acto donde son bienvenidos todos los participantes del Taller y público general.

Capítulo 4.

REFLEXIONES FINALES Y RECOMENDACIONES

El proceso vivido y estudiado nos pone a puertas de comprender que estamos interconectados por relaciones de sistemas complejos, y que las pequeñas acciones pedagógicas repercuten en la sociedad, en el ecosistema, en la esencia holística de nuestro acto educativo con propósito. De igual forma, de lo que acontezca en un Studio de Pole, podemos tomar acción social al respecto e impactar desde la pedagogía del amor, por tal facto, enuncio desde mi semántica, lo que otros autores, maestros y participantes del Taller, me heredaron como conclusiones que no deseo enumerar, porque no las cuantifico separadamente, las entiendo entrelazadas y así las presento, modo que me permita enunciar recomendaciones sin aislarles de contexto.

Manteniendo el respeto por todas las creencias espirituales diversas, Cristo es el referente modelo latinoamericano como pedagogo del amor (Sánchez J., 2009), y hay sentido en tomar este modelo como válido, en el tanto se estudie el modelo del Cristo verdaderamente amoroso, no el profanado por la corruptible religión mercantil. El Cristo compasivo al enseñar, el que lavó los pies a sus discípulos. De modo que poner en práctica de sus enseñanzas en la individualidad espiritual, sin afán de religiosidad, podemos aspirar a estadios más amorosos como seres humanos.

También tenemos figuras terrenales de referencia como pedagogos y pedagogas del amor, desde José Martí, Maturana, Fernando Relio y su legado Idente, María Montessori, Juan Bautista de la Salle, entre muchos otros, que indiscutiblemente han referido de la necesidad de compartir procesos educativos desde la conducta amorosa y afectiva. Así el escenario tan amplio para hilar en propuestas de enseñanza amorosas, esto es un minúsculo inicio del reflexionar en el cómo hacerlo para la práctica del Pole Dance. Sin embargo, basta para concluir que en tanto los procesos de la generación de saberes sean a la luz de lo más puro, genuino y bondadoso, exaltando las calidades

humanas, en el respeto y escucha de la diversidad, el proceso ya cumple la función del para qué, con resultados satisfactorios.

Con base en la experiencia desarrollada de facilitar clases de Danza Aérea Y Pole Dance a poblaciones adultas, por lo general sin formaciones previas en cuanto a temas de danza, baile o acrobacia, sin embargo, con aspiraciones a ejecutar movimientos corporales con determinadas condiciones físicas demandantes en cuanto a fuerza y flexibilidad, ha resultado valioso compartir el cómo la lubricación articular del cuerpo permite un despertar de la conciencia de las partes del mismo, y su movimiento dirigido con principal motivación a la conciencia del alineamiento de la estructura esquelética, para así respetar las posibilidades corporales individuales, partiendo de generar un auto conocimiento en cuanto a rangos de movilidad corporal, y prospección en torno a generar nuevos escenarios propios de hipermovilidad, con la práctica sistémica de la flexibilidad, como un entrenamiento que nos acompaña desde la higiene corporal, la danza en el tubo.

Es de particular interés revalorizar el Pole Dance como un arte, que supere la visión meramente deportiva de su práctica, sin el cuidado de su forma y fondo, nutriéndola del mundo de la Danza, y para este caso particular, donde se propuso dialogar la técnica del Pole Dance, con vocabulario técnico del Ballet. Tener claro que ya existe todo un bagaje de conocimiento corporal perpetuado por más de tres siglos de estudio del Ballet Clásico. Para lo cual, se propone aprovechar del Ballet la posición clásica del apuntamiento de los pies, cada vez que estos se despegan del piso, ya que así se atiende la necesidad de acondicionar el pie para una práctica segura del Pole, en cuanto a permitirle al pie la fuerza y flexibilidad necesaria para desarrollar distintos agarres en la barra vertical, así como la posibilidad de agregar valor estético en cuanto a líneas corporales respecta, que queda bajo la discrecionalidad de quien quiera adoptarlas o no.

Por otra parte, tenemos que gran parte de la literatura académica ha insistido en enfrascarse en las discusiones de feminismo para el análisis del Pole Dance, cuando lo cierto es que cientos de quienes lo practican conscientemente no se percatan del binomio

Liberación /Opresión que sí le preocupa a quienes escriben desde sus lupas de enfoque de género, a como sí hay otra parte de la población que se adentra en la encrucijada por afectaciones directas es sus esferas públicas.

Parece irónico o chistoso patinar sobre discusiones de si una forma de danza empodera u oprime por utilizar un tubo, y todo lo que el ícono del símbolo tubo representa. ¿En qué momento el ser humano aísla las connotaciones semánticas de un elemento de hierro frío, liso, vertical, para darse pie a vivir mundos paralelos a través de la danza, vivir nuevos poemas? Dejar en manos de retóricas el discurso de género desenfoca la atención de lo trascendental, la experiencia artística de bailar, y que el elemento que gira, es un dispositivo que desafía la física y la gravedad, permiten disfrutarla como un sano juego, al igual como un niño se perpleja cuando observa a su madre bailando en el tubo, (así lo retengo en mi memoria de una clase) y añora desde toda su inocencia y capacidad de asombro jugar también, en un proceso natural donde no existe morbo, para dar significados que la mayoría de las veces no vienen al caso, porque la tentación de subirse a un tubo si se tiene al frente y girar un poco, solo pocas personas lo resisten. El Pole es un juguete!

Dicho eso, hay que recalcar que hay diversidad en la comunidad de bailarinas y bailarines, y realmente no todo gira en torno a la semántica de los simbolismos que académiques interpreten de las obras para agregar o restar valía, ya que el valor está dado en quien se emancipa con su danza, y de esta forma se humaniza así mismo y a otros. Así la preocupación académica en reiterados espacios hegemónicos del saber, tiñe sobre mantenerse vigilante ante la inclusión de una práctica física en el paisaje cotidiano, que arrastra fuertes estigmas sexuales. Esto cuando se teoriza desde las ciencias sociales, filosóficas o enfoques de género, pero no necesariamente concordante con quien genera saber a través del pensar, sentir e intuir de la práctica del soma.

En medio de la proliferación de instructores/as en esta disciplina, la cual ha devenido desde bailarines/as con una formación interdisciplinaria en las artes escénicas dichosamente desde edades tempranas, hasta profesionales en la carrera de Danza, que se abocan por el Pole, a como también hay bailarines/as no graduados en Danza

por una Universidad, pero con aprovechamiento de otros espacios formativos de calidades evidentes, instructoras/es de Pole que se capacitan en el extranjero, personas que se certifican en dos días y ya ofrecen clases, e inclusive amateurs, que se aventuran a ofrecer sus servicios de enseñanza en una Danza Aérea, sin la más mínima conciencia de la degradación y el daño que ocasionan, al exponerse a dar clases desde la ignorancia, para quien ofrece y quien paga esa clase de servicios. Vale la pena preguntarse ¿Hasta qué punto le dejamos la responsabilidad al estudio informal en el sector privado que se ejerce desreguladamente para la educación de una disciplina artística que crece como la espuma? ¿Puede la academia intervenir en compartir saber? Universidades como la de British Columbia en Vancouver, la Universidad de Tilburg de los Países Bajos ó la Universidad de California en Los Ángeles, son ejemplos de entidades que abrazan Studios de Pole en sus Campus, lo cual es una forma de validar y legitimar en espacios públicos el saber popular de un arte corpóreo altamente demandado y fructífero.

Desde la sistematización de la experiencia vivida se puede concluir que, existe a través de este baile una revolución por apropiarse del cuerpo, lejos de los cánones sociales que indican el cómo, el qué no es lo correcto al moverse, bailar y expresarse. La confrontación con la doble moral de lo que acontece en la esfera pública y en los fetiches de la vida privada, revolucionan no solo lo que se vive en el plano de expresión y de apropiación del lenguaje de movimiento, sino también del nivel de entrenamiento demandante y altamente desafiante, cual siempre está confrontando al reto, a traspasar límites físicos, mentales, emocionales y hasta espirituales, a razón de ganar figuras lúdicas en el aire, conectar con el público y contactar su emoción.

En un esfuerzo por comprender por qué practicantes del Pole, desean no ser asociados con un arte de connotación sexual y/ ó erótica, se relaciona con el interés de legitimar el Pole como cualquier otro deporte o danza, apto para todo público en un mundo donde el fetiche de qué acontece en la esfera privada debe guardarse y lo público debe controlarse, cuando lo cierto es que esta posición no sería necesaria si aceptamos la diversidad cultural de nuestra actualidad, donde nadie se impone sobre nadie, ni se restringe desde una mirada patriarcalmente cosificante, que lucha desde diferentes

discursos políticos, morales, ideológicos y hasta feministas impositivas, para resguardar el acontecer de las manifestaciones públicas liberalizantes. Peor aún es el fallo garrafal que está en la auto censura para validarse. Un atajo para abrirse espacio, cual es no contrariar a lo que sistemáticamente está arraigado en la actualidad, arrastres de puritanismo, el vendaje en los ojos pero con los dedos entreabiertos, y a todas luces la doble moral, ó posible mecanismo de sobrevivencia adaptativa para su práctica.

En las expresiones del Pole Dance como Arte Escénico Postmoderno es un error la no transgresión del paradigma que le aqueja. Lo evolutivo es dejar ser, reinterpretar y resignificar; de la cosificación del objeto sexual a la liberación, a la naturalización, al empoderamiento, reivindicación y emancipación. El error radica en la forma de someterse a los parámetros involucionados de la sociedad que descalifican desde la morbosidad, y no desde la naturalidad y la visión amorosa. No se trata de un ejercicio de inocencia, aunque cuanto más hermoso sería el mundo con esta, pero sí se trata de que fomentemos una apreciación más sana, manteniendo el arte como un ideal, sea este un estilo exótico o no. Porque lo cierto es que hay una necesidad social de llevar a la vía pública, un sinfín de sentimientos y emociones con movimientos que se han resguardado sólo para las esferas privadas, esta realidad ya no se tapa con un dedo, hay una demanda existente en una parte del público de la sociedad civil que desea aprender, exponer y legitimar danza con la libertad de incluir connotación socialmente sensualizada sin ser cosificada, mal juzgada, descalificada, cuestionada su dignidad o censurada. Cuanto más se reprime, más se manifiesta la necesidad de conectarse con el lenguaje de movimiento del eros, salta la sed de auto empoderarse y consumir el proceso creativo, en la representación a un público, inclusive sea este un acto en vivo o virtual.

Pero más allá de caminar en la naturalización de un lenguaje de seducción como parte fundamental para la sana valorización del Pole Dance, la formación artística en esta disciplina refleja la necesidad de concentrarse no en la censura, si no en la cura; el resguardo de su práctica con intencionalidad artística, identificación de valores de estética individuales y colectivos, nunca impuestos, sino en construcción de genuinas poéticas, ejecución del movimiento de la mano con la técnica, emplear o no a adrede el solfeo en el movimiento, ocasionar impactos humanizantes con su práctica, enseñanza

y exposición. ¡Claramente el saber generado por cientos de años a través del Ballet y la Danza no hay por qué brincarlos para vender más! El Pole Dance en Costa Rica, y fuera de, tiene materia prima para aflorar lejos de los paradigmas censurantes.

La educación siempre es la herramienta por excelencia para el evolucionar de las sociedades civiles. La educación forja los cambios culturales, y se ha de comprender que estos procesos sociales han sido lentos, pero que avanzan a la inclusión, y en virtud de las TICs, estos procesos pueden agilizarse y máxime aún en la coyuntura de la turbo digitalización que nos acobia, a razón de la pandemia por COVID-19, que nos ha sometido a nuevos esquemas educativos tras computadores. De la mano caminan otros procesos: de liberación femenina, lucha por la equidad de género, libertad de expresión, respeto a la diversidad, y flexibilización de la censura. Esta última muy importante, en cuanto no atienda dogmas religiosos, políticos conservadores o puritanismo social patriarcal. Probablemente estos fenómenos sociales den para otros temas de investigación, o desarrollo de puestas en escena futuras.

Pensar que los profesionales en Pole Dance pueden redirigir la percepción sobre la impresión que se ocasiona en el público, nacional e internacional, es un tema que se puede abordar desde la educación en dos vertientes:

1. El proceso de formación y enseñanza- aprendizaje del Pole Dance como Arte Escénico bajo métodos pedagógicos legítimos y amorosos, no improvisados y faltos de acuciosidad de cara a la escucha del otre.
2. Enseñanza de Apreciación del Arte al público en general.

Paralelamente con la evidencia de la necesidad en educación del arte; Apreciación del Arte e Historia del Arte, se evidencia la necesidad de educación sexual, mirar con naturalidad, desde la sanidad mental, en amor y respeto a todo lo que realmente es parte del Ser Humano, intrínseco y genuino, lenguaje corporal sin ademán ni cálculos premeditados en el movimiento, que mutilen o borren la danza, sea esta de tinta erótica o no. Reiteradamente la falta de sensibilidad del público para apreciar más allá; captar la emancipación del bailarín o la bailarina a través del compartir de su danza,

por el proceso vivido de aprendizaje, la consumación de lo creativo. Actos creativos que sin dobles intenciones pueden por naturaleza estar cargados de erotismo. Ser una danza desnuda, y no de ropa, aun cuando de esta lo que se requiera sea mínimo, por un tema de seguridad de agarre a la hora de ejecutar figuras riesgosas. Exponer el lado humano de modo genuino, que práctica a práctica se vence y redimensiona, en la consigna de tejer mejores ecosistemas sociales, servidos de satisfacer nuestras necesidades artísticas sin ser vetadas, a la luz de la sensibilidad y el amor, contribuyendo a un mundo mejor, renovando corazones, para salir a darse descentralizadamente.

REFERENCIAS

- Arrillaga, C. E. (2019). *La Pedagogía del Amor y la Ternura: Una Práctica Humana del Docente de Educación Primaria*. Scientific, 261-277.
- Cadwallader, P. (2017). *Pole Dancing Auto-ethnography - Practice, Pedagogy, Performance*. Accelerando: BJMD.
- Giuffre, P. (2011). *Pole Dancing, Empowerment and Embodiment by Samantha Holland*. Contemporary Sociology 40, 312-313.
- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. 1ed. Bogotá: Centro Internacional de Educación y de Desarrollo Humano (CINDE).
- Owen, L. (2012). "Work That Body": Precarity and Femininity in the New Economy. TDR (1988-), 78-94.
- Pérez Esclarín , A. (2013, Noviembre 28). *Pedagogía del amor y la ternura*. <https://antonioperezclarin.com/2013/11/28/pedagogia-del-amor-y-la-ternura/>
- Pole Sport World Championship. (2018, julio 7). *Pole sport world*. <http://www.polesport.world/championships/ewExternalFiles/%28FOLLETO%29%20NORMAS%20Y%20REGULACIONES%20-%20PSW%20%E2%80%9918.pdf?fbclid=IwAR0bjoNDnZ2J345VEcd4hhoqC2yRMB211P6Wg1TZdsLul11KVz4dzIYWY1-4>
- Redacción Quo. (2012, agosto 11). *Quo*. <https://www.quo.es/tecnologia/a28079/los-origenes-del-circo/>
- Sánchez, J. (2009, Febrero 26). *La pedagogía del amor*. Loja, Ecuador.
- Sánchez, J. (2015). *La alfabetización ecológica como nueva pedagogía para la comprensión de los seres vivientes*. Lunazul 41, 365-384.
- Sevilla, F. (1996). *Escuela de danza clásica*. México: Escenología.
- Summers, L. T. (2014). *White Soul/Forbidden Body: Dancing Christian From Ruth St. Denis to Pole Dancing for Jesus*. California: University of California.
- Tiquet, M. (2014, Noviembre 22). *Cultura Colectiva*. <https://culturacolectiva.com/historia/la-verdadera-historia-del-pole-dance/>
- Vision Times. (2015, julio 27). *Vision Times*. <http://www.visiontimes.com/2015/07/27/the-ancient-art-of-chinese-pole-acrobatics.html>

APÉNDICES

APÉNDICE A

DIARIO DE CAMPO CLASES DE MAYO

A continuación, se presenta una transcripción literal del diario de campo registrado por mi persona, en una agenda a mano alzada en cada clase durante el mes de mayo, donde ofrecí clases de Pole y Flexibilidad de manera presencial y por presencia remota, a fin de ir recabando información descriptiva a cerca de lo sucedido en la práctica docente, como un insumo más del proceso de Sistematización de experiencias de docencia en el Pole Dance, a un grupo de participantes multinivel, que en vista de las restricciones horarias y de aforo por las medidas implementadas por el Ministerio de Salud, hubo que abortar la metodología de enseñanza separada por niveles, para dar sostenibilidad al proyecto, adaptando las clases a pequeños grupos multinivel. Las y los participantes asistieron a clases presenciales de Pole en promedio de una ó dos veces por semana, donde se compartieron a los diferentes grupos, ejercicios planteados de manera semanal con sus respectivas variaciones, para el disfrute de las y los participantes de acuerdo a sus posibilidades, y avances personales en la exploración artística del Pole Dance.

Lunes 4 de mayo vía Zoom

Clase1. Splits 7:00 PM.

Participantes: Raquel, Adriana, Cinthya Romero, Indira y su hija de 4 años.

Fue interesante contar con la participación de una pequeña porque se tomó la clase con mucha emoción. No obstante, se retiró como a la mitad de la clase, probablemente la dinámica se le hizo al final cansada, le encantó la parte de saltar en el calentamiento y todos los ejercicios dinámicos, pero los ejercicios de respirar la despistaron.



Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Clase 2. Pole 8:00 PM.

Participantes: Raquel, Nelsie Francis y Fernanda Francis.

Repaso de Gárgola. Estas tres chicas hicieron clases de Pole todo el mes de abril, por cuanto tenían tubo en casa en el cierre de la pandemia. Abordamos la fluidez para llevar a cabo el ejercicio. Es una postura avanzada, su dominio requiere práctica, coordinación, fuerza y flexibilidad. Un acercamiento a esta postura con un nivel

principiante e intermedio, es útil en tanto se recalque que implica un proceso de conocimiento de los puntos de tracción y palanca para lograr ejecutarla con seguridad.

Martes 5 de mayo modalidad presencial

Clase 3. Pole Principiantes 4:15 PM.

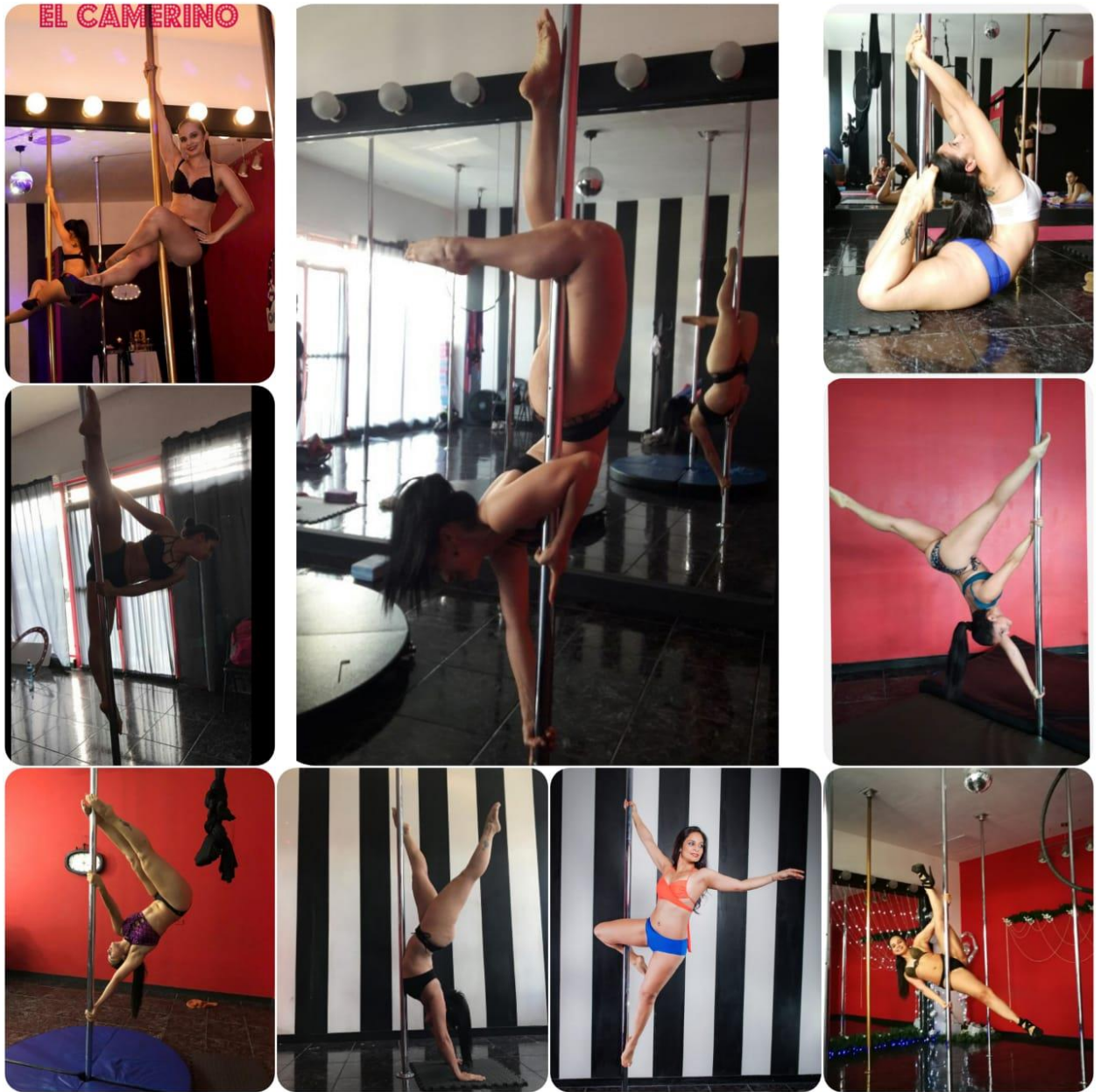
Participantes: Carolina Sancho, Ana Whondelier y Silvia

Era la primera clase de Pole después de mes y medio sin clases en El Camerino. Caro con asistencia a clases aproximadamente un año, Anita un mes y Silvi era su primera clase. Silvia aprendió el agarre básico de manos, el Bombero y el Cristo. Anita estudió el *Wide basic grip* que es un agarre básico amplio de manos donde el brazo interno está completamente extendido y el externo está semiflexionado, con la posición de manos de pulgares arriba, sin rotación de hombro, piernas dobladas abiertas que toman el tubo por tobillo y empeine. También *Basic climb*. Caro practicó inversiones de *Straddle legs*, *Outside leg hang* e *Inside leg hang*. Felices de volver a clases.

Clase 4. Pole Multinivel 5:30 PM.

Participantes: Daniela Villalobos, Blanca, María de los Ángeles.

Dani es una alumna nivel intermedio-avanzada con casi cuatro años de clases, asistiendo una vez a la semana. Estudió el *Flag grip chopstick variation*, elemento avanzado porque llega a sostenerse solo por la parte interna del brazo y de la mano y el muslo externo de la pierna interna que está en *Split*. *Flag grip* es un agarre de bandera. Se estudió ese elemento con todas sus progresiones para llegar a él, desde practicarlo en el suelo con *Cup grip* de brazo externo, a *Basic grip* de brazo externo por debajo de la pierna interna, hasta luego sostener el *Chopstick Split* en *Flag Grip*.



Fuente: D. Bolaños, comunicación personal, 6 de mayo de 2020.

Miércoles 6 de Mayo vía Zoom

Clase 5. Flexibilidad 8:00 PM.

Participantes: Raquel, Fernanda Francis, Thiara Romero, Alejandra Ruiz, Nelsie Francis, Cinthya Romero, Adriana Vargas y Hazel Montero.

Estudiamos la postura del *Full Camel* ingresando por la pared. Cada una avanzado acorde a su rango de posibilidades corporales. Esta variación con la pared se ofreció una semana después de haberla trabajado sin pared y ante el nivel de dificultad para algunas que le tienen miedo a dejar llevar la cabeza hacia atrás la pared les brindó seguridad y varias lo lograron. Los ejercicios fueron guiados especificando las partes anatómicas del cuerpo principalmente involucradas por nivel de activación muscular.

Jueves 7 de Mayo modalidad presencial

Clase 6. Pole Intermedios 4:30 PM.

Participantes: Joel Maroto, Nelsie Francis, Fernanda Francis, Gabriela Montero y Ariana.

Práctica de *Inverted Straddle*, *Outside leg hang* e *Inside leg hang*, y exploración del elemento *Flag grip chopstick variation*, que consiste en un agarre de bandera en el cual un codo está flexionado y el tubo es sostenido por el brazo interno en la parte interna de la mano, y la otra mano puede colocarse debajo de la pierna que se abre en *Split*, ó tomando la pierna interna delantera, pierna que también hace contacto con el tubo en su cara posterior. El ángulo del *Split* es variable dependiendo de la movilidad individual, para una mayor apertura es útil activación muscular en glúteos, espalda y piernas. Paralelamente estudiamos vocabulario de Ballet aplicado al Pole como puntas, *En dehors*, *relevé*, *plié*, *passé*, *developé*.



Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Clase 7. Pole Multinivel y Aro 5:50 PM.

Participantes: Mónica Gómez, Hazel Montero, Indira y Natasha Ulate.

Al igual que todas las clases, se inició con ejercicios de lubricación articular, calentamiento del cuerpo a nivel de dar movilidad, flexibilidad y ejercicios de acondicionamiento físico para fortalecimiento general, subida y bajada del tubo, *splits* en el suelo, *pull ups*, levantamiento de peso muerto de piernas, abdominales, planchas, estudio del *Hip hold leg variation*, donde la pierna externa se extendía perpendicularmente hacia arriba en total contacto con el tubo, en una posición de cabeza, y la pierna en *passé*, prensando el tubo con la cadera interna y el agarre de brazo externo en *Cup grip* donde todos los dedos están del mismo lado del tubo con el pulgar hacia abajo o bien, con brazo externo en agarre básico de mano si no se logra un verdadero agarre de *Hip hold*. Paralelamente Natasha recibió la clase de Aro en la cual estudiamos la figura del *Angel bent leg*, la cual consiste en sostenerse en el aro de un pie y de la mano opuesta con el brazo y la pierna completamente extendida y la otra pierna en *passé*, cuando esa pierna se extiende el elemento se denomina Angel, y seguidamente la figura de *Arabesque*, donde el agarre al Aro es de una mano y un pie en el borde inferior del Aro. La clase, al igual que todas finaliza con ejercicios de enfriamiento con suaves estiramientos.



Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Viernes 8 de Mayo modalidad presencial

Clase 8. Pole Principiantes-Intermedios 9:30 AM.

Participantes: Jenny Chaves, Cinti y Vannessa Montes de Oca.

Vimos un combo de *Ronde jambe* como impulso para subir al tubo girando en *basic climb*, con *push grip* y alternando brazada, un *side climb* de corvas, para ingresar de lado al *Flag grip chopstick variation*, desescalar el tubo pasando de un gancho interno de pie a un gancho externo invertido para enlazar el elemento *hip hold passé variation*, delizada al suelo de piernas abiertas y transición de movimiento del cuerpo a nivel del suelo, articulando vértebra por vértebra para finalizar la variación con un camello y movimiento expresivo de manos. Dato interesante de esta clase es que asiste menos gente de la que confirma asistir.



Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Domingo 10 de Mayo modalidad presencial

Clase 9. Privada de Pole Dance nivel Principiante 10:00 AM.

Participante María Campos.

Es una chica que presenta un fuerte deseo por estirar, y su mayor deseo es ser flexible en su cuerpo, y busca la forma de la suavidad desde la fuerza. Su historia como gimnasta le ha dado la fuerza para ejecutar con más facilidad elementos de alzar su propio peso, y a su vez, las clases privadas le favorecen para una mayor concentración, ya que en clases grupales se desconcentra con facilidad. En clase dedicamos gran parte del tiempo a estirar, porque así lo quiere ella y luego vemos elementos en el tubo. Hacía unos meses había asistido a un mes de clases de Pole básico y retomó en clases privadas para el mes de mayo, siendo esta su segunda clase. Para este día hicimos *basic climb*, estudiar la pasada de lado de pie a cupido, siempre reforzando cada pequeño logro, por ejemplo como al lograr soltar los brazos del pole y sostenerse solo de piernas en cupido. El *passé, développé* es un movimiento funcional para entrenar el recorrido de las piernas antes de los ganchos de corvas en el tubo, preparan neuromuscularmente la pierna y el cuerpo para engancharse fuerte, de ahí se saca por ejemplo el *diamond spin* ó *front hook* con *basic wide grip*, agregamos un cruce de piernas y voltearse hacia atrás en el aire para hacer *back diamond spin* ó *back hook*.

Lunes 11 de Mayo

Clase 10. Modalidad presencial, privada de Pole 10:00 AM.

Participante Daniela Matul.

Dani es una estudiante universitaria de psicología con mucha habilidad neuronal, pues ha entrenado la programación neurolingüística y la aplica a su actividad muscular y su lenguaje corporal de aprendizaje evidencia cómo se concentra para sobrepasar mentalmente los retos físicos del pole. Ella había asistido hacía meses atrás a un mes

de clases de Pole básico y retoma las clases de manera privada. Los elementos que vimos en clase fue el firemen spin, basic climb y Cristo y deslizar al nivel del suelo en esvástica.

Clase 11. Flexibilidad vía Zoom 7:00 PM.

Participantes: María de los Ángeles Jiménez, Cinthya Romero, Gabi Montero y Raquel Céspedes.

Participaron cuatro personas. Retomamos los ejercicios de delineado de estructuras musculoesqueléticas y estiramientos activos pasivos para apertura de piernas y caderas.

Clase 12. Pole Multinivel Vía Zoom 8:00 PM

Participantes: Raquel Céspedes, Nelsie Francis y Fer Francis.

Práctica de *Inverted Straddle*, *Outside leg hang* e *Inside leg hang*, y exploración del elemento *Flag grip chopstick split variation*, así como el repaso de figuras a clases anteriores, vistas durante el mes de abril de x Zoom. Raque logró la figura después de múltiples intentos, pero la logró en una clase. Compartimos de nuestras experiencias laborales bajo la nueva normalidad y cómo eso afecta nuestras vidas.



Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Martes 12 de Mayo modalidad presencial

Clase 13. Pole Principiantes 4:15 PM.

Participantes: Carolina Sancho, Carlos Quesada, Ana Whondelier y Silvia Toledo.

Fue una clase práctica de *Basic climb*, *Inverted Straddle*, *Outside leg hang* e *Inside leg hang*, *chinnesse jump con basic grip* y repaso de vocabulario estudiado la semana anterior. Nos avocamos en ejercicios repetitivos para generar fuerza, musculación y resistencia, ya que al ser personas principiantes en la práctica del Pole, es oportuno acondicionar sus cuerpos físicamente para levantar poco a poco su propio peso en el aire.

Miércoles 13 de mayo

Clase 14. Flexibilidad vía Zoom 8:00 PM

Participantes: María de los Ángeles Jiménez, Cinthya Romero, Gabi Montero, Ale Ruiz, Diana Bermúdez, Thiara Romero, Blanca Vargas, Fernanda Francis, Hazel Montero y Adriana Vargas.

Trabajamos la flexibilidad de la columna vertebral. Estudiamos las partes de la espalda con el auto reconocimiento de las mismas a través del tacto y de posturas que involucraran una elongación profunda de las vértebras lumbares, dorsales y cervicales, acompañado de ejercicios de respiración. Las estudiantes se esfuerzan en desarrollar mayores rangos de movimiento a través de toda la clase, y a pesar de que se ejecutan posturas incómodas, se quedan todas conectadas hasta el final de la clase haciendo los ejercicios y con entusiasmo. Y cuando una de ellas, María con un menos de un mes de tomar las clases, comparte con alegría que ya logra tocar el suelo doblándose hacia atrás, las demás la aplauden.



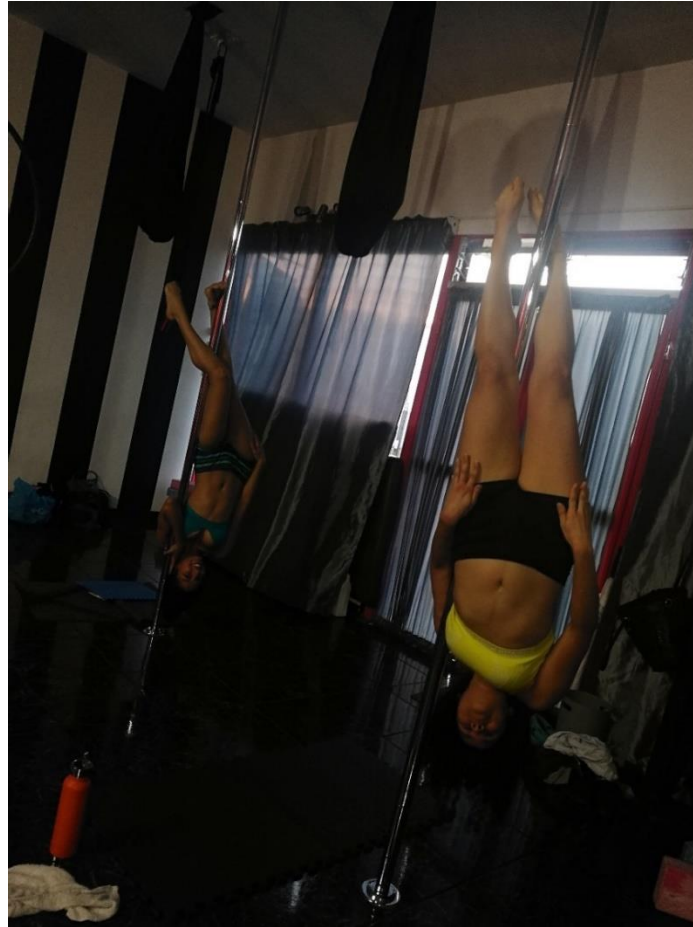
Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Jueves 14 de Mayo modalidad presencial

Clase 15. Pole Intermedio 4:30 PM.

Participantes: Nelsie Francis, Fernanda Francis, Joel Maroto, Gabi Montero y Ariana Arguedas.

Para esta clase hicimos reflexión de por qué bailo, para desestresarse fue la respuesta más sonada. Hicimos un combo de *Brass monkey drop* con *Forearm grip*, luego practicamos el *split grip leg through frontal split* más un pequeño *drop*. Lo anterior como vocabulario nuevo de clase, sumado a la práctica sistemática de *Basic climb*, *Inverted Straddle*, *Outside leg hang* e *Inside leg hang*, *splits*, entre otros elementos de estiramiento y coordinación en el Pole.



Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Clase 16. Pole Multinivel 5:50 PM.

Participantes: Mónica Gómez, Ana Gabriela Oviedo, y Hazel Montero.

El contenido del material visto en clase fue el mismo de la clase 15. Hay *selfies* en la clase, necesidad de aproximación, las que son más amigas no se resisten al contacto físico, aún cuando se tienen protocolos indicados de lo que no se permite en clase, el proceso de cambio de costumbre en la dinámica del pole, no es abrupto, siempre ha habido mucha cercanía y cuidado mutuo. Muestras de afecto y piropos entre mujeres son característicos de las clases entre las estudiantes que tienen años de entrenar juntas.

Viernes 15 de Mayo modalidad presencial

Clase 17. Pole 9:30 AM.

Participantes: Cinti, Vane, Jenny

De este día consta material fotográfico de lo visto en clase en concordancia con lo planificado para la semana.



Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Lunes 18 de Mayo

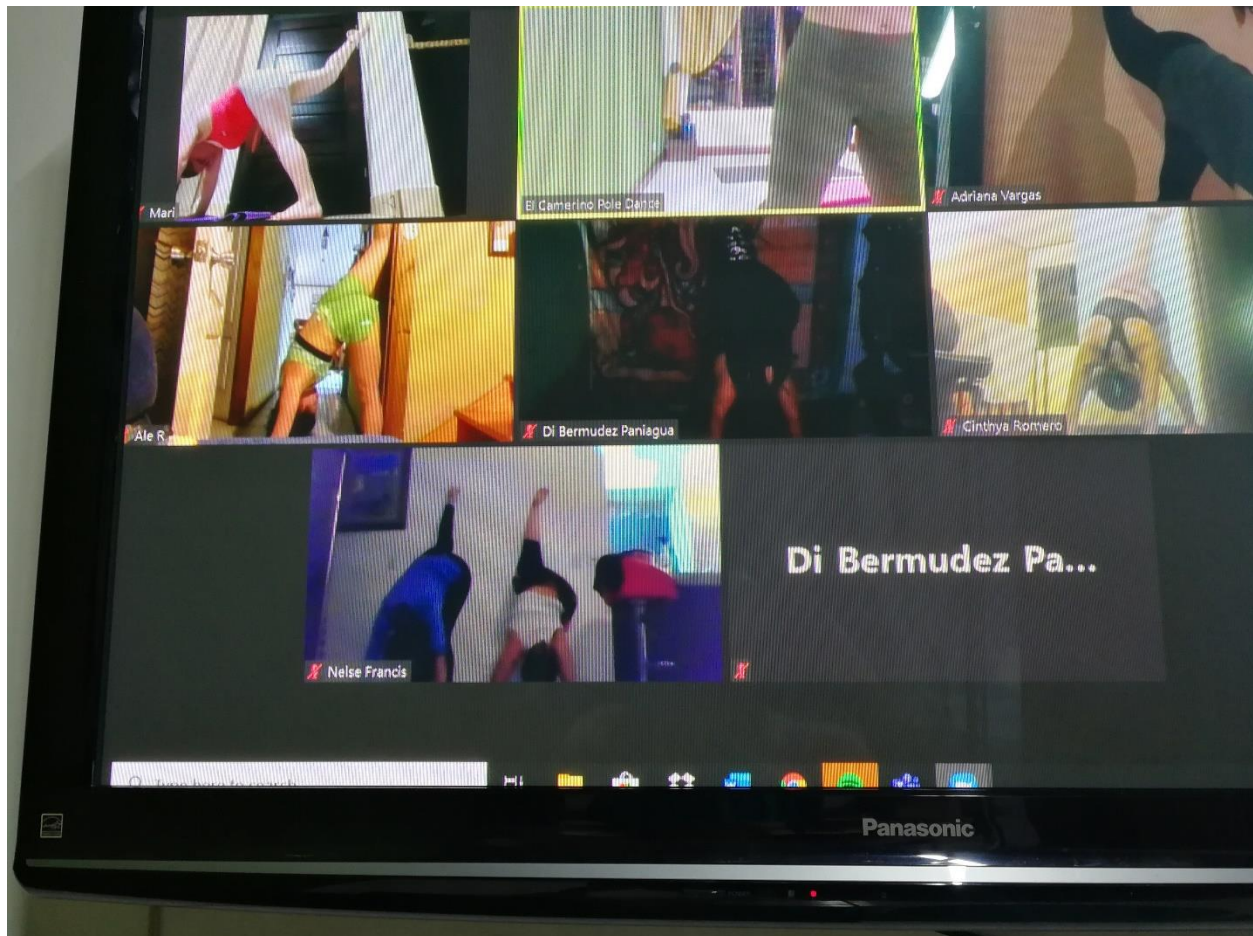
Clase 18. Flexibilidad vía Zoom 7:00 PM

Participantes: Diana Bermúdez, Nelsie se unió tarde al igual que Cinthya Romero y Ale Ruiz, María de los Ángeles, Fernanda Francis y Adriana.

Objetivo: flexibilizar piernas en un alineamiento encajado de *splits* contra la pared.

Hicimos ejercicios articulares, flexibilidad pasiva y activa, trabajo de piernas y caderas en posturas isométricas, recorriendo diferentes posturas que alargan diferentes grupos musculares a nivel posterior, anterior e interior de piernas.

Anécdota: se me apagó la compu y tuve que llamar de nuevo.

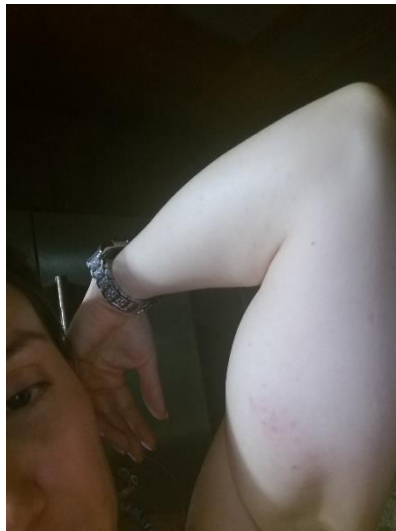


Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Clase 19. Pole vía Zoom 8 PM.

Participantes: Nelsie Francis y Fer Francis.

Ellas hermanas en la misma casa compartieron tubo para la clase. Faltó una estudiante porque tiene mucho trabajo. Estudiamos *underarm grip* en *chopstick*, resultó difícil sacar la pierna de abajo en *split* pero lograron el agarre sin liberar del tubo la pierna de atrás. Quedó el reto de practicar, perder el miedo y sostener figura en un giro. Receptivas a aprender y compartir, manifestaron dolor en figuras y cansancio.



Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Nota: exposición de moretes.

Martes 19 de Mayo Modalidad presencial

Clase 20. Privada de Pole en mi casa.

Participante: Karla-enfermera, es su primera clase.

Quiere aumentar su fuerza muscular, ya es flexible. Aprendió el agarre básico con piernas en *tuck*, medio giro a nivel del suelo, giro de 360°, agarre de bombero, Cristo sin manos, *basic climb*, bajada a *Split* en el suelo. Contenta al final de la clase, dice que en una hora se aprende un montón.

Clase 21. Privada de Pole en mi casa.

Participante: Daniela Matul. Estudiante de Psicología.

Repasamos material de semana anterior, vimos giro doble *attitud*, agarre básico en *chinese jump*, *wide basic grip* en bombero, rodillas abiertas, doble *attitude* y jazmin. Su sudor la hace resbalarse, pero igual se muestra emocionada, positiva, aunque no se conecta a zoom porque necesita habituarse en horarios.

Clase 22. Pole presencial nivel intermedio 4:30 pm.

Participantes: Joe, Ana W., Caro y Ericka.

El material visto en clase es el mismo de la semana para estas estudiantes, estudiando el *underarm grip chopstick* y su *baby step*. Solo Joe hizo el *split*. Algunas estudiantes no quieren tomarse fotos en el pole hasta que ya se auto consideren buenas y otras sí se emocionan con el logro y piden registro, foto y video, todas lograron el objetivo. Faltó Cali y Silvia (ninguno hace clases por zoom)

Clase 23. Pole presencial nivel multinivel 5:45 pm.

Participantes: Dani Sandoval, Blanca, Evelyn, María de los Ángeles y Ale Ruiz.

Estudio desde el *baby step under arm grip chopstick*. Dani y Blanca que tienen más años de clases sacaron el elemento agregando *Drop Brass monkey*. Ale a nivel intermedio logra realizar los elementos acorde a sus posibilidades de fuerza muscular y Eve y Mari practicaron paradas de codos, *basic climb*, giro de doble *attitude*. Mari se ve desconcentrada en clases, con frustración, el resto del grupo muy dinámico y alegre.

Miércoles 20 de Mayo

Clase 24. Flexibilidad vía Zoom 8:00 PM.

Participantes: Joe y su pareja por primera vez (se reían bastante), Diana, Blanca, Fer, Nelsie, Ale, Hazel, Adri, Gabi.

Fue bonito contar con la participación de diez personas, porque se siente la energía del grupo más fuerte en el transcurso de la clase en general, es alegre ver varias caras juntas y reunidas queriendo hacer lo mismo, como facilitadora es halagador contar con grupos más grandes, aunque la motivación para enseñar permanezca cuando se trabaja con grupos más pequeños. La clase consistía en el trabajo de puentes. Les gusta pasar por la foto para registrar su avance en la flexibilidad, alegrándose de poder abrir más el cuerpo, sostenerse más tiempo en las posturas, sudar, cumplir con la cuota de ejercicio y aunque dicen que les duele, sienten alivio, que se les libera la espalda, les traquea y se quitan dolores de estar sentadas.





Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Jueves 21 de Mayo Modalidad presencial

Clase 25. Pole Intermedio 4:30 PM.

Participantes: Gabi, Moni, Adri, Fer Francis, y Nelsie. Joé había adelantado la clase.

De los agarres vistos en clase las chicas se quejan que duele mucho, pero que lo intentan. Continuamos estudiando el *underarm grip chopstick*, también el *forearm grip de brass monkey*, repaso de *Split* de brazos y *cup grip*. Es bonito apreciar cuando se aplauden entre ellas cuando lo logran, se animan con música de *Jlo* y me llaman gritando alegres que las vea cuando les sale el truco, lo repiten y se graban, se aplauden, queda

una gran sensación de logro y camaradería. No dio tiempo de repasar y hacer *cup grip*. Gabita indica sentirse poderosa y feliz.

Clase 26. Pole y Aro 5:45 PM.

Participantes: Mónica Gómez, Silvia reponiendo, Anita, Hazel y Natasha, faltó Indi.

Vimos ejercicios de principiantes de agarre básico y giros, conceptos como *momentun*, puntas, estiramientos, *ronde jambe an lear*, luego las chicas más avanzadas practicaron *underarm grip chopstick*. Comentan que la gente cree que es fácil porque no saben la cantidad de videos que graban antes de compartir uno bien hecho en redes. No se conectan a Zoom a flexi, porque no se acomodan con horarios del trabajo, y se nota la falta de flexibilidad porque muestran cierta dificultad con estiramientos múltiples. Las más principiantes muestran admiración por las compañeras más avanzadas.



Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Clase 27. Pole Principiantes 7:00 PM.

Solo una se presentó por lo cual se suspendió la clase, quien se presentó para hacer una clase de reposición y no se acostumbra a dar la clase por solo una persona, sino que puede reponer en otro momento. Esto como respuesta al tema de la pandemia y redoblar esfuerzos en publicidad directa para atraer nuevas personas.

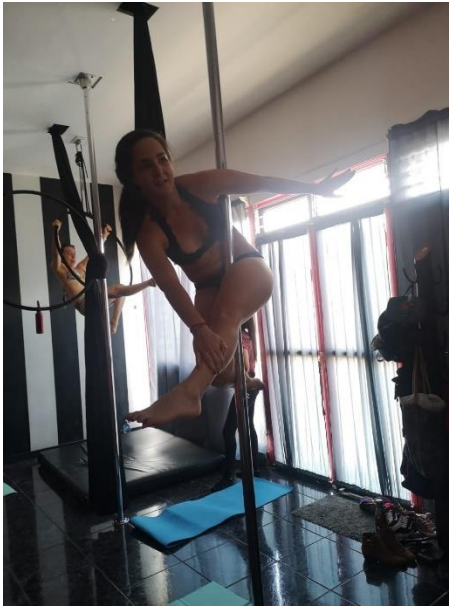
Sábado 23 de mayo modalidad presencial

Clase 28. Pole y Aro 9:30 AM.

Participantes: Cinti, Vane, Jenny e Indi. Natasha en el Aro.

Estudiamos las inversiones en *straddle legs* con cinco repeticiones de cada lado, ganchos externos e internos de pierna cinco de cada lado, *basic clim* de cada lado y un minuto de *split* con cada pierna, aunque no habían querido hacer el elemento de *under arm grip* y *chopstick*, que se animaron a hacer porque ya el resto de compañeras durante el mes lo habían hecho en clases y no quieren quedarse atrás, aunque sea incómodo de aprender, difícil y de agarre doloroso. Sus piernas, abdomen y axilas enrojecen de practicar intentos fallidos pero no quieren quedar atrás y siguen entre risas y aplausos cuando lo logran. Es como un juego de retos, piden bailar y les gusta el reggaeton, se aprendieron una rápida secuencia y la clase se extiende más de la hora, pero quieren seguir bailando, aún sudadas, lo cual es peligroso porque aumenta el riesgo de una caída en el tubo. Finalizo la clase cuarenta minutos después, dicen que el tiempo se va muy rápido.

Natasha en la clase de Aro hizo la figura de piernas en stag que es un gancho de frente y la otra pierna doblada atrás , intenta el *air walk* y volver a sentarse pero no logra el *pull up* entonces salta, practica movimientos básicos y de acondicionamiento en el aro, luego quiso bailar *reggaeton* en el tubo.



Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Domingo 24 de mayo

Clase 29. Clase privada de Pole en mi casa

Participante: María

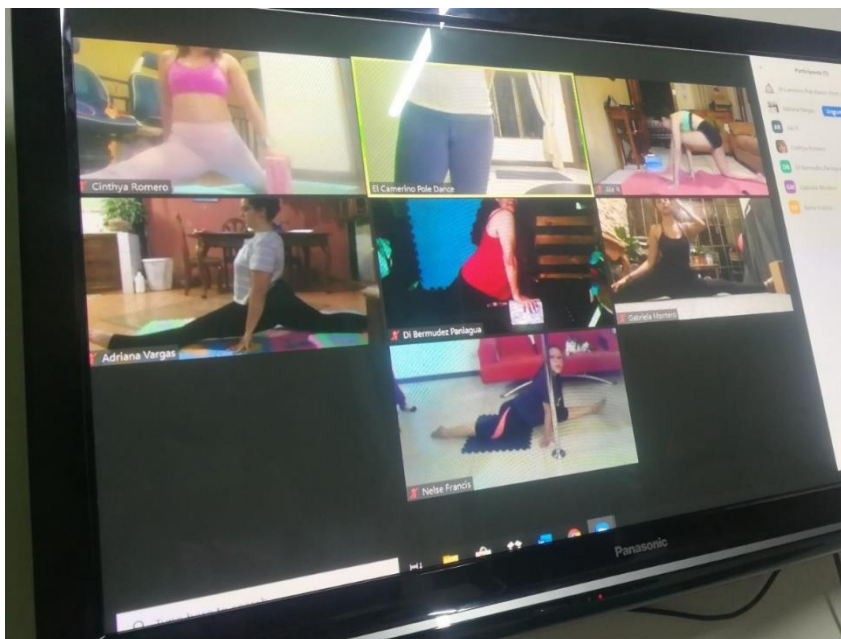
Ejercicios personalizados de flexibilidad y básicos en el Pole para su crecimiento, entusiasta y de aprendizaje pautado.

Lunes 25 de mayo

Clase 30. Flexibilidad vía Zoom 7:00 PM.

Gabi Montero, Fer, Adri, Cinti, Ale, Diana, Nelsie.

Pregunté como querían la clase si suave o dura fuerte y piden suave. Clase “dura” saben que sudan más y Cinti quería porque quiere abrir más rápido agregamos *blocks* o silla para encajar al final el *split* y tomar el pie con la mano atrás.



Fuente: Respaldo personal, mayo 2020.

Clase 31. Pole vía Zoom 8:00 PM.

Participantes: Nelsie y Fer en una casa, Raque no ha podido en las últimas dos clases.

Hicimos un repaso de *drop brass monkey*, *underarm grip* en *baby step* de *chopstick* y gárgola, *straddle legs* y ganchos internos y externos de cada lado. Nelsie ya logra enganchar el pie porque ha estado practicando, es una muchacha hiperlaxa y de contextura grande, que acumula cansancio físico porque trabajo mucho, y aún así progresa y es resiliente, persistente en el tiempo y disfruta en familia, su hermana presenta facilidad motora para los ejercicios, y motiva a Nel entre bromas a esforzarse en cada ejercicio y lo hace con mucho cariño, y se vé una hermandad fuerte, que disfrutaban como un rito, ya por más de un año las clases juntas.

Martes 26 de Mayo

Clase 32. Pole presencial privada en mi casa 9:00 AM.

Participante: Karla.

Hicimos un repaso de lo visto en la clase anterior, y agregamos nuevos elementos como el Cristo, *basic climb* y bajada en *split*. Además estudiamos conceptos de ballet aplicados al pole como *Tendu*, *Battement*, *relevé*, posición de piernas en primera y sexta, *ronde jamb*, *passé développé*. *Attitude deban* y *derrier* para el giro. También practicamos salidas del suelo, como estirar pierna de lado, acostada boca abajo, ponerse de cuclillas, estirar piernas y subir el torso vértebra por vértebra redondo ó alargado hacia adelante y hacia arriba. Comprende bien que el Pole se trata de física, cuando experimenta la fuerza centrífuga y se marea por la velocidad del giro

Clase 33. Pole presencial 4:30 PM.

Participantes: Caro, Ana W., y Silvi.

Esta clase fue enfocada a acondicionamiento físico, son principiantes y requieren desarrollar fuerza para lograr elementos en el Pole. Hicimos ejercicios en el tubo de musculación, con repeticiones, y sostener peso del cuerpo levantado del cuerpo para resistencia, con agarres básicos. Hablando con Silvi dice que le gusta porque es difícil, que tenía años de querer venir a clases, pero no se había animado, y que está buscando bajar de peso y que le cuesta tomar clases de Zoom por el horario del trabajo e ir al gimnasio, etc.

Clase 34. Pole presencial 5:45 PM.

Participantes: Blanca, Eve, Ale, María de los Ángeles, faltó Dani.

Vimos el giro de *Cup grip*, *Split* de brazos en agrupamiento de piernas de lado y *printest*, Cristo invertido desde el suelo, *shouldermount* para las más avanzadas e inversiones. Mari procura hacer ejercicios, requiere fuerza para progresar, es paciente al auto compararse con compañeras más avanzadas, en un mes de clases cambia de venir en licra larga a traje de baño. Personalmente debo considerar extender la clase cuando pueda y ver que están disfrutando para no sobreponer mis prioridades y dar un poco más, para no matar la ilusión, como a mí no me gustó que me lo hicieran, perder ese momento especial de inspiración, estar caliente o el chance de bailar.



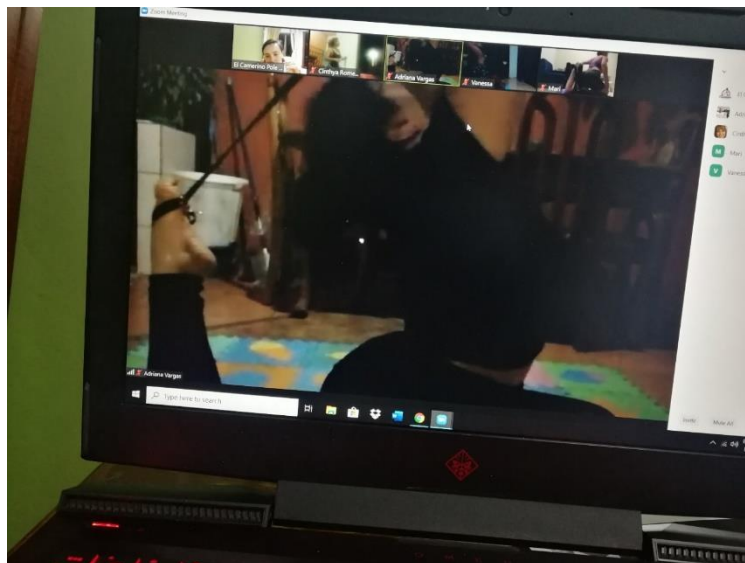
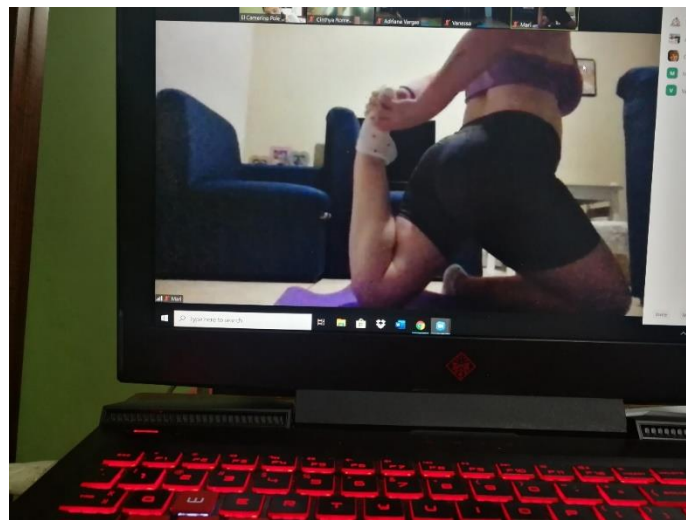
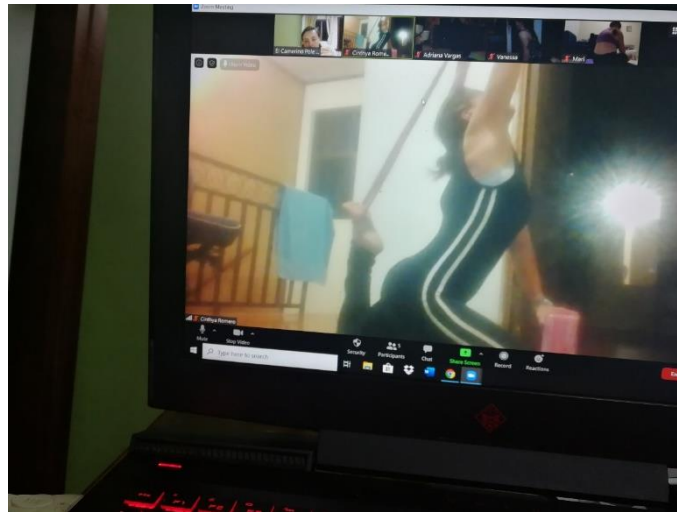
Fuente: Captura de pantalla. (B. Vargas, comunicación personal, del 27 de mayo de 2020).

Miércoles 27 de Mayo

Clase 35. Flexibilidad vía Zoom 8:00 PM

Participantes: Cinti, Adri, Mari y Vane.

Clase de puentes. Trabajamos contra la pared la parada de codos y bajar al puente en codos. Todas lo lograron después de varios intentos. Celebran lograr el elemento aunque no completen el ejercicio de devolverse por la pared. Hacen bastante porque son posturas más demandantes acrobáticamente. Avanzan en flex y fuerza, poco a poco se aborda técnica. Faltaron varias.



Fuente: Respaldo personal, mayo de 2020.

Jueves 28 de Mayo

Clase 36. Clase privada de Pole en mi casa, 10:00 AM.

Participante: Éricka.

Estudiamos el Cristo invertido desde el suelo y salida por *shoulder dismount*. Eri disfruta mucho aprender pole, aún viniendo desvelada del hospital, donde trabaja como enfermera en turnos de noche. Es muy valiente y habla mucho en clase por su naturaleza, y es agradable contar con ella en tiempos de poca interacción social. Quiere recibir dos clases a la semana privadas porque desea aprender mucho y sentirse fuerte. No hace clases por zoom porque se resiste a aprender nuevas aplicaciones tecnológicas, no le gusta, prefiere el contacto.



Fuente: Respaldo personal, mayo de 2020.

Clase 37. Clase de Pole presencial 4:30 PM.

Participantes: Joe, Ari, Gabi, Nelsie, Fer.

Vimos el giro de *cup grip*, *split* de brazos para invertir, *split* con piernas en *tuck*, *shouldermount*, Cristo invertido en el aire y *shoulder dismount*. El *shoulder* solo una chica lo dominaba, porque ya lo había aprendido el año pasado en un grupo más avanzado, el resto de participantes comenta que la clase está exigente pero les gusta eso porque así sienten que avanzan y sacan más provecho de la clase bajo la lógica de ellas y él, de que quieren más elementos acrobáticos. También quieren compartir como club social, pero no se puede por el protocolo de salud, durar más tiempo en la clase, por cambios de grupo y tiempos de limpieza entre clase y clase. Comentan que quieren más tiempo para practicar lo visto en clase.

Clase 38. Clase de Pole presencial 4:30 PM.

Participantes: Moni, Gabi, Natasha y Hazel.

Clases se atrasan en inicio, la gente en general no es puntual debido a las presas y demás. Vimos repaso de material visto durante el mes. La falta de toma de clases de flexibilidad es notoria en los ángulos de apertura de piernas, se resisten a tomar clases por zoom, porque se resisten a la tecnología, se confiesan ser más indisciplinadas en casa, además de algunas creer no tener el espacio adecuado para, por ejemplo la familia en medio, ó los gatos, chocar con muebles.

Sábado 30 de Mayo

Clase 39. Pole presencial multinivel 9:30 AM.

Participantes: Cinti, Vane, Jeny, Hazel y Natasha.

Jenny se propuso llegar más temprano a clase y medio lo logró porque casi siempre se queda dormida. Cuando llegó temprano todas la felicitaron y fue gracioso. Ella se propuso a grabar toda la clase y todas estuvieron de acuerdo. Hicimos un repaso de figuras anteriores más el giro de *cup grip* y *split* de brazos en el aire. En general son receptivas a acatar los protocolos ante el Covid-19. Esta clase por lo general se extiende más porque después no hay otra clase. Repasamos lo de todo el mes y no creían lograrlo, cuando al final Cinti sí lo logró y Vane también. Indi no vino, es doctora, madre, divorciada, hija, cumple muchos roles que le dificultan mantener su disciplina a pesar querer.

APÉNDICE B

PROGRAMA DEL TALLER

Universidad Nacional de Costa Rica

Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística (CIDEA)

Escuela de Danza

Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística

Propuesta de curso: Práctica Docente en Danza Aérea- *Pole Dance Multinivel*

| | |
|--------------------|---|
| NOMBRE DEL CURSO | TALLER TÉCNICA DE POLE DANCE MULTINIVEL Y FLEXIBILIDAD. |
| PERIODO LECTIVO | Mayo 2020 |
| MODALIDAD | Bimodal: Presencial y Presencia remota |
| NATURALEZA | PRÁCTICO |
| HORAS PRESENCIALES | De 1 a 4 semanal |
| HORAS DE ESTUDIO | Libre |
| HORARIO DE CLASE | De lunes a sábados horarios distribuidos en trece lecciones distintas por semana. |
| FACILITADORA | MARÍA JESÚS ALFARO COLES |

1. DESCRIPCIÓN

El Taller consiste en una exploración grupal del Pole Dance a través de contenidos técnicos que permitan el disfrute de la práctica de la danza aérea a sus participantes, traspassando el abordaje meramente gimnástico, para aprovechar la construcción del lenguaje disciplinar del Pole Dance como un medio que posibilita la expresión artística, el juego lúdico y conquista de libertades de las y los individuos. Este taller se ofrece de manera bimodal, a través de clases en línea y clases presenciales en la academia El Camerino, a personas con y sin conocimientos de Pole Dance, con el propósito de ofrecer alternativas que permitan atender inquietudes poéticas y corporales diversas.

2. OBJETIVO GENERAL

Facilitar búsquedas poéticas individuales y colectivas a través del aprendizaje disciplinar del Pole Dance, como un medio para la expresión artística de las y los individuos, incorporando en el saber practicante, procesos que promuevan el disfrute de la expresión corporal danzada en el aire.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

3.1 Brindar espacios para la vivencia de la libertad del cuerpo a través de la puesta en práctica de aprendizaje de vocabulario técnico del Pole Dance y de la Danza en general, que permita un despertar consciente o no del ser expresivo(a) senti-pensante al momento de encuentro corporal.

3.2 Facilitar el espacio de exploración artística a través del Pole Dance, de conectarse con el propio cuerpo por medio del aprendizaje de una disciplina de danza aérea que permita construir nuevos espacios de posicionamiento de la realidad.

4. CONTENIDOS

- Vocabulario técnico de Pole Dance para estudiantes multinivel.

- Hábitos de prácticas somáticas para bailarines.
- Libertad de expresión versus censura.
- Exploración de intencionalidad ¿por qué bailo?
- Musicalidad en el aire, dependencia o independencia de la música.
- Cualidad y calidad de movimiento, economía de esfuerzo.
- Improvisación/búsqueda de una poética propia.
- Composición/búsqueda de una poética propia.
- Creación de movimiento danzado con el Pole.

5. METODOLOGÍA

Cada sesión inicia con una práctica de Flexibilidad guiada, que prepara el cuerpo a nivel muscular, articular y de alineación para la actividad física en el Pole. Posteriormente se procede a la práctica participativa corporal donde se aborda la preparación física y somática que atiende requerimientos específicos de los movimiento a explorar seguidamente en el Pole. En cada clase de Pole Dance se estudia vocabulario técnico propio de esta danza ya sistematizado por la comunidad internacional de Pole, el cual será combinado con la introducción de contenidos propuestos para la exploración artística, que a través de la participación de las y los practicantes, puedan vivenciar dimensiones lúdicas y poéticas que les permitan apropiarse y construir su lugar como ser que se conecta con el cuerpo a través de la danza, brindando en las clases el espacio amoroso para la exploración práctica y apropiación del contenido compartido a gusto personal de las y los participantes.

Las clases de Pole son en su mayoría presenciales. No obstante, este taller se plantea en el marco de la Pandemia Covid-19, razón por la cual también se procede a ofrecer una vez a la semana una clase en línea para quienes tienen tubo en casa. Adicionalmente a las clases de Pole presenciales se brindan dos clases de Flexibilidad a la semana en línea, ya que el desarrollo de estas clases no requiere del Pole. Las sesiones de Flexibilidad consisten en la práctica de ejercicios que atienden la elongación

profunda de todo el cuerpo. Dichas sesiones de Flexibilidad son de una hora y son fundamentales para una óptima práctica del Pole Dance, ya que previene lesiones, permite ampliar los rangos de movilidad y hace más efectivo el proceso de aprendizaje al preparar al cuerpo para un movimiento sin bloqueo articular.

6. EVALUACIÓN

A fin de valorizar el aprendizaje de las y los participantes del Taller se utilizarán las siguientes herramientas de evaluación:

6.1 Bitácora personal: cada estudiante será invitado a crear su propia bitácora, con total libertad del uso de la misma.

6.2 Grupo cerrado de Whatsapp: abierto para compartir temas asociados al taller, atender inquietudes y socializar aprendizajes.

6.3 Tablón de Google Classroom: se dispondrá de un sitio colaborativo que puede ser intervenida libremente, para compartir colectivamente los hallazgos obtenidos durante cada clase.

6.4 Conversatorio: en cada clase se compartirá un diálogo colectivo para socializar las experiencias personales de aprendizaje con libertad de asociación libre.

7. CRONOGRAMA

| Fecha | Temática | Actividad |
|--------------------------|--|---|
| Del 4 al 10 de mayo 2020 | Vocabulario técnico de Pole Dance para estudiantes multinivel. Hábitos de prácticas somáticas para bailarines. | Práctica de auto delineado de huesos a través del tacto, y reconocimiento muscular cuerpo, en las sesiones de Flexibilidad vía Zoom para la |

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| | <p>Libertad de expresión versus censura.</p> | <p>búsqueda de la interconectividad del cuerpo en el movimiento.</p> <p>Vocabulario de Pole: Exploración de entrada y salida al elemento <i>Gargoyle</i>. <i>Agarre Wide basic grip</i>, práctica de <i>Basic climb</i>, <i>Inverted Straddle</i>, <i>Outside leg hang</i> e <i>Inside leg hang</i>, exploración de <i>Flag grip chopstick variation</i>, <i>Cup grip</i>, <i>drop outside leg</i>, <i>cupid</i>, <i>front hook spin</i>, <i>back hook spin</i>.</p> <p>Vocabulario de Ballet aplicado al Pole: <i>puntas</i>, <i>andeor</i>, <i>relevé</i>, <i>plié</i>, <i>passé</i>.</p> |
| <p>Del 11 al 17 de mayo 2020</p> | <p>Vocabulario técnico de Pole Dance para estudiantes multinivel. nivel. Qué sensaciones genera la práctica del Pole musculares y anímicas.</p> <p>Exploración de intencionalidad ¿por qué bailo?</p> | <p>Práctica de auto delineado de huesos a través del tacto, y reconocimiento muscular cuerpo, en las sesiones de Flexibilidad para la búsqueda de la interconectividad del cuerpo en el movimiento. vía Zoom.</p> <p>Socializar experiencias grupalmente de las sensaciones que genera el Pole Dance.</p> <p>Vocabulario de Pole: Exploración de entrada y salida al elemento <i>Brass monkey drop</i>.</p> |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| | | <p>Estudio del <i>Forearm grip, split grip leg through frontal split</i>, estudio del <i>underarm grip</i> en <i>chopstick passé</i>, práctica de <i>Basic climb, Inverted Straddle, Outside leg hang</i> e <i>Inside leg hang</i>, repaso del <i>Flag grip chopstick variation, chinnesse jump</i> con <i>basic grip</i>.</p> <p>Vocabulario de Ballet aplicado al Pole: puntas, <i>andeor, relevé, plié, developé</i>, paralela, primera, cuarta,</p> |
| <p>Del 18 al 24 de 2020</p> | <p>Vocabulario técnico de Pole Dance para estudiantes multinivel. Calidad y calidad de movimiento, economía de esfuerzo.</p> <p>Improvisación/búsqueda de una poética propia.</p> | <p>Práctica de auto delineado de huesos a través del tacto, y reconocimiento muscular cuerpo, en las sesiones de Flexibilidad vía Zoom para la búsqueda de la interconectividad del cuerpo en el movimiento.</p> <p>Práctica de los ejercicios con énfasis en conciencia de sensaciones de conexión muscular, respiración, momentum y palancas.</p> <p>Vocabulario de Pole: Variaciones del <i>Underarm grip chopstick</i>, medios giros y 360 a nivel del suelo, práctica del <i>Basic</i></p> |

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| | | <p><i>invert no hands, hip hold half Split, chair spin, Fireman spin, Fireman spin cross ankle, Attitude Spin, Jazmin, repaso de Drop Brass Monkey, cup grip spin, y Shoulder mount, Push grip.</i></p> <p>Vocabulario de Ballet aplicado al uso de las piernas en giros de Pole: cuarta, <i>andeor</i>, <i>puntas</i>, <i>pierna an lair</i>, <i>rondejam</i>,</p> |
| <p>Del 25 al 31 de mayo de 2020</p> | <p>Vocabulario técnico de Pole Dance para estudiantes multinivel. Musicalidad y composición personal.</p> | <p>Práctica de auto delineado de huesos a través del tacto, y reconocimiento muscular cuerpo, en las sesiones de Flexibilidad vía Zoom para la búsqueda de la interconectividad del cuerpo en el movimiento.</p> <p>Frase coreográfica estilo libre. Énfasis en el juego, no temer el error y unión de elementos teórico prácticos en un combo aéreo danzado, enfocado en dar énfasis a composición personal de movimiento en búsqueda de una poética propia.</p> <p>Vocabulario de Pole: Exploración de entrada y salida</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>al <i>Split grip leg through frontal split, Printest, cradle spin split grip tuck, cradle spin split grip straddle, Wide basic grip Pike spin, Outside leg hang bak passé, back support tuck, back support chair, back support invert straddle. Spinning into a shoulder mount.</i> Diálogo sobre los aprendizajes del mes y sobre la Libertad de expresión versus la censura en el Pole Dance y en la vida cotidiana. <i>Vocabulario de Ballet</i> aplicado al uso de las piernas en giros de Pole, en el suelo y en el aire: primera, <i>relevé, passé developé, battemon cuarta, andeor, puntas, pierna an lair, rondejam.</i></p> |
|--|--|--|

Bibliografía

Cadwallader, P. (2017). Pole Dancing Auto-ethnography - Practice, Pedagogy, Performance. *Accelerando: BJMD*.

Cardona, P. (2012). *La poética de la enseñanza: una experiencia*. Mexico: INBA.

Cohen, B. (1993). *Sensing, Feeling and Action. The experiential anatomy of Body Mind Centering*. (Tercera edición. ed.). Northampton, Massachusetts: Contact Editions.

Giuffre, P. (2011). Pole Dancing, Empowerment and Embodiment by Samantha Holland. *Contemporary Sociology* 40, 312-313.

Herrera, A. (1953). *Discurso inaugural del Conservatorio de Castella*. San José, Costa Rica.

International Pole Sports Federation. (7 de Noviembre de 2018). *International Pole Sports Federation*. Obtenido de <http://www.polesports.org/about-us/document-policies/>

Sevilla, F. (1996). *Escuela de danza clásica*. México: Escenología.

Summers, L. T. (2014). *White Soul/Forbidden Body: Dancing Christian From Ruth St. Denis to Pole Dancing for Jesus*. California: University of California.

Freire, P. (2008). *Cartas a quien pretende enseñar*. Argentina: Siglo veintiuno.

Thompson, C. y Floyd, RT. (1999) *Manual de Kinesiología Estructural*. Madrid: Editorial Paidotribo.

Tórtora, G. y Grabowsky, S. (1998) *Principios de Anatomía y Fisiología*. Madrid: Editorial Hearcourt Brace.

APÉNDICE C

COMPARTIRES DE LES ESTUDIANTES

A continuación un compendio de compartires de participantes del Taller desde su historia personal, ante preguntas generadoras e invitaciones a la reflexión en nuestros círculos de diálogo.

Figura 1

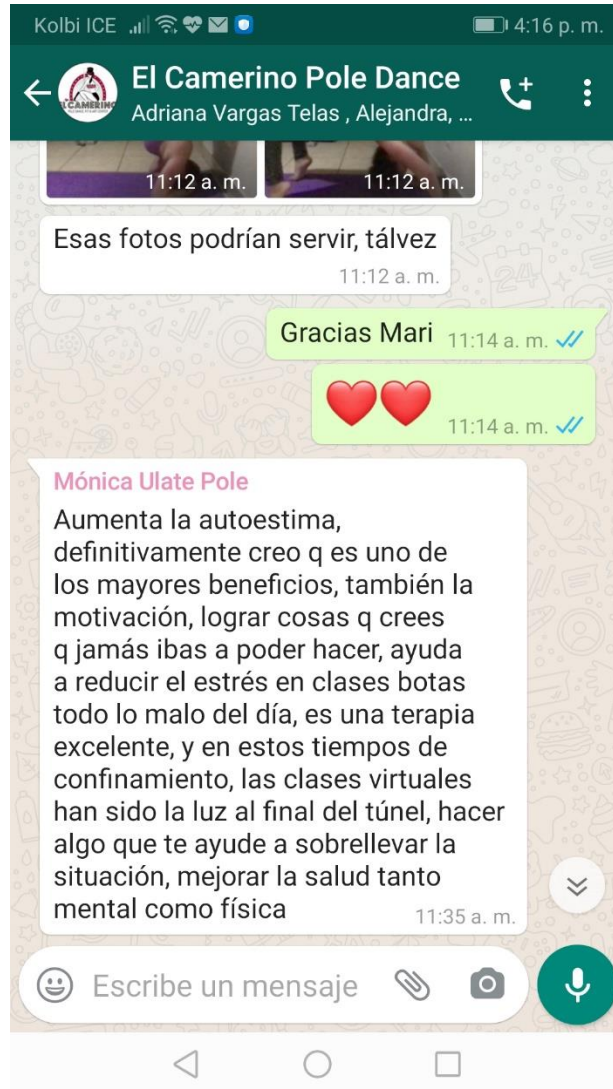
Registro de comunicación en la aplicación digital de Whatsapp



Fuente: Captura de pantalla. (M. Jiménez, comunicación personal, del 5 de mayo de 2020).

Figura 2

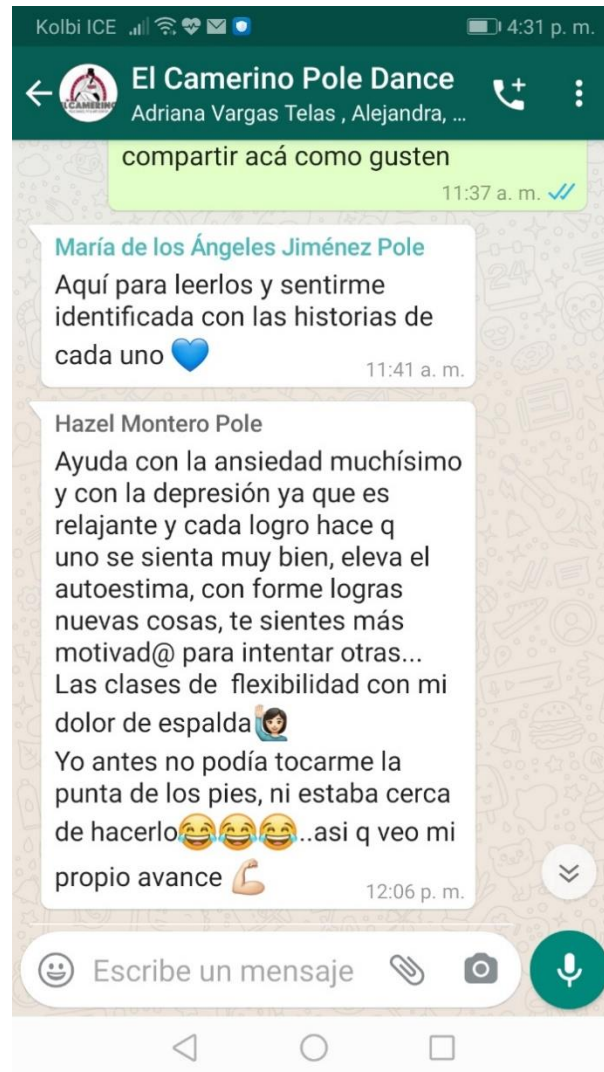
Registro de comunicación en la aplicación digital de Whatsapp



Fuente: Captura de pantalla. (M. Ulate, comunicación personal, del 5 de mayo de 2020).

Figura 3

Registro de comunicación en la aplicación digital de Whatsapp



Fuente: Captura de pantalla. (H. Montero, comunicación personal, del 5 de mayo de 2020).

Figura 4

Registro de comunicación en la aplicación digital de Whatsapp



Fuente: Captura de pantalla. (C.Oviedo, comunicación personal, del 5 de mayo de 2020).

Figura 5

Registro de comunicación en la aplicación digital de Whatsapp

El pole dance, en mi experiencia es una disciplina que te hace muchísimo más fuerte tanto a nivel físico como mental y emocional, cada vez que logras un combo o una figura nueva en tu cuerpo cae una sensación de alegría, superación y fortaleza de que [hoy](#) lo lograste. Además otro y siento yo que uno de los más importantes es que mejora demasiado tu autoestima, el aceptarte poco a poco como eres y lo mucho que vales.



De mi bloc de notas Huawei

Fuente: Captura de pantalla. (M. Gómez, comunicación personal, del 5 de mayo de 2020).

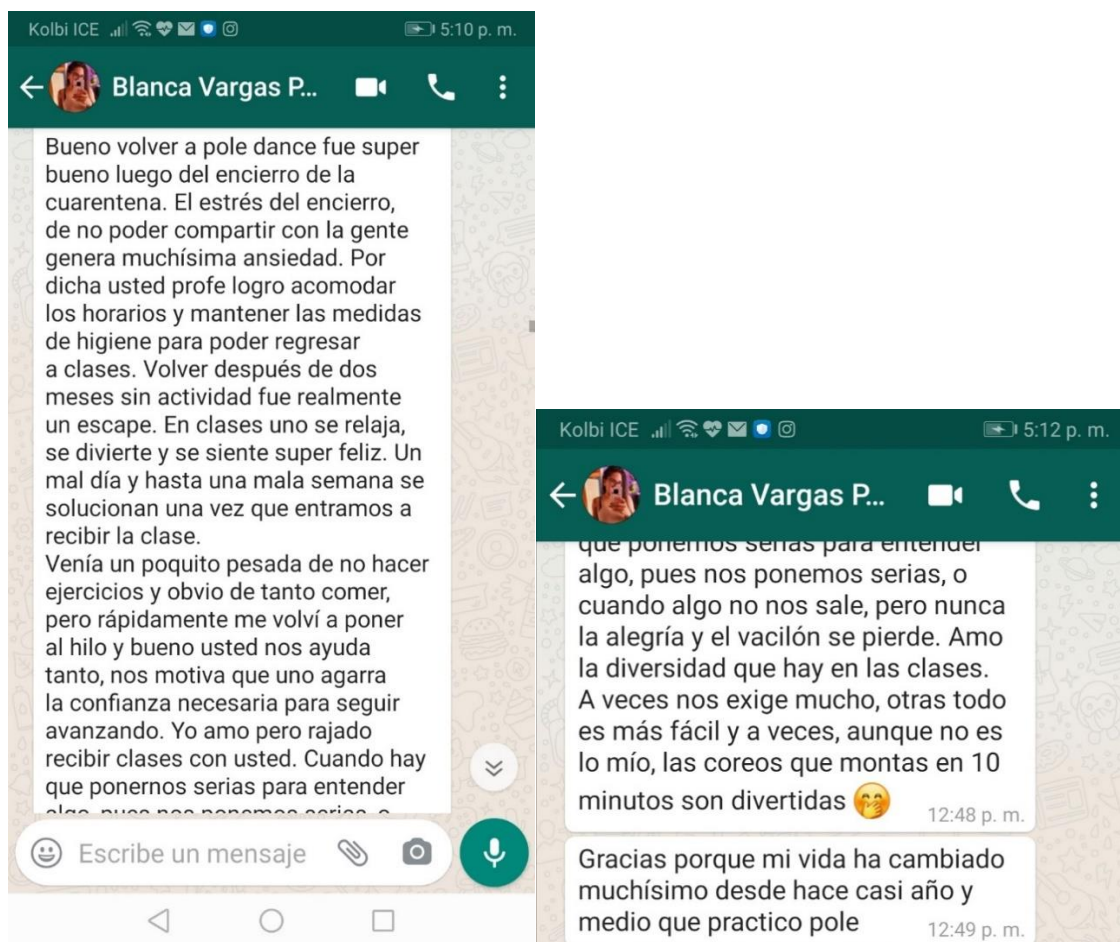
APÉNDICE D

EL ARTE PARA LES PARTICIPANTES

Compartires de les estudiantes desde su historia personal ó autobiografía, ante la pregunta generadora: ¿Qué significado tiene el arte en sus vidas, y cómo lo relacionan con la propia práctica del Pole?

Figura 1

Compendio de Registro de comunicación en la aplicación digital de What



Fuente: Captura de pantalla. (B. Vargas, comunicación personal, del 13 de junio de 2020).

Figura 2

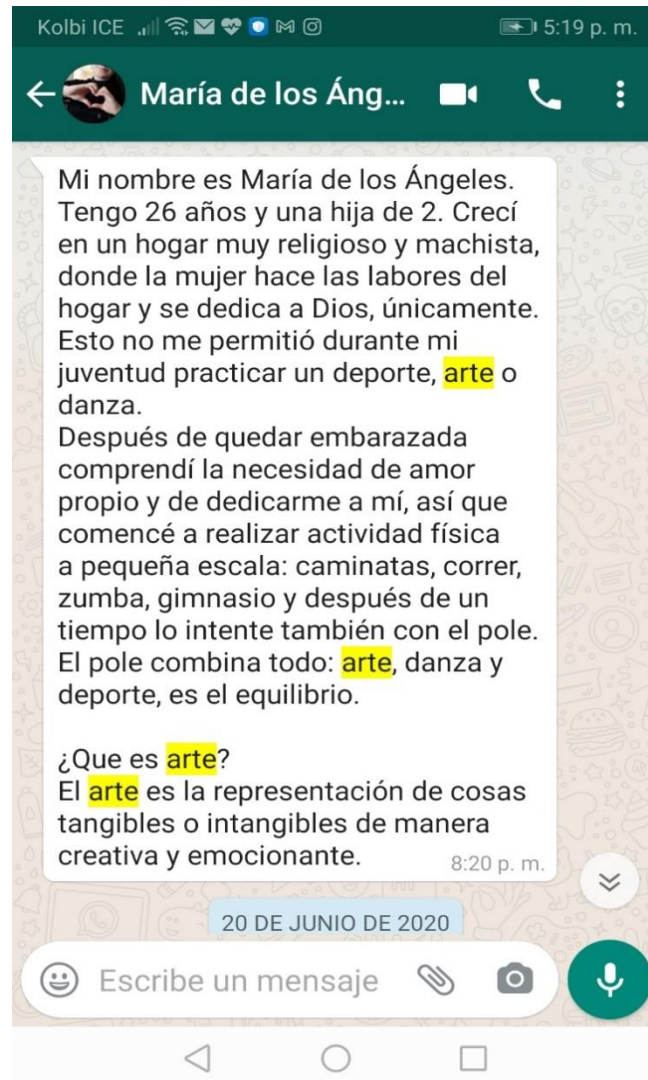
Compendio de Registro de comunicación en la aplicación digital de Whatsapp



Fuente: Captura de pantalla. (V. Montes, comunicación personal, 19 de junio de 2020).

Figura 3

Registro de comunicación en la aplicación digital de Whatsapp



Fuente: Captura de pantalla. (M. Jiménez, comunicación personal, 19 de junio de 2020).

Figura 4

Compendio de Registro de comunicación en la aplicación digital de Whatsapp



Fuente: Captura de pantalla. (M. Mejías, comunicación personal, 19 de junio de 2020).

Transcripción de Autobiografía escrita por una estudiante:

Mi nombre es Natasha Ulate Chaves, tengo 20 años, soy de San Rafael de Heredia, tengo dos hermanos mayores, Natalia y Esteban, y tengo dos sobrinos, Abigail

y Marcello que son todo en mi vida; actualmente vivo con mis papás. Trabajo como asistente administrativa desde hace un año, estoy estudiando Administración con Énfasis en Contabilidad y Finanzas, también estudio Teatro y llevo clases de Aro Aéreo, que siendo sincera para mí estas dos últimas son las más importantes. Soy una persona tímida al principio, pero cuando entro en confianza con las personas y me siento cómoda es todo lo contrario, me vuelvo muy extrovertida. La mayor parte del tiempo suelo ser muy alegre y trato de mantenerme positiva. Me encanta salir, ya sea de fiesta con mis amigos a bailar y tomar algo o simplemente irme a sentar al parque. No me gusta aburrirme y soy algo hiperactiva aunque también amoo dormir sobre todas las cosas. Siempre quiero hacer cosas nuevas, me encanta aprender, más si se trata de arte. Mi sueño en la vida es ser actriz, desde pequeña siempre he tenido esa ilusión, y desde hace un año me di cuenta que también quiero realizar danza aérea. La música es de las cosas que más me inspiran y hacen feliz en la vida, en algún momento en el futuro también me encantaría hacer música o tocar algún instrumento. Me di cuenta que para mí el arte es demasiado importante, me encanta pintar, dibujar, actuar, bailar, estas cosas me hacen realmente feliz, me llenan, me hacen sentir completa, y es a lo que le quiero dedicar mi vida. El arte para mí es transmitir, comunicar, inspirar, llegar a las personas con algo más fuerte que las palabras, todo eso que no sabemos cómo decir o expresar, el arte lo hace por nosotros. Y así como me han llegado a inspirar a mí, yo quiero inspirar a la gente también, por ejemplo en teatro, lo que pasa en el escenario es mágico, lograr llamar la atención de las personas por un momento e introducirlos en una realidad ficticia, distraerlos y que se olviden por unas horas de lo que pasa en sus vidas transmitiéndoles emociones y sentimientos diferentes es algo hermoso. El arte está presente en todo lugar, desde las cosas más pequeñas y simples, siempre está ahí. (N. Ulate, comunicación personal, 15 de julio de 2020.).

