EN EL TRAZO DE ESPIRAL

Kevin Arce Alfaro

Sistematización de experiencias
En el trazo de espiral

Kevin Arce Alfaro

Maestría Profesional en Danza
con Énfasis en Formación
Dancística,Escuela de Danza,
Universidad Nacional de
Costa Rica.

DPA737: Técnica Aplicada II
DPA709: Técnica de Danza VI

M.Sc. Guiselle Roman López
M.A. Ileana Álvarez Pérez
M.F.A. Mario Vircha

Diseño gráfico: Sofía Ureña Rivera
Ilustraciones de: Nakajima Hiroyuki

Noviembre, 2020

Agradecimientos

No puedo iniciar esta sistematización sin antes agradecer a todas las personas que aportaron luz y brillo en mi proceso de Maestría Profesional en Danza.

A los profesores que acompañaron el proceso: Guiselle, Ileana, Mario, Marianella, Ernesto, Jimmy, Marta, Pedro, Adriana, Florivette y Lilliana.

A los participantes del taller: Silvia, Camila, Clareth, Karol, Lucía, Alberto, Nicole, Mariana G., Bryam, Mariana J., Luciana, Francella, Oscar, Sofía, Paul, Isabella, Sebastián, Nelsyne, Raquel, Sharon, Alexandra, Esteban y Sergio.

A mi familia. A mis nenúfares. A mis compañeros.

A mis colegas Yani, Jeni, Kim, Man, Marimar, Anita, Andre y la Familia Ave Shanti.

A mis estudiantes del Proyecto Margarita Esquivel: Dilana, Valentina, Francesca, Raquel, Maria Jose, Gloriana L., Gloriana S., Daniela, Loreth, Yuliana, Samantha, Abigal, Jasyah y Tania. A Fabián.

Kevin Arce Alfaro - 24 años

Recuerdo que, desde muy temprana edad, mostré afinidad por el arte; siempre pasaba creando con trozos de materiales del taller de carpintería de mi tío, retales de tela de la mesa de mi tía o papeles, cartulinas y paletas de mis primos que estudiaban artes plásticas o preescolar; con eso y más, organizaba obras para los eventos familiares, enseñaba a mis primos y primas coreografías que inventaba en la sala de mi casa, y bueno, sigo así: creando, inventando y soñando. Fue en mi adolescencia que, a través de una ventana de la Casa de la Cultura en Belén, tuve contacto con la danza; disfrutaba observar al grupo de danza contemporánea, mientras esperaba mi clase de violín. Más adelante, tomé clases en el Programa Margarita Esquivel (PME) de danza contemporánea y al entrar al Colegio Humanístico Costarricense, en el curso de Expresión Artística, seleccioné Danza, y me encontré con un mundo con mil posibilidades y formas de crear, compartir y expresar.

En mi quinto año de secundaria, ingresé al curso precarrera del PME, donde fijé las bases para adentrarme en el mundo del movimiento y el arte. Al ingresar a la Escuela de Danza de la Universidad Nacional y cursar la malla curricular del Bachillerato en Danza, encontré un gusto y goce por enseñar. Es de esta forma que comencé a trazar mi camino hacia la educación artística y la formación en danza. Al graduarme de la Escuela de Danza, empecé a desenvolverme como profesor y coreógrafo independiente en diferentes centros deportivos de gimnasia rítmica, academias privadas de danza; y, de forma personal, en varios proyectos nacionales y agrupaciones independientes. Actualmente, continúo en mi formación teórica y práctica para seguir llevando propuestas innovadoras, creativas y amorosas a los procesos pedagógicos y artísticos en diversas áreas de la danza.

TABLA DE CONTENIDO

5 **Agradecimientos**
6 **Semblanza**
10 **Presentación**
11 **Objetivo**
11 **Objeto**
11 **Eje de sistematización**

14 ***CAPÍTULO I:***
Reconstrucción Histórica
15 Trazos y garabatos
15 Contexto
16 Punto
19 Línea
22 Círculo
24 Esferas

28 ***CAPÍTULO II:***
Interpretación crítica
29 Hoja en blanco y sin renglones
30 Entrelazando círculos

31 Concientizando el salud-dar
31 Pizarrón interactivo y
Tablas de logros y propósitos
33 Círculos de diálogo

35 Hacía el centro de la esfera
36 Visualizaciones o escaneos corporales
39 Respiraciones conscientes
40 Con nuestras manos

42 **En la espiral del asombro**
43 Metáfora
44 Subiendo mientras bajamos
46 El ingenio del péndulo

48 **Lápiz, reglas y compases**
49 Técnica de ballet en el piso
52 Familiarizándonos
52 Música e imaginario

55 **Conectando esferas y mundos**
55 Preparando el tablero para el juego, 10 minutos de preparación.
56 Pausa activa
56 Realidad académica

58 ***CAPÍTULO III:***
Estrategia de comunicación

60 Ficha técnica

61 ***CAPÍTULO IV:***
Conclusiones y Recomendaciones

62 **Conclusiones**
64 **Recomendaciones**
65 **Referencias bibliográficas**
66 **Apéndice A**
67 **Apéndice B**
68 **Apéndice C**

PRESENTACIÓN

Esta sistematización de experiencias es atravesada por un contexto de pandemia y de virtualización de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Después de una serie de cambios a nivel mundial, los cuales sacudieron nuestra "normalidad", puse en marcha el taller llamado Centros, líneas y esferas, compartido con los estudiantes de II nivel del Bachillerato en Danza de la Universidad Nacional, en período de distanciamiento social, bajo la modalidad de presencia remota.

Mi motivación para compartir el taller Centros, líneas y esferas nace del vínculo que encontré con mi propio cuerpo, durante mi proceso de formación, al cursar el Bachillerato en Danza; además de mi disfrute por la enseñanza del movimiento, la danza y el ballet, como fruto de mis experiencias como estudiante asistente en el Proyecto Margarita Esquivel. Así como, también, en otros centros deportivos y artísticos, en los que me he desempeñado como formador.

El taller se llevó a cabo con el grupo de estudiantes del segundo nivel de la carrera de Danza, matriculados en el curso anual de Técnica de Ballet Clásico II. El punto de partida se trazó mediante el estudio de la técnica de ballet clásico planteada como un espacio de laboratorio para establecer vínculos con el cuerpo propio y desarrollar competencias tanto para el proceso de formación como para el futuro desempeño profesional en danza.

Previo a la realización del taller, participé como observador del curso de Técnica de Ballet Clásico I, durante el año 2019. De esta forma, generé un primer acercamiento a la población, y, con base en ello, identifiqué los aspectos con los cuales iba a bosquejar y colorear mi futuro taller, manteniendo una resonancia con las realidades de los participantes. Sin embargo, las inesperadas regulaciones para hacer barrera contra el virus SARS-CoV-02 generó y sumó nuevas necesidades y consideraciones en todos los procesos socioformativos.

La propuesta se desarrolló desde una metodología participativa y desde el afecto tanto personal como colectivo, atendiendo responsablemente las particularidades de los participantes, ofreciendo alternativas coherentes con las propuestas teóricas propias de la danza clásica y, sobre todo, promoviendo la motivación desde la curiosidad y el goce como generadores de conocimiento.

La sistematización de experiencias como proceso nos invita a partir de tres elementos: objetivo, objeto y eje, los cuales cumplen con la función de limpiar y delimitar el panorama de trabajo para el desarrollo de los capítulos. Presentamos la tríada que nos acompañará a lo largo del documento: En el trazo de la espiral.

OBJETIVO:

- Desarrollar un proceso de sistematización de experiencias en el taller Centros, líneas y esferas para la transformación de la concepción de clase de ballet a laboratorio de autoconocimiento mediante la técnica de ballet clásico aplicada a bailarines en procesos de formación profesional.

OBJETO:

- Las manifestaciones experimentadas y descubiertas por los participantes del taller Centros, líneas y esferas mediante el lenguaje correspondiente al programa de curso de Técnica de Ballet Clásico II del Bachillerato en Danza de la Universidad Nacional.

EJE DE SISTEMATIZACIÓN:

- Manifestaciones de empatía y las incidencias en el autoconocimiento mediante la técnica del ballet clásico.

XVI

Alcanza la total vacuidad
mantente firmemente en la quietud.
Los innumerables seres nacen y actúan,
pero los vemos volver a su origen.
Como la vegetación que crece lujuriante
pero regresa al suelo del que ha surgido.
El retorno a la raíz es Reposo;
se le llama regresar al propio Destino.
Regresar al propio destino es encontrar la Ley Eterna.
Conocer la Ley Eterna es la Iluminación.
Y no conocer la Ley Eterna
es caminar al desastre.
El que conoce la Ley Eterna es tolerante;
siendo tolerante, es imparcial;
siendo imparcial, es soberano;
siendo soberano, está en armonía con la Naturaleza;
estando en armonía con la Naturaleza, está en armonía con el Tao;
estando en armonía con el Tao, es eterno,
y su vida está protegida contra todo daño.
(XVI, Tao Te Ching, Lao Tse)

Capítulo I
Reconstrucción histórica

Trazos y garabatos

En este capítulo, presentamos la reconstrucción histórica de la experiencia vivida en el taller Centros, líneas y esferas, con los estudiantes de segundo nivel de la Escuela de Danza de la Universidad Nacional.

Vamos a encontrar primeramente una contextualización del camino que seguí para la elaboración del taller y el panorama con el cual desarrollamos la propuesta. Seguido, encontraremos la presentación de los momentos hito en el transcurso de las 12 sesiones, las cuales estarán agrupadas en cuatro etapas: (I) Punto, (II) Línea, (III) Círculos y (IV) Esferas.

Contexto

Cargado de gran motivación e ilusión por impartir el taller de Centros, líneas y esferas, recibí a los estudiantes de II nivel para dar inicio al segundo ciclo de su periodo anual, correspondiente al curso de Técnica de Ballet Clásico II del Bachillerato en Danza de la UNA. Este último mantiene la modalidad virtual, siguiendo las medidas del Ministerio de Salud y la Universidad Nacional, para hacer frente al contagio del virus SARS-CoV-02.

Es gracias a mi participación como observador en el curso de Técnica de Ballet Clásico I y II, durante el segundo ciclo del año 2019 y el primer ciclo de 2020, que logré generar una cercanía y confianza con la población, factor que me permitió establecer una dinámica mucho más horizontal con los participantes, mientras trazábamos las sesiones del taller.

Dichas observaciones de clase se realizaron en el marco del Proyecto Procesos de Enseñanza desde la Técnica de Ballet Clásico, a cargo de la académica M.A. Marianella Zeledón Lépiz y M.A. Lilliana Cernas Zuñiga. Experiencia que me ayudó a encontrar mi posicionamiento metodológico, además de afinar mi capacidad de observación y comprensión de los cuerpos de los estudiantes; así como, de sus particularidades en relación con la técnica de ballet clásico y los factores kinesiológicos inmersos en ella.

Debo decir que, también, me permití observar e identificar aspectos conductuales, sociales y emocionales propios de la clase; pero, también, identifiqué agentes externos, y cómo se integraban en la clase y los procesos tanto colectivos como individuales. Es de esta forma que los aportes y reflexiones como observador comienzan a evolucionar, convirtiéndose de puntos a líneas, creando un bosquejo de ideas, propuestas y dinámicas para colorear el taller.

Punto
Sesión #1, martes 28 de julio

En la primera sesión, pudimos percibir una actitud fresca en los participantes, lo cual, de modo personal, me llenó de motivación e ilusión para iniciar. Procedimos con la presentación del programa del taller y el contexto de la presencialidad remota.

Dimos inicio al movimiento mediante ejercicios de atención y la práctica de barra de ballet en piso, partiendo de la gentileza como vía para brindar un reencuentro, una atmósfera responsable con el cuerpo y la mente para iniciar el nuevo ciclo. Desde esa mirada gentil y la calidez, realizamos un ejercicio dirigido de movilidad articular, centrando el enfoque en cada una de las articulaciones y sus futuras acciones.

Asimismo, trabajamos sobre las fuerzas opuestas mediante una progresión de ejercicios en el piso, frente a los cuales observamos disposición y atención para asumir los retos; sin embargo, identificamos tensiones excesivas en el cuello y mandíbulas, y desconexión en la zona de la pelvis, factores que evidencian las necesidades técnicas del colectivo participante.

Para cerrar el trabajo corporal, desarrollamos un estiramiento guiado y, finalmente, recurrimos a nuestro pizarrón interactivo en la plataforma de Padlet, en el cual compartimos las experiencias y descubrimientos.

Algunas de las participantes compartieron de forma anímica:

"En lo personal, me gustó mucho la clase porque me permitió ser muy consciente de cada músculo, si tenía esa sensación al iniciar no puedo imaginar todo lo que descubriremos en estos 3 meses" (Mariana Jimenez, 21 años) y

"Me gusta la escucha constante del cuerpo que permite cada ejercicio, permite comenzar a retomar sensaciones y conexiones" (Clareth Calderón, 19 años).

Sesión #2, jueves 30 de julio

Como facilitador, me encuentro muy sereno para iniciar la sesión debido a los comentarios positivos y anímicos de los participantes al cerrar la primera sesión. Comenzamos la sesión con un saludo y un diálogo espontáneo, generando comunidad.

Dimos inicio al trabajo corporal mediante un ejercicio de respiración consciente para entrar en conexión, y, para recuperar la sensación de suspensión, realizamos la dinámica de presionar con las manos la coronilla y, por último, el ejercicio de movilidad. Observamos cambios posturales, activación del piso pélvico y conexión consigo mismos.

La recuperación de estructuras ya estudiadas nos facilitó mantener el enfoque de las particularidades individuales y las mecánicas del movimiento, con el fin de conectar con los retos personales.

Al subir a la vertical, nuevamente, realizamos un escaneo corporal guiado, para conectar con los nuevos factores que implica estar de pie, como luchar contra la fuerza de la gravedad, en el trabajo de la barra. Por tanto, seguimos profundizando en el uso de las fuerzas en oposición, además de atender la recurrente anteversión pélvica y desconexión abdominal.

Cerramos la sesión abriendo un espacio de diálogo para compartir vivencias o descubrimientos de forma verbal o en el pizarrón interactivo. La mayoría expresa asombro y alegría por las sensaciones descubiertas con el ejercicio de presionar con las palmas a lo largo de la sesión:

"Al realizar la barra de pie la sensación de presión en la cabeza ¡WOOOW!" (Alberto Fonseca, estudiante de Danza, 23 años).

"La sensación de suspensión del torso (la cual, se obtuvo gracias al ejercicio de empujar con las manos sobre la cabeza) me beneficio mucho en los ejercicios verticales." (Lucía Contreras, estudiante de Danza, 19 años).

Sesión #3, viernes 31 de julio

Como recomendación, dimos la posibilidad a los estudiantes de integrarse a la reunión desde las 7:50 a.m. Durante esos diez minutos previos a dar inicio oficial, compartimos música etnoelectrónica con el fin de estimular el ánimo y la presencia activa, algunos estudiantes resolvieron problemas técnicos (como la conexión, el audio y demás), mientras otros destinaron el espacio para realizar ejercicios en función de sus propias particularidades, lo cual nos permitió entrar en disposición y motivación para arrancar la sesión.

Después del saludo, iniciamos de pie en posición paralela, para realizar un ejercicio de enfoque y propiocepción, mediante el contacto palmar, concientizando los centros energéticos de la cintura pélvica y escapular, lo que nos llevó a un ejercicio de apertura y movilidad articular.

En el trabajo técnico del piso, percibimos mayor conciencia de las fuerzas en oposición, lo que dio como resultado una mayor claridad en las alineaciones articulares y el acompañamiento musical. Destinamos un espacio de análisis de la posición y colocación de la esfinge (extensión de la columna vertebral) para corregir su alineación, según las particularidades de cada cuerpo.

Frente a la barra, estudiamos una progresión de ejercicios, estructura de clase planteada por la Escuela Vaganova. Esta última nos permitió concientizar, ajustar o regular, alineaciones y conexiones, un ejemplo de ello fue del adagio, donde pudimos observar la integración de todos los elementos abordados en la semana.

Como cierre de la sesión, usamos una combinación de port de bras y estiramiento para volver a la calma. Y, como de costumbre, pasamos a la interacción en el Padlet y a escuchar los sentipensares.

La población expresó gran satisfacción del trabajo realizado en la semana. Raquel Serrano nos compartió:

"La clase para mi fue un éxito, los ejercicios del inicio me preparan y me conectan para la clase, además, comenzar de esta forma tan detallada el semestre, me favorece para retomarlo" (23 años).

Línea

Sesión #4, martes 4 de agosto

Partimos de un enérgico saludo, el cual nos llevó a iniciar con los ejercicios de conexión y atención mediante un escaneo guiado y la selección de un propósito personal para la sesión. Desarrollamos el trabajo en piso de forma fluida, las manifestaciones tanto físicas como expresadas de forma verbal o escritas en el Padlet evidencian cómo esta sección de la clase favoreció al autoconocimiento y el trabajo desde las particularidades individuales.

Abrimos un espacio de juego y experimentación con una plomada, con la cual nos permitimos investigar sobre sus traslados y movimientos junto a nuestros cuerpos, y materializamos la línea de aplomo. Fue evidente cómo el espacio lúdico nos permitió generar descubrimientos en relación con contenidos técnicos.Algunas participantes comentaron sobre sus experiencias, tal es el caso de Sharon Zuñiga, quien aludió:

"Con el experimento de la tuerca puede notar como esta se traslada hacia el lado cada vez que la base de soporte disminuye" (19 años); por otra parte, Alexandra Delgado comentó: *"El jugar con el peso permite descubrir hábitos o costumbres de posturas" (23 años) y Clareth Calderón manifestó: "El centro no es estático, hay infinidad de traslados sin importar si el cambio es grande o pequeño" (19 años).*

Comenzamos a integrar los descubrimientos de la exploración al material técnico en la barra con las estructuras que hemos estudiado, lo cual nos facilitó el desarrollo de la misma, la suspensión del peso y el uso de las energías en oposición. Se percibió que el carácter de investigación y disfrute comienzan a tomar protagonismo.

Para volver a la calma, realizamos un port de bras junto con una secuencia de estiramiento. Finalmente, nos despedimos, pero, no sin antes, compartir en el pizarrón interactivo, o de forma verbal, las experiencias o descubrimientos de la sesión.

Las manifestaciones de los participantes giraron en torno a los descubrimientos del experimento de la plomada, como muestra de ello, compartimos:

"Me encanto el ejercicio, siempre hemos hablado de la línea media y su importancia en la estabilidad, pero poder verla fue muy enriquecedor y claro" (Mariana Jiménez, 21 años). Asimismo, se expresó: *"Con el ejercicio del péndulo descubrí que definitivamente el peso siempre se estará trasladando para ajustar y mantener el equilibrio en la pierna soporte y permitir libertad de movimiento en la pierna gestual" (Sebastián Rojas, 19 años).*

Sesión #5, jueves 6 de agosto

Mantuvimos la iniciativa de comenzar por un saludo, destello importante de la propuesta metodológica, pues entramos en conexión y sintonía para la sesión. Seguido, iniciamos con un ejercicio de propiocepción, sentados, para investigar y conectar con la alineación postural y funcional para el movimiento; además, promovimos la autogestión, al proponer la selección de un propósito personal para la sesión.

Reducimos la etapa del trabajo del piso seleccionando ejercicios concretos y elementales, pues favorecen al autoconocimiento, y, con ello, se buscó solventar los retos personales en el trabajo técnico. Posteriormente, transitamos al trabajo en la vertical con un ejercicio de construcción del eje e identificación de la fuerza de la gravedad.

De forma fluida, ejecutamos los ejercicios, desde el plié hasta el adagio y los grand battement jeté, respondiendo al orden propuesto por el método vaganova. La estructura fija de clase nos permitió profundizar sobre la mecánica y la cualidad, tomando en cuenta las posibilidades individuales.

A través del uso de metáforas y motivaciones, buscamos concientizar la rotación externa y la conexión de la musculatura pélvica. El posicionamiento de la pelvis siguió representando un reto importante en la población; sin embargo, se identifican destellos de autoajuste del factor.

Como transición al centro de la sala, tomamos un pausa activa. Por primera vez, pasamos a ejecutar ejercicios en el centro, y desarrollamos combinaciones de ejercicios que enfatizan los usos de las fuerzas opuestas, los cambios y traslados de peso. Se habilitaron espacios de consultas entre los ejercicios para permitir claridad en la ejecución

Por último, regresamos a la calma con una combinación de port de bras, que nos llevó a tomar un periodo para manifestarnos en el pizarrón interactivo y documentar las experiencias.

Sesión #6, martes 11 de agosto

Iniciamos la sesión al motivar el disfrute y el compromiso consigo mismos, pues estábamos en la mitad del taller y, además, fue una sesión con una dinámica de trabajo reflexiva. Comenzamos directamente con el trabajo en la vertical, con una visualización guiada a ojos cerrados y un ejercicio de movilidad de la columna vertebral para conectarnos con nuestros cuerpos y propósitos personales. Retomamos el trabajo en la barra, el cual desarrollamos de forma fluida y evitamos largos espacios de enfriamiento. Se pudo observar mejoras en la alineación y estabilidad articular, además de trazos más amplios y conectivos. Por otro lado, aún observamos dificultad con los movimientos de cualidades cortadas o staccatos.

Seguido del trabajo en la barra, tomamos una pausa activa como transición a los ejercicios en el centro de la sala, permitiendo un espacio de autogestión para refrescar y renovar la energía para el trabajo en el centro. Desarrollamos ejercicios de battement tendu, el adagio y grand battement jeté; se hizo hincapié en el uso de las fuerzas opuestas y los traslados del eje.

Finalmente, nos dispusimos para el círculo de diálogo y comenzamos por resaltar los aspectos generales extraídos de la tabla de Logros y propósitos de los participantes, herramienta evaluativa inmersa el taller Centros, líneas y esferas, (ver Apéndice). De forma natural, el diálogo se mantuvo vivaz y reflexivo.

Como punto en común, subrayamos la importancia que se le ha dado a lo minucioso y al detalle, el uso de imágenes y metáforas es agradecida por el grupo de estudiantes, pues generan claridad a partir de un lenguaje cotidiano. También, identificamos que, a pesar de las pocas sesiones, hemos experimentado hallazgos valiosos para el proceso. Por último, concluimos que el nuevo vínculo, con el que nos relacionamos con la técnica del ballet, nos facilitó mantener un diálogo continuo con nosotros mismos y el proceso. Karol Chaves comentó:

"Creo que en estas clases, como se mencionó, ha sido imprescindible el estar con el cuerpo, conocerse y encontrar el ritmo del mismo, entenderlo y sobre todo escucharlo con las sensaciones que se van generando" (estudiante de Danza, 21 años).

Círculo
Sesión #7, jueves 13 de agosto

Después del saludo consciente, recordamos la importancia de la preparación individual antes de la sesión. Este momento nos permitió entrar en conexión con el cuerpo, la mente y el espacio de trabajo. Por otro lado, nos ayudó a cultivar una competencia positiva tanto para el proceso de formación como para la vida profesional y personal.

Iniciamos el trabajo corporal mediante un ejercicio de visualización corporal de pie, para activar la concentración y la propiocepción para crear el ambiente de laboratorio de autoconocimiento. Seguido, realizamos una estructura de movimiento dirigido para activar y movilizar la columna vertebral, en la que además integramos la segunda forma de port de bras. Esto último fue con el fin de atender las dudas manifestadas por los estudiantes en el pizarrón en relación con esta estructura de movimiento.

Desarrollamos el trabajo técnico en la barra, generando cambios en la estructura y el acompañamiento musical; además de enriquecer la ejecución con el uso metáforas de nuestro cuerpo como pincel que traza en el espacio. Fue de esta forma que integramos el concepto de volumen como elemento para alargamiento y amplitud corporal.

Desarrollamos un experimento espontáneo al relacionar la estructura de la pelvis con la de un canasto o cuenco; así, pusimos a prueba esta relación de forma literal con un canasto de mimbre lleno de objetos en movimiento, y nos ayudó a visualizar las basculaciones pélvicas y la desconexión de los músculos estabilizadores de las estructuras óseas implicadas.

En el centro de la sala, hicimos una recopilación de todos los ejercicios estudiados en sesiones anteriores para completar la estructura de la clase. Como nota aclaratoria, es debido indicar que los saltos no se estudiaron pues no se contaba con las condiciones adecuadas en casa.

Esta vez, el cierre de la sesión tomó un aire reflexivo, pues se activó un diálogo espontáneo en relación con los aportes del ballet clásico en los procesos de formación de bailarines de la danza contemporánea.

Sesión #8, martes 18 de agosto

Para la sesión de este día, se sumó una de las profesoras a cargo del curso de Técnica de Ballet Clásico II, con rol de participante y observadora. Comenzamos la sesión conectando con nuestro cuerpo mediante una respiración tradicional del yoga, llamada nadi sodhana, la cual consiste en alternar las fosas nasales al inhalar y exhalar; con ella logramos generar un ambiente de introspección y conexión. Retomamos el trabajo técnico en la barra. Fue con los primeros ejercicios que terminamos de enfocar la atención en la clase y conectar de forma consciente con nuestros cuerpos. Dimos seguimiento a la metáfora de pintar y transformar el cuerpo y el espacio, para conectar con el sentido de la danza y el disfrute.

Facilitar la misma estructura de la barra nos permitió recordar con mayor facilidad las secuencias y destinar más atención hacia los retos y propósitos personales, lo cual favoreció que los participantes lograran concretar soluciones en los aspectos técnicos. Logramos identificar cierta tensión en la energía de la clase a pesar del ambiente de exploración característico del taller.

Ejecutamos el centro de la sala, de forma fluida, lo cual nos permitió, además, tomar tiempo de limpieza para atender y aclarar dudas. Los ejercicios de centro fueron realizados con mayor limpieza y se reflejaron los ejes temáticos en los cuerpos de los participantes.

Para concluir con el trabajo físico, desarrollamos un ejercicio de port de bras. Para no perder el buen hábito de escribir y reflexionar sobre lo vivido, pasamos a escribir en nuestro pizarrón interactivo en el Padlet. Los comentarios demuestran el estado de autogestión y autocorrección del colectivo.

Sesión #9, viernes 21 de agosto

La propuesta de activar la sesión 10 minutos antes de la hora oficial fue aprovechada por algunos de los estudiantes, quienes se prepararon mental y físicamente para el trabajo. Después de tomar un momento para saludarnos, iniciamos la sesión con un ejercicio de movilidad de la columna vertebral, que integró un espacio de enfoque y propiocepción para establecer un clima favorable para de investigarnos.

Seguido, fuimos al trabajo técnico en la barra. En esta ocasión, usamos música para clase de ballet sobre temas cinematográficos, con intención de conectar con el imaginario, estimular la presencia activa, encontrar el disfrute en la clase y, además, estimular la conexión consciente con el cuerpo.

Consideramos habilitar una pausa activa como puente entre la sección de la barra y el centro de la sala. Esta consistió en un espacio individual de estiramiento que nos permitió retomar con más frescura y disposición la siguiente sección de la clase.

En el centro de la sala, desarrollamos combinaciones de ejercicios que contemplaron: battement tendu, battement fondu, el adagio y grand battement jeté. Habilitamos un periodo de estudio personal entre explicaciones para repasar la composición del ejercicio y facilitar la exploración de las cualidades, así como la estabilidad corporal al ejecutarlos.

Para aportar la energía de cierre al trabajo corporal, desarrollamos una variación de port de bras. Por último, nos dirigimos al Padlet para reflexionar sobre los descubrimientos vividos. A modo de despedida, recapitulamos la importancia del compromiso consigo mismos y el proceso, para generar hallazgos valiosos tanto en los procesos personales como en el contexto académico.

Esferas
Sesión #10, martes 25 de agosto

Como es un hecho, cada clase inicia con un saludo; pues, como facilitador, y como regla personal, no me permito omitir un espacio destinado a saludar. Es por ello por lo que promovimos este momento de integración y de bienestar grupal para crear un sentido de cercanía y confianza.

Iniciamos la conexión con el cuerpo mediante un ejercicio de activación y contacto, con una secuencia de maniobras propias del masaje deportivo, con el que rápidamente entramos en calor para la sesión. Cerramos el ejercicio con una visualización en la vertical, en la que integramos la exploración de presionar con las palmas la coronilla para generar un alargamiento de la columna vertebral.

Nos dirigimos a realizar el trabajo en la barra. Nuevamente, generamos cambios en las estructuras de los ejercicios. Esta vez la receptividad de los participantes con la nueva clase facilitó la captación de las estructuras, la cual facilitó la atención de las particulares individuales para seguir dibujando grandes esferas en el espacio.

Los participantes comenzaron a apropiarse de sus procesos; no obstante, aún pudimos observar viejos patrones que intervinieron en la buena ejecución o en la autocorrección de los recorridos y las alineaciones funcionales para las mecánicas de movimiento y sus caracteres.

A pesar de la mayor dificultad de los ejercicios del centro, estos son realizados sin perder de vista los ejes temáticos, tales como el uso de las fuerzas en oposición, el volumen, el sentido de danza, los traslados y cambios del eje. Una vez más, confirmamos que la musicalización de los de los ejercicios favorece la presencia activa y el disfrute de los estudiantes al realizar los ejercicios.

Después de generar un cierre de movimiento, transitamos a compartir y reflexionar tanto de forma verbal como de forma escrita en el pizarrón interactivo del Padlet. Luego de despedirnos, dos estudiantes solicitaron una pequeña asesoría individual para solventar dudas tanto del lenguaje técnico como de sus particularidades.

Sesión #11, miércoles 26 de agosto

Antes de iniciar la sesión, como profesor tomé un momento para respirar de forma consciente, como ejercicio, para aclarar mis ideas y transmitirlas de forma clara y serena. La sesión contó con una nueva variante: fue la segunda clase del día de los participantes, quienes se integraron con una energía vibrante de la clase previa de Danza Contemporánea; esta circunstancia benefició la conexión con sus cuerpos y con la clase de ballet.

Comenzamos directamente en la barra. Aprovechamos que los estudiantes contaban con una activación corporal fresca. Partimos con una estructura de battement tendu desde primera posición para preparar el trabajo en rotación externa, característica primordial de la danza clásica.

El desarrollo de los primeros ejercicios de la barra se dieron de forma segura y con un carácter de investigación, que facilitó el autoconocimiento y la apropiación del proceso personal. El uso de las metáforas continuó estimulando la sensación de danza y disfrute en los participantes, al hacernos habitar nuestros propios cuerpos.

En la sesión, contamos con tres participantes observadores, los cuales, como estrategia metodológica, brindaron sus acotaciones y aportes. Los observadores coincidieron en varios puntos, entre ellos: el uso consciente y la colocación de los brazos, la suspensión del peso de forma permanente y gozar del movimiento, así como de la sesión.

Para cerrar la sesión, nos dirigimos a trabajar sobre el mat un ejercicio musicalizado de trabajo abdominal, seguido de un estiramiento; posteriormente, pasamos al trabajo de interacción en el pizarrón. Nuevamente, habilitamos un espacio de atención individual debido a la solicitud de algunos participantes.

Sesión #12, viernes 28 de agosto

Después de compartir algunas sonrisas y saludar, comenzamos la sesión directamente frente a la barra con una pequeña visualización para ubicar el peso en el trípode de plantar y la línea de aplomo.

En esta sesión, desarrollamos la última estructura de clase estudiada, la cual sigue trabajando: la oposición de las fuerzas, suspensión del peso, línea de aplomo, cambios de peso, entre otras. La verbalización de los ejercicios permitió a los participantes recordar la estructura, sin necesidad de demostrar el ejercicio; además, la población manifestó familiaridad con la composición de la clase.

Por otro lado, compartimos la imagen de llevar la piel del pubis hacia el ombligo, la cual permitió evidenciar mayor conciencia de la conexión del centro abdominal de los participantes; gracias a esa imagen empezamos a estabilizar el posicionamiento de la pelvis.

Con buena disposición del colectivo de estudiantes, pasamos al centro de la sala y transitamos por la ejecución de los ejercicios de forma fluida. Motivamos la danza, el disfrute y el empoderamiento del proceso. Como enfriamiento, realizamos una combinación de port de bras.

Finalmente, realizamos la última actividad del taller: el segundo círculo de diálogo. Inicié por agradecer el compromiso y la participación en el taller y hice un llamado a continuar trabajando en la autogestión. Las interacciones de los estudiantes tomaron ritmo y se generó un verdadero diálogo; agradecieron la energía y la relación horizontal, pues generó confianza para preguntar, abarcar dudas y, sobre todo, para disfrutar la sesión.

Los participantes recurrieron a sus tablas de logros y propósitos, herramienta que les permitió recuperar los hallazgos y retos más destacados de cada uno de sus procesos para ser compartidos y reflexionados. La sesión cerró pintada de un carácter alegre, acompañada por aplausos y sonrisas. Algunas frases extraídas de las tablas de logros y propósitos son:

Camila Brenes: "Me siento muy feliz de mi exploración y descubrimientos. Fueron clases muy fluidas y respetuosas que me dieron esa confianza para abrirme y estar más tranquila" (19 años).

Francella Leandro: "Dejarme 'fluir' con la música hace que disfrute más la técnica y por ende mi cuerpo actúe con mayor fluidez. Me logré divertir y además concientizar la técnica (en la medida de lo posible)" (20 años).

Mariana Gamboa: "Disfruto la música de la clase. La motivación en la clase permite que el estudiante se adueñe de su propio proceso de aprendizaje" (23 años).

Como cierre de esta reconstrucción, se evidencia, como el capítulo nos muestra, en esencia, las experiencias vividas de quienes participamos del taller y cómo cobró vida el programa de trabajo del taller Centros, líneas y esferas, cuáles fueron las curvas para solventar los retos, los trazos borrosos y aquellos que tuvimos que repintar para fortalecer los cuerpos y los ánimos. También, nos presenta las manifestaciones verbales, escritas y corporales del grupo participante del taller y el contexto de la virtualidad.

Capítulo II
Interpretación crítica

Hoja en blanco y sin renglones

En el siguiente capítulo, se desarrolla una interpretación profunda y crítica que dialoga con los momentos claves de la experiencia y las manifestaciones de los protagonistas; coloreando, integrando y exponiendo los descubrimientos que surgieron al dar vida al taller.

El ambiente de clase siempre contó con acciones y mediaciones que favorecieron el diálogo, la cercanía y la empatía. Según Freire (2010): "Enseñar es una tarea profesional que exige amorosidad, creatividad, competencia científica, pero que rechaza la estrechez cientificista, que exige la capacidad de luchar por la libertad sin la cual la propia tarea perece" (p. 26).

Como facilitador, creo en los procesos cercanos y afectivos donde el amor sea integrado en las sesiones con el fin de acompañar y despertar sensibilidad empática, donde los participantes cuenten como seres sintientes y pensantes; contrario a la educación tradicional donde se percibe al aprendiente como un ser moldeable.

Al generar un espacio donde facilitadores y estudiantes están en continuo aprendizaje, donde nadie es dueño de la verdad absoluta, se establece una relación horizontal. Como expone Paulo Freire (2010):

> Cómo escuchar al otro, cómo dialogar, si sólo me oigo a mí mismo, si sólo me veo a mí mismo, si nadie que no sea yo mismo me mueve o me conmueve. Por otro lado, si siendo humilde no me minimizo ni acepto que me humillen, estoy siempre abierto a aprender y a enseñar. La humildad me ayuda a no dejarme encerrar jamás en el circuito de mi verdad. (p. 76)

El capítulo cuenta con apartados que organizan las manifestaciones de empatía, según las reacciones y los climas generados en las sesiones; los títulos se generan a partir de la poética derivada del taller en relación con los trazos circulares y expansivos con los cuales llenamos la pantallas de los dispositivos: expresión y movimiento.

Las cinco secciones son: (1) Entrelazando círculos, la cual contempla aquellas circunstancias y herramientas que nos permitieron como colectivo preparar el panorama de trabajo y las relaciones horizontales; Hacia el centro de la esfera, como su título indica, agrupa todas aquellas acciones que nos hicieron conectar con nuestros interiores, los propósitos personales y nuestras particularidades, al entrar en un clima de autoconocimiento y amor propio.

Por otro lado, el apartado (3) En la espiral del asombro abraza aquellos momentos claves que despertaron desde el juego y la experimentación hallazgos para la comprensión de principios técnicos y particularidades individuales; (4) Lápiz, reglas y compases comprende todos los elementos metodológicos y técnicos del ballet clásico que implementamos para favorecer el proceso colectivo acorde con la realidad virtual.

Finalmente, el último de los apartados titulado (5) Conectando esferas y mundos reúne los factores, circunstancias y cambios que influyeron en el colectivo y la dinámica de trabajo.

Entrelazando círculos

X

Engendrar, alimentar,
engendrar sin apropiarse,
actuar sin tomar posesión,
ser guía de los hombres sin ejercer la dominación:
ésta es la Virtud oculta.
(X, Tao Te Ching, Lao Tse)

Concientizando el salud-dar

El saludo fue un momento imprescindible en las 12 sesiones que contemplaron el taller. Como parte de la dinámica de trabajo, integramos un espacio para saludarnos, con el fin de entrar en conexión y cercanía para iniciar la sesión. Dado que, como regla personal, me he dado la tarea de valorar y concientizar el saludo.

> El verbo saludar quiere decir dar salud, sin embargo el saludo ha perdido todo su significado con la costumbre y la rutina, se hace simplemente como un gesto de cortesía, por otro lado concientizar el saludo recupera su intención y beneficia el cuerpo, la mente y las emociones de quienes lo escuchamos. (Méndez, 2011)

En muchas sesiones, este espacio me permitió, como facilitador, hacer una lectura del estado anímico y físico de la población, y, con ello, estimular mediante las dinámicas planteadas o con un quiebre en lo programado, una mejor disposición tanto física como mental para desenvolvernos en la sesión.

En relación con lo anterior, un ejemplo fue la sesión #3 durante el saludo, momento en el cual algunos comunicaron sentirse agotados, pues la semana fue desgastante, tanto en las clases del taller como en las otras clases propias de la carrera de Danza; por lo cual, cambiamos el calentamiento del inicio de la clase, y esto nos permitió entrar con mayor disposición y canalizar el cansancio acumulado de la semana. En contraste con la sesión #11, el saludo nos hizo identificar que estábamos con una gran atención sobre el cuerpo; la escucha de este aspecto, nuevamente, nos generó un cambio en la estructura de la clase, pues favoreció un ritmo de trabajo constante y ágil.

Como resultados del espacio destinado a saludar, surgió un ambiente de confianza, escucha y respeto, que facilitó mantener una relación horizontal de quienes participamos de la sesión. Esto último nos hizo mirar desde un lugar empático, pues configuró el carácter socioformativo y afectivo sobresaliente en los procesos integrales para el estudio de las artes.

Pizarrón interactivo y tablas de logros y propósitos

Como herramienta evaluativa para el taller, elaboramos un pizarrón interactivo en línea, con el cual mantuvimos un diálogo diario sobre las experiencias y los descubrimientos de cada una de las sesiones. Esto se convirtió además en un acervo de las manifestaciones del colectivo.

El pizarrón interactivo consistió en un tablero cronológico donde todos podíamos dejar nuestras experiencias y descubrimientos en torno a la sesión, que generó un registro personal de los hallazgos tanto de forma escrita como pictórica (imágenes o dibujos). Asimismo, permitió un medio más cómodo para quienes prefieren compartirse de forma escrita o visual. (ver apéndice A, código QR Padlet)

La implementación de una plataforma virtual, simple y a la mano, fue bien acogida por el grupo participante; conforme avanzó el taller, fue cada vez más preciada, pues llegó a complementar las dinámicas oficiales del curso de Técnica de Ballet Clásico II.

Además, nos hizo mantenernos fieles a la escucha activa y al diálogo; así como, a valorar los sentipensares de todo el colectivo participante.

En cuanto a la tabla de logros y propósitos, que también cumplió con un carácter de herramienta evaluativa y aplicamos cada seis sesiones con el objetivo de concientizar los hallazgos y definir las próximas metas personales, nos facilitó la construcción y el fortalecimiento de competencias, tales como la autogestión, la autonomía, el autoconocimiento, entre otras. (ver Apéndice B, tabla de logros y propósito)

Rescatamos los comentarios de dos participantes en relación con las herramientas evaluativas:

"El recurrir al pizarrón siempre me hacía estar en un estado de enfoque, sensible con mi cuerpo y sus sensaciones, las que más adelante me permitieron analizar y reflexionar sobre mi trabajo al momento de escribir mi nota en el pizarrón. Además es muy bonito sentirse escuchada y acompañada, que se valoriza el proceso y la reflexión"
(Clareth Calderón, 19 años).

"El escribir día a día, me dejó un hábito que ahora valoro, pues me hizo mantenerme consciente de mi proceso y mis logros, desde la perspectiva de la Tabla de logros me permití justipreciar mis logros y dejar de lado la autocrítica negativa, dando valor a cada uno de ellos por más pequeños que fueran"
(Karol Chaves, 21 años).

Como facilitador, el uso de ambos recursos me permitió identificar cómo las dinámicas aportaron herramientas funcionales en los procesos, así como cuáles fueron los logros y dificultades de los participantes. De manera que, se favoreció una constante retroalimentación para contemplar cambios, recuperar ejercicios, entre otros aspectos; ciertamente, benefició el clima de la clase y sobre todo el proceso de los participantes.

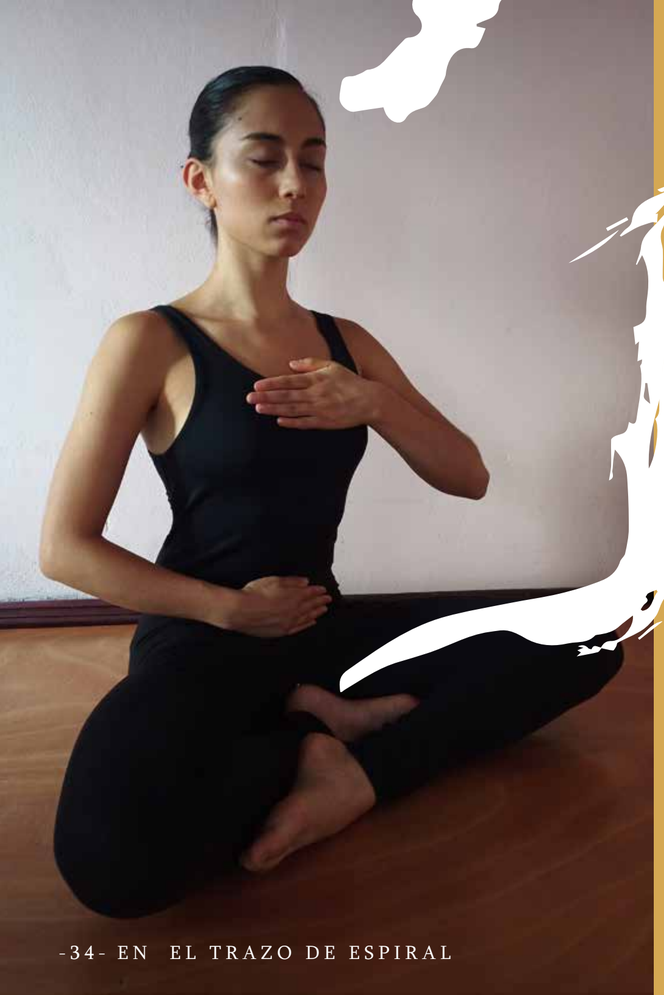
Las herramienta usadas, en un inicio, cumplieron una función más crítica con respecto a la documentación de las experiencias personales; sin embargo, en el camino, nos asombró, pues empezó a convertirse en un diálogo entre todas las partes, que generó cercanía y acompañamiento en el proceso colectivo como en los procesos individuales, lo cual nos aproximó a conocer a las personas participantes, y permitió empatizar. De este modo, comprendimos y aprendimos de los sentires, experiencias e ideas de cada una de ellas.

Círculos de diálogo

Los círculos de diálogo consistieron en una estrategia metodológica y evaluativa, en la que el colectivo participante socializó y reflexionó sobre los hallazgos y el proceso. Durante el desarrollo del taller, planteamos dos momentos para realizar los círculos de diálogo: en los cierres de la sesión #6 y la sesión #12, respectivamente. Ambas con carácter de cierre de los ciclos que formaron parte del taller. Inicialmente, podríamos decir que los círculos de diálogo fueron los espacios de socialización de los hallazgos; sin embargo, por el ambiente de diálogo que se mantuvo durante el taller, dicho espacios posibilitaron generar discusiones profundas en relación con la técnica, la metodología y las competencias.

En ambos círculos de diálogo, la interacción del colectivo para expresar sus apreciaciones, se desarrolló de forma fluida. La confianza de los participantes demostraba seguridad, autonomía y compromiso consigo mismos y sus procesos. Como facilitador, pude identificar las necesidades y los logros del colectivo.

El uso de la tabla de logros y propósitos, como bien mencionamos anteriormente, fue posibilitando el marcar y filtrar aquellos hallazgos que dieron ruta al diálogo, al reflexionar en una dimensión colectiva cuáles eran las generalidades más recurrentes. A todo esto, se sumó un compartir de aportes, consejos o metáforas personales, entre pares.



Hacía el centro de la esfera

XI
Treinta radios se unen en el cubo de una rueda;
del vacío (del cubo) surge la utilidad de la rueda.
Forma una vasija con arcilla;
del vacío (de la vasija) surge su utilidad.
Abre las puertas y ventanas en las paredes de una casa;
del vacío (de las aberturas) surge la utilidad de la casa.
Así pues, con la existencia de las cosas nos beneficiamos,
y la no existencia de las cosas nos es útil.
(XI, Tao Te Ching, Lao Tse)

Como explicamos en la introducción del capítulo, en este apartado rescatamos todas las actividades y manifestaciones que favorecieron la construcción de un ambiente cargado de propiocepción, autoajuste y autogestión. Después de un momento de atención, mediante un saludo que daba pie a la interacción abierta y espontánea, que generó un ambiente de relaciones horizontales, pasamos a desarrollar diferentes propuestas para entrar en conexión mental y corporal profunda con nosotros mismos, así como con los demás participantes del taller. De esta forma, se despertó una escucha constante del cuerpo y el colectivo durante la ejecución de los ejercicios en el transcurso de la sesión.

Visualizaciones o escaneos corporales

Las visualizaciones o escaneos corporales parten de una mirada hacia el interior, de un reconocimiento y concientización de las partes del cuerpo, su ubicación y alineación, además de entrar en introspección y concentración.

Rachel Bilski (2019) nos comparte en su artículo sobre Mindfulness: "Al practicar la atención plena, nos volvemos verdaderamente presentes y conscientes del mundo que nos rodea, de nuestros cuerpos, sentimientos y mentes" (párr. 15).

Un factor positivo durante las sesiones del taller Centro, líneas y esferas fue el tono de autoconocimiento que le imprimimos, lo que nos dio la posibilidad de estar alertas. Asimismo, las visualizaciones nos llevaron a la consolidación de vínculos y competencias, favorables para el trabajo diario y el proceso de formación; uno de estos vínculos fue la regulación y la escucha de las particularidades personales en coherencia con el lenguaje de la danza clásica.

Por otra parte, fue un espacio donde nos permitimos fijar nuestras metas personales para el día, para hacer frente a los retos presentes en la técnica y la solución de dificultades. Esto último despertaba el diálogo y la escucha interna, lugar sensible desde el cual surgían cuestionamiento, descubrimientos y experiencias, a lo largo de la sesión.

Respiraciones conscientes

Otra estrategia metodológica usada para favorecer el autoconocimiento fue buscar la calma y el enfoque mediante la respiración consciente, la cual nos llevó a la consciencia y la conexión con nuestros espacios internos, y así serenar el pensamiento para encontrar el punto de atención propio para profundizar en la sesión.

Es común, en diversos métodos del movimiento, la integración de espacios de respiración al inicio y al final de sesión, sobre todo, en técnicas como el yoga, tai chi y diversas danzas ancestrales, las cuales son prácticas de movimiento que están acompañadas por pensamientos filosóficos y culturales que buscan el bienestar e integración de todos los componentes humanos. Es desde ese lugar que decidimos integrar al inicio de algunas sesiones un momento para conectar con la inhalación y la exhalación, con el fin de encontrar los beneficios de la misma, tanto para prepararnos, como para favorecer diversas cualidades de movimiento.

Algo que tengo en mente todo el tiempo es que la respiración ha sido clave para que mi cuerpo reclute los músculos en lugar de tensar, entonces siempre pienso en fluir junto con la cualidad, esto me permite respirar mucho mejor, en lugar de tener un montón de pensamientos volando en mi mente que me dan mucha tensión. (Karol Chaves, estudiante de Danza, 21 años)

En la sesión #8 del taller, iniciamos utilizando una de las respiraciones tradicionales del yoga, nadi shodhana , la cual consiste en una respiración alternada, donde cerramos o liberamos una fosa nasal con el dedo pulgar y el anular. Fue una dinámica que nos permitió canalizar y filtrar los propósitos, tanto colectivos como individuales; conectarnos con la sesión y encontrarnos con el movimiento desde la gentileza.

Sebastián y Paul nos comparten sus descubrimientos y conclusiones sobre la respiración:

"La respiración puede ser mi barra en el centro" (Sebastián Rojas, 19 años) y "Hoy por hoy puede decir que, la respiración es parte fundamental e integrada de mi vida dancística" (Paul Mora, 31 años).

Con nuestras manos

Como apertura para comenzar con el movimiento, en algunas de las sesiones, usamos nuestras manos como puntos de encuentro y activación, con las cuales manipulamos, identificamos y estimulamos centros energéticos, músculos y articulaciones.

Una de las dinámicas fue un automasaje, el cual se desarrolló tomando en cuenta algunas de las características y maniobras del masaje deportivo, como effleurage, amasamiento, fricciones y percusiones. Al respecto, exponemos como referencia los insumos técnicos compartidos por la profesora Rosibel Aguilar en el curso de Masoterapias.

El masaje es una terapia manual destinada a producir una serie de reacciones fisiológicas controladas, en los sistemas que componen el cuerpo humano. En el caso del masaje precompetitivo su cualidad es activa, energética y percutiva, debido a que su intención es aumentar el aporte sanguíneo en la musculatura y la movilización articular. (Rosibel Aguilar, masoterapeuta).

La actividad nos permitió generar una apertura anímica y atenta para entrar en el material técnico. Como facilitador, pude observar cómo los participantes cambiaron la disposición y se permitieron adentrarse en la sesión desde una posición curiosa e investigativa.

Por otra parte, realizamos un ejercicio de impresión de calor palmar en el vientre, en el pecho y en la coronilla, pues son centros importantes para encontrar estabilidad y control corporal; además, nos hizo entrar en transición al trabajo de movilidad, ya que acentuó el enfoque en los mismos puntos hasta el cierre de la sesión.

Fue evidente cómo la dinámica nos comenzó a generar un sentido de autoajuste corporal, pues despertó mayor conciencia de la alineación y la búsqueda de rutas para solventar la ubicación de los segmentos corporales en resonancia con las particularidades individuales.

En la espiral del asombro

XLII
Todas las cosas llevan el yin a sus espaldas y el yang al frente,
y alcanzan la armonía por la unión de estos principios que todo lo llenan.
(XLII, Tao te ching, Lao Tse)

Metáfora

Durante el desarrollo del taller, se trabajó desde un posicionamiento curioso, poético e imaginativo, donde los diferentes símiles y metáforas aportaron acompañamiento y claridad sobre aspectos técnicos y expresivos. Bruno Munari (2020) comparte: "El lenguaje visual es un lenguaje, quizás más limitado que el hablado, pero sin duda más directo" (p. 75).El uso de las fuerzas en oposición fue una de las frases que más resonó en el transcurso del taller; sin embargo, siempre compartimos imágenes para buscar las sensaciones.

En diversos momentos de diálogo, los participantes expresaron lo positivo que les parecía el uso de imágenes, pues lograban conectar con las sensaciones que propone la técnica de ballet clásico. Mariana Jiménez nos comparte en el pizarrón de descubrimientos: "La imágenes que compartimos son muy claras y en lo personal me han abierto una nueva forma de aprendizaje para mi cuerpo" (21 años). Oscar Montero, por su parte, afirma que se siente guiado y acompañado en la clase gracias a las metáforas (20 años).

Otra herramienta usada para conectar con los recuerdos y el imaginario fue la música. Sin embargo, más adelante encontraremos un apartado de los aportes en relación con la musicalización.

A raíz del título del taller Centros, líneas y esferas, se generó un hilo conductual en relación con los trazos, formas y dibujos en el espacio. No obstante,muchas de las sensaciones de danza y disfrute comenzaron a florecer luego de la primera mitad del taller.

En relación con este punto, podríamos analizarlo desde unos de los comentarios del pizarrón:

"También debo de aceptar mi cuerpo, las condiciones de mi cuerpo y a partir de de esa aceptación trabajar mi proceso. Respirar y disfrutar" (Luciana Jimenez, estudiante de Danza, 19 años).

Como facilitador, identifiqué desde muy tempranas etapas del taller que la población vivía en una lucha constante con sus cuerpos y el juzgarse era un elemento presente en la realización de sus trabajos, lo cual impedía el disfrute de la sesión. Sin embargo, manifiesto que el acompañamiento a través de las metáforas aportó otras lupas con las cuales se gozó de las sesiones y el movimiento.

Subiendo mientras bajamos

XXXVI
Lo que se contraerá
debe primero expandirse.
Lo que se debilitará,
debe primero exaltarse.
(XXXIV, Tao Te Ching, Lao Tse)

Desde la primera sesión, una de las intenciones que nos acompañó fue el uso de las fuerzas opuestas, las cuales exploramos con diversas mecánicas. Uno de los principios de la danza clásica y la danza contemporánea es el juego entre el rechazo y el uso de la gravedad. En el caso de la danza clásica, una de sus características principales es el uso de la suspensión y la elevación, cualidad que aporta a la técnica un gran juego, equilibrio y control de tensiones dinámicas.

Es por ello por lo que uno de los eje temáticos fundamentales para el taller de Centros, líneas y esferas fue las energías en oposición. Temas que, además, nos permitieron entrar en aspectos posturales y funcionales para la danza y, ante todo, mantener una escucha de las realidades físicas propias y los caminos para favorecer ese carácter ligero de técnica.

En la primera sesión, como apertura al movimiento, desarrollamos un ejercicio de movilidad de columna vertebral sentados con las piernas cruzadas por delante, el cual finalizó con un ejercicio que hizo despertar gran asombro al colectivo participante. Las pautas fueron entrelazar los dedos de las manos y llevarlas sobre la tapa de la cabeza y generar una ligera presión hacia la columna vertebral. Esta acción nos permitió encontrar una conexión concreta y clara con la suspensión y la oposición.

Durante el transcurso del taller, recuperamos la dinámica y se convirtió en una gran amiga de muchos de los participantes cada vez que sentían que perdían su conexión, tanto de la columna vertebral como de los centros energéticos y musculares que se integran en ella. Con respecto a lo dicho anteriormente, estas son algunas de las manifestaciones de los participantes en relación con la dinámica de presionar con las palmas:

"La sensación de presionar con las manos en la cabeza me fue súper funcional para encontrar y mantener mi eje, como también para un alargamiento aún mayor" (Silvia Bolaños,19 años).

"La sensación de empuje de la cabeza con las manos ayuda mantener presente la conexión coronilla coxis durante el trabajo en la vertical" (Clareth Monge, 19 años).

"Cuando hicimos el ejercicio de las fuerzas opuestas entre el torso y las manos en la cabeza, experimente una nueva sensación en el torso, que me permitió alargarme sin necesidad de tensiones y sin detener la respiración. También, me ayudó a ser más consciente de mi postura, principalmente de las costillas y los músculos de la espalda" (Lucía Contreras, 19 años).

Considero que dicha dinámica fue una de las más estimulantes para generar descubrimientos. Las reacciones de los participantes, tanto en el pizarrón como de forma verbal, siempre rescataron lo valioso del ejercicio para la comprensión y conexión con sus procesos y descubrimientos. Con ello, me permito decir que será una de mis herramientas de repertorio para compartir en otros procesos educativos.

El ingenio del péndulo

Podríamos decir que todo facilitador que se deje permear por el proceso y los participantes siempre se encontrará explorando y reinventando todos sus mecanismos y estrategias didácticas para lograr activar aprendizajes significativos en los estudiantes.

¿Podría lo lúdico generar claridad en elementos técnicos de la clase de ballet? ¿Cómo podríamos esclarecer traslados y cambios de peso desde el juego? Mediante esta serie de cuestionamientos y más, nos dimos a la tarea de realizar un experimento en casa: tomamos una cuerda en la cual agregamos un peso en su extremo, y creamos una plomada que integramos en nuestro cuerpo y colgaba como un collar.

Ya con la plomada en su lugar, nos dedicamos a jugar y a movernos, lo que nos permitió observar cómo la línea nos marcaba siempre el eje y la línea de aplomo de las estructuras óseas para encontrar la neutralidad y la estabilidad. La pautas fueron claras y flexibles: la primera era visualizar cuáles eran los cambios de la ploma y dónde caía el peso en relación con las bases de sustentación, al jugar desde el lenguaje de la danza clásica como desde lo auténtico.

Al cerrar la actividad, brotaron comentarios que lograron responder a las preguntas, lo cual nos llenó de gran alegría, pues los aportes beneficiaron el trabajo técnico de la sesión como de las siguientes sesiones:

Con el ejercicio del péndulo, se logró analizar y entender mucho más todo el traslado del peso. Es una excelente imagen. Como la línea media se va trasladando, dando un equilibrio entre todas las partes, colocando la pelvis en un lugar "seguro" donde todo se adjunte de la mejor manera. E incluso el movimiento que queda en el objeto al trasladar hace que se pueda sentir la espiral.
(Karol Chávez, 21 años)

La mayoría de los participantes coinciden en que la exploración del péndulo ayudó a materializar la idea abstracta de la línea media como la línea de aplomo. Por otro lado, también aportó consciencia y autoajuste a diferentes aspectos. Sobre esto último, Lucía Contreras comenta:

"El experimento me ayudó a sentir como se mueve el peso o el punto de aplomo en la planta del pie, eso me ayudó mantener el peso en los metatarsos durante la clase" (19 años).

Lápiz, reglas y compases

LXIV
Ocúpate de las cosas antes de que se presenten.
Cultiva el orden antes de que irrumpa el desorden.
un árbol que casi no se puede abrazar nace de una semilla diminuta.
una torre de nueve piso empieza con un puñado de tierra
un viaje de mil li[2] se inicia a nuestros pies.
(LXIV, Tao Te Ching, Lao Tse)

Técnica de ballet en el piso

Considerando el contexto de la población, el taller partió de reconectarnos con el movimiento y la danza de forma progresiva, no solo con el cuerpo, sino también, con los contenidos; al respecto, una de las estudiantes nos compartió:

"Fue una gran clase para comenzar después de las vacaciones. Me ayudó mucho a reconectar con mi cuerpo y las sensaciones básicas de alineación y postura, necesarias para la técnica"
(Sofía Montes, 24 años).

La propuesta de clase en piso contempló una serie de ejercicios, inicialmente de movilidad articular; seguido de elementos técnicos del ballet clásico, y se tomó como base la estructura y orden propuestos por el método Vaganova.

Unos de los aspectos que estuvimos subrayando fue la búsqueda de la estabilidad y el control de la pelvis. Esto es debido a que, en los acercamientos previos con la población, pudimos percibir debilidad o inconsistencia en el posicionamiento pélvico.

Nos dedicamos a atender estos aspectos ejecutando los pasos técnicos en las posiciones decúbito supino, decúbito prono y decúbito lateral. Esto último permitió usar la referencia y la relación del piso para encontrar la cuadratura durante la práctica tanto en el piso como en la vertical. Al respecto, Nicole Fuentes nos comparte:

"el trabajo del piso me ayuda mucho visualizar y sentir la cuadratura de la cintura pélvica con la escapular, fijando una relación de X en la espalda" (estudiante de Danza, 21 años).

Gracias al trabajo realizado sobre el mat de yoga , pudimos identificar patrones recurrentes colectivos e individuales. De esta forma, comenzamos a trabajar en ellos con afán de preparar y mejorar el trabajo en la vertical. Un ejemplo de ello fueron las líneas quebradas y abandonadas en el trabajo de la esfinge; por lo cual, destinamos un periodo de limpieza y corrección, pues buscábamos la apertura del pecho, la suavidad del cuello y el acompañamiento de la musculatura abdominal.

Ante este trabajo, Lucía Contreras manifestó:

"trabajar la continuidad de la columna vertebral en piso me ayudó mucho a no romper con esa línea en la vertical además la conciencia de ese aspecto me ayudó a no llevar el peso atrás" (19 años).

Conforme avanzabamos en las sesiones, la clase de piso se fue realizando de forma ágil y dinámica, a partir de esta etapa pudimos pasar al trabajo en barra de forma sutil y con claridad en cuanto a los retos personales. Además, nos permitió entrar en sintonía con los procesos y las dinámicas de todas las partes involucradas.

Familiarizándonos

Una de las propuestas abrazadas, fue el uso de una clase fija, la cual ejecutamos por un periodo de seis sesiones. La clase fija contempló tanto la estructura del trabajo en el piso como del trabajo en la barra y centro; sin embargo, se integraban ligeros cambios.

La estructura de la clase se mantuvo fiel a la estructura planteada por el método Vagánova. Así como enuncian Kostrovítskaia y Písarev (1995), los ejercicios empiezan en la barra; y más tarde, a medida que se asimilen, pasan al centro de la sala. Después, se sigue con el adagio y el allegro.

La propuesta permitió a los estudiantes administrar sus propósitos en las clases, sobre todo, cuando ya tenían las estructuras familiarizadas, pues nos permitieron enfocar la atención en detalles técnicos, expresivos, biomecánicos y atender sus particularidades. Se direccionó a los participantes a profundizar sobre sus propios procesos, descubrir nuevas rutas, generar autocorrecciones y autogestionar sus metas. Raquel Serrano nos comenta en su nota del pizarrón interactivo:

"La verdad, la clase es muy clara, aunque no la haga perfectamente, la disfruto, cada vez siento que me descubro más y es satisfactorio saberse la clase pues puedo ir limpiando los ejercicios y mejorando las intención de la energía"
(estudiante de Danza, 23 años).

Además, favoreció el flujo de la sesión, al mantener un trabajo activo y con pequeñas pausas para recordar el ejercicio de forma verbal o retroalimentar sobre la ejecución. Esto último evitó espacios de enfriamiento entre los ejercicios y permitió jugar con el ritmo cardiaco generado por la cualidades de pasos técnicos.

Por otro lado, el conocer la estructura base de la clase nos permitió hacer modificaciones sin generar dificultad en cuanto a la captación. Con cuál podíamos cambiar la estructuras de forma sutil, y, sin darnos cuenta teníamos una clase completamente nueva. Clareth Calderón nos confirma que para ella:

"La dinámica y estructura de los ejercicios ayuda a la memoria, estar realmente presente en la clase desde un inicio" (19 años).

Música e imaginario

Es una realidad que la modalidad virtual representa un reto tanto para el facilitador como para el grupo de estudiantes, pues nos encontramos en una constante lucha contra nuevos factores que interfieren en los procesos de enseñanza y aprendizaje, tales como la conexión de internet, el ruido en casa, la calidad del sonido, las condiciones del espacio y demás. Es por ello por lo que optamos por buscar un acompañamiento musical dinámico y activador que nos lograse mantener enfocados en el ejercicio y, además, conectarnos con la sensación de danza.

Como bien comparten los autores Bazarova y Mei (1997), en su libro El Abecé de la Danza Clásica, en el cual desarrollan detalladamente tanto las reglas de ejecución de los pasos como el tempo y el carácter del acompañamiento musical. Podemos decir que la música es un elemento indispensable en la clase de técnica porque, además de establecer una atmósfera, enriquece y fortalece las mecánicas de movimiento de los pasos y las diferentes cualidades.

La música de clase de ballet cuenta con un carácter especializado, pues debe estar integrada en la estructura de la clase para aportar ritmo y carácter a las diferentes cualidades que buscan los diferentes movimientos en la técnica. De esta forma, es que la selección de la música jugó un papel importante porque, además de un aporte técnico, funcionó como punto de anclaje para luchar con los excesos de información o distracción que implica trabajar desde casa.

Gracias a nuevas herramientas virtuales, el acceso a álbumes, arreglos y reducciones para clase de ballet es casi infinito, Es por ello por lo que recurrimos a contar con acompañamientos musicales que nos ayudan a transitar desde el imaginario y expandir el movimiento.

La música seleccionada nos despertó vínculos con la infancia, el imaginario y las sensaciones de danza, lo cual motivó el disfrute por el trabajo técnico, aliviano y liberó tensiones tanto conductuales como corporales. De este modo, resultó un ambiente ameno, curioso y dinámico.

Rescatamos algunos aportes y reacciones de los participantes, tales como el de Fracella Leandro, quien nos comparte: "Realicé mucha danza, me dejé llevar con la música en la mayoría de ejercicio, lo que me genera mucha emoción porque había tardado mucho tiempo en conectar con esa sensación" (20 años). Por su parte, Sofía Montes manifiesta: "La música de hoy me inspiró mucho para bailar" (24 años).

Finalmente, podemos ver que, desde el disfrute, se pueden generar hallazgos favorables para el proceso de formación; para ello, podemos acompañarnos del comentario de Luciana Jiménez: "Me sentí muy fluida en la clase, baile un poco y le saqué provecho a esa energía! Hoy la clase fue para proponerme nuevas metas o poner en conciencia otras que ya tenía! Motivación total"
(19 años).

Conectando esferas y mundos

XXVI

Lo pesado es la raíz de lo ligero;

lo quieto domina a lo agitado.

(XXVI, Tao Te Ching, Lao Tse)

En el siguiente apartado, resaltaremos las acciones que nos ayudaron a vincularnos como colectivo, integrarnos a la técnica, conectar con nuestro interior y con el contexto, así como entrar y salir de ellas.

Preparando el tablero para el juego, 10 minutos de preparación

La plataforma de la reunión siempre estuvo abierta con 10 minutos de anticipación a la hora oficial de inicio. La opción se dio con la intención de ser puntuales para dar inicio, además de convertirse en un espacio de autogestión para atender las necesidades, tanto técnicas como físicas o mentales, en relación con la sesión.

Al transicionar de lo cotidiano a la clase, el realizar la sesión en nuestro hogar representa un reto, pues desligarse de lo cotidiano en la nueva realidad no es una tarea simple y, a la vez, representa un cambio importante para el proceso de enseñanza y aprendizaje.

El espacio fue usado por una gran parte de la población, quienes se permitieron utilizar el espacio para calentar y prepararse para la sesión. En algunos momentos, me tomé el permiso de compartir música etnoelectrónica para estimular el ánimo y activar la energía. La música ayudó a los participantes a terminar de despertar e integrarse con mayor motivación en la sesión.

Además, pudimos observar cómo los estudiantes se apropiaron de algunos de los ejercicios de preparación o del piso, para realizarlos antes de iniciar la sesión de trabajo, lo cual empezó a ser muy beneficioso, pues entraban rápidamente en conexión con la clase.

Asimismo, el espacio permitió poner en marcha el fortalecimiento de competencias, hábitos y claves para apropiarse del proceso con disciplina y compromiso. Desde el planteamiento del taller, se contempló un abordaje metodológico que aportara competencias funcionales para la vida profesional y personal.

Pausa activa

La pausa activa fue un elemento que surgió de la escucha, no solo de los estudiantes sino también del espacio en el que se desenvuelven. Como bien mencionamos en el apartado anterior, la modalidad virtual trajo consigo una serie de nuevas necesidades; para ilustrar la realidad compartimos una de las manifestaciones del grupo de estudiantes:

"debo decir que aunque me equivoqué en la estructura de unos dos ejercicios, creo que empiezo a dominar las distracciones de vecindario"
(Sharon Zuñiga,19 años).

Es por ello que decidimos integrar un espacio de pausa activa, el cual consistió en un momento para atender necesidades tanto del contexto como del movimiento o personales.

El espacio se aplicaba como transición de la barra al centro. Cada estudiante tenía decisión sobre la forma en que usaba ese periodo. La mayoría lo destinó para ajustar el espacio de trabajo, terminar de calentar o refrescar la mente para renovar la energía de trabajo.

El espacio nos aportó el volver a conectar y a atender las particularidades individuales, repasar los ejercicios del centro y retomar de forma fresca el trabajo técnico. También, fue un espacio que permitió interacciones sociales casuales como técnicas.

Realidad académica

Como se ha mencionado en los diferentes capítulos de esta sistematización de experiencias, el colectivo participante se encuentra inmerso en un contexto académico de formación en Danza, el cual se ha visto modificado en respuesta a los protocolos de prevención contra el virus SARS-CoV-02. Esto ha interferido en el desarrollo pleno de las actividades, y, sobre todo, con las condiciones del espacio de trabajo. A esto se suma que el colectivo de estudiantes del taller se encuentra cursando otras materias del plan de estudios, tanto prácticas como teóricas, las cuales aún se encontraban en periodo de adaptación a la modalidad virtual.

A raíz de todas esas razones, se pronunciaban manifestaciones de cansancio, desaliento y frustración, pues, tanto las autoridades como facilitadores y estudiantes, nos la hemos ingeniado para no pausar el proceso iniciado.

El taller Centros, líneas y esferas se aplicó de la mano al curso de Técnica de Ballet Clásico II, por lo cual buscamos integrar y generar un diálogo entre los mismo, además con resto de cursos presentes en la malla curricular del Bachillerato en Danza.

Ahora bien, podríamos decir que el taller aportó herramientas desde el lenguaje de la danza como de otras dinámicas, que hicieron brotar competencias tanto para el trabajo personal como para el proceso de formación, las cuales tuvieron impacto en otros espacios fuera del taller.

De la misma forma, las experiencias y aprendizajes fuera del taller, en muchas ocasiones, complementaron hallazgos funcionales en la clase de ballet. Par ello, podemos recordar el estado anímico con el que ingresaron los estudiantes a la sesión # 11, pues la clase anterior de Danza Contemporánea los había dejado cargados de motivación y, sobre todo, de preparación corporal.

Sin embargo, si vamos al pizarrón, podemos observar cómo la sesión # 9 estuvo cargada de gran tensión para la mayoría de los participantes, originada de la semana y del conjunto de sesiones de los demás cursos, la cual interfirió en el desarrollo máximo en la sesión.Finalmente, no se puede dejar de lado que el proceso académico va acompañado de un proceso evaluativo, el cual se mantiene como una espinita que les hace perder el disfrute por la sesión.

En este capítulo, transitamos por las categorías de análisis en las que se agruparon los momentos hito del taller Centros, líneas y esferas. Las esferas comienzan a redondear y llenar de todo tipo de curvas y espirales los múltiples procesos. El capítulo nos acerca a las manifestaciones de todos y todas, quienes formamos parte de la experiencia.

De tal modo, se interpretaron las reacciones colectivas e individuales en relación con las diferentes estrategias metodológicas, y se rescataron los aportes de las mismas tanto en las competencias para la danza como en los aspectos técnicos. El eje de la sistematización nos mantiene en contacto directo con las diferentes dinámicas de diálogo e intercambio que se vivieron en el (a) taller, (b) el pizarrón interactivo, (c) la tabla de logros y propósitos y (d) los círculos de diálogo.

Capítulo III:
Estrategia de comunicación

La presente estrategia de comunicación consiste en un audiovisual en el que recopilamos y resaltamos las experiencias vividas por los participantes del taller Centros, líneas y esferas, así como, los experimentos, ejercicios, estrategias evaluativas y metodológicas descritas y analizadas en la sistematización.

La intención de esta estrategia de comunicación es documentar, compartir e informar, a diferentes grupos y audiencias, tales como: la población estudiantil, la Escuela de Danza y a otras personas interesadas; además de usar medios virtuales donde el alcance sea mayor, como, por ejemplo, cuentas personales (Facebook, Instagram, entre otras) y el Repositorio Académico Institucional (RAI) de la Universidad Nacional.

El material contenido en el audiovisual es producto de la polifonía de voces reunidas alrededor de un proceso pedagógico cargado de sensibilidades y reflexiones, en el cual reconocíamos nuestro propio cuerpo y el cuerpo colectivo mediante la técnica, la poética y la empatía.

Ficha técnica

Nombre: En el trazo de la espiral.
Enlace: https://youtu.be/g6lNmBdIdJ4
Edición: Kevin Arce
Narración: Fabián Arroyo

Participantes: Silvia Bolaños, Camila Brenes, Clareth Calderón, Karol Chaves, Lucía Contreras, Alberto Fonseca, Nicole Fuentes, Mariana G, Bryam Guzma, Mariana Jimenez, Francella Leandro, Oscar Montero, Sofia Montes, Paul Mora, Isabella Noooririad, Sebastián Rojas, Nelsyne Ruiz, Raquel Serrano, Sharón Zuñiga, Esteban Taylor, Alexandra Delgado, Sergio Vargas, Mariana Alfaro y Vanesa Ciccios.

Material gráfico: Sofia Ureña
Ilustraciones: Nakajima Hiroyuki
Música: Fabián Arroyo

Capítulo IV
Conclusiones y recomendaciones

LXIII
Considera grande lo pequeño y pequeño lo grande,
corresponde al odio con la virtud.
Aborda lo difícil cuando todavía es pequeño.
Los grandes problemas del mundo
hay que abordarlos cuando todavía son pequeños.
Por eso el sabio, que nunca se enfrenta a cosas grandes,
realiza lo grande.
(LXIII, Tao Te Ching, Lao Tse)

Conclusiones

Como última etapa de la sistematización de las experiencias del taller Centros, líneas y esferas, vamos a compartir una serie de ideas, aportes y sugerencias que brotan y son extraídas del proceso, tanto colectivo como individual, de los participantes. Construir un vínculo y un clima con relaciones horizontales fue unos de los factores que facilitó y aportó grandes aprendizajes para el proceso; como bien nos retrata Entrelazando círculos, segmento que reúne todas aquellas dinámicas que nos acompañaron en la ecología de la clase, tales como el saludarnos y las estrategias evaluativas.

Al ser el diálogo una constante de los tratamientos para cultivar el espacio de interacción y aprendizaje multidimensionales, podemos concluir que el destinar un momento para el saludo fue una clave, desde lo casual y cotidiano, para construir y mantener la relación horizontal y próxima. Por otra parte, fue un acierto la selección de las herramientas evaluativas, pues de forma suave y rigurosa, nos mantuvieron en interacción y retroalimentación; de esta forma, atendimos las curvas del proceso.

El mirar hacia adentro mientras respondíamos al afuera fue una pauta constante en las sesiones; es decir, estimular el autoconocimiento. La introspección representó un elemento para fortalecer las competencias, tales como la autocorrección y la autogestión. Esto último nos permitió empoderarnos de los procesos individuales y las necesidades específicas de los diferentes cuerpos.

Por tanto, pusimos en práctica actividades alternativas como la respiración consciente, las visualizaciones y el automasaje, acciones que nos hicieron habitar nuestros cuerpos, conocernos, asumir nuestras particularidades y encontrar rutas para enfrentar los retos técnicos y personales.

La creación de un espacio de laboratorio no podía dejar de lado lo sorpresivo y lo lúdico; fue así que nos dimos a la tarea de jugar y colorear con imágenes y melodías todos los fundamentos teóricos y técnicos.

Experimentando y descubriendo desde distintos lugares, metáforas y ejercicios, muchos principios fueron comprobados y aclarados. Por consiguiente, podemos identificar que el juego es un factor elemental para los aprendizajes sólidos en cualquier etapa educativa. Además, el estar desde casa nos facilitó encontrar diferentes materiales u objetos para realizar los experimentos.

Tomamos varias rutas para lograr estudiarnos y estudiar la técnica del ballet clásico. Vimos que nunca está de más regresar a la raíz y reencontrarnos con lo elemental, para traerlo nuevamente al trabajo actual.

El trabajo en el piso nos permitió limpiar y concientizar pautas básicas en el trabajo técnico de la vertical. Además, volvemos la mirada a la música y sus aportes tanto para la ejecución mecánica de los ejercicios como para el goce por el trabajo corporal y la sensación de danza.

Con respecto a la modalidad virtual, en la formación de la Danza representa un gran reto, pues los espacios no están acondicionados para la actividad, lo cual nos mantenía quizá en un área común de nuestras casas, rodeados de distractores; es aquí donde opera la música como protagonista al funcionar como un cinturón de seguridad para mantener nuestra presencia activa.

El valorar las competencias dentro del taller, tanto para factores técnicos y formativos como para la vida profesional y personal, benefició la apropiación del proceso individual y el trabajo en las debilidades y fortalezas. Por último, no podemos olvidar mencionar que el contexto académico y los procesos educativos, desde la educación escolar, nos han privado del disfrute, lo cual en ocasiones nos hace tener la mirada en los resultados y no en los procesos.

Recomendaciones

A raíz de las experiencias y resultados del proceso de sistematización, presentamos un listado de recomendaciones dirigidas, desde la promoción de la empatía, para procesos de formación en Danza, que se pueden trasladar a diversos contextos y plataformas.

Proporcionar un clima de clase de confianza y acompañamiento, mediante relaciones horizontales.

Revalorizar el saludo como apertura de la sesión, desde un lugar dialógico y espontáneo.

Proponer espacios de diálogo y reflexión que permitan la retroalimentación y escucha permanente de los procesos, tanto colectivos como individuales.

Estimular las reflexión escrita de las experiencias, descubrimientos y aprendizajes que surgen del proceso de formación en Danza.

Promover tiempo de introspección y propiocepción como canales para el autoconocimiento.

Considerar, valorar y cuidar las particularidades individuales del colectivo estudiantil.

Incluir el sentido del tacto y contacto como recursos para autocorrección y activación muscular.

Uso poético de imágenes, recuerdos de la infancia y lo cotidiano como medios para jugar con las sensaciones de movimiento.

Capturar la atención de los estudiantes mediante la selección de música como ancla ante las distracciones presentes en la virtualidad.

Apertura de espacios lúdicos para recuperar el juego y la curiosidad como vías de reflexión y análisis.

Cambios progresivos de las estructuras de clase.

Cultivar las competencias de la danza de forma integral en función tanto del proceso de formación como en lo personal.

Integrar y conectar los múltiples procesos humanos involucrados en los aprendizajes.

Referencias bibliográficas

Bazarova, N. y Mei, V. (1997). El Abecé de la Danza Clásica. El aprendizaje de los tres primeros años de la Técnica académico-clásica (trad. O. Wischnjewsky). Fondart.

Bilski, R. (2019, 6 de mayo). Meditación y atención plena: ¿cuál es la diferencia?. Yogapedia. https://www.yogapedia.com/meditation-mindfulness-whats-the-difference/2/7134

Freire P. (2010). Cartas a quien pretende enseñar. Siglo veintiuno editores.

Hiroyuki, N. (s.f.). Ahora aquí [colección de pinturas]. https://www.nakajimahiroyuki.com/ja1/works/be-here-now/

Kostrovítskaia, V. y Písarev, A. (1996). Escuela de Danza Clásica.

Lao Tse. (2019). Tao Te Ching, el libro del Tao (trad. S. Serra). Editorial Alma.

Méndez, C. (2011). Te regalo lo que se te antoje. Metafísica.

Munari, B. (2002). Diseño y comunicación visual, contribución a una metodología didáctica (trad. F. Serra). Editorial Gustavo Gili.

Apéndice A

Código QR del Padlet

Nota: Mediante el escaneo del código se puede acceder al pizarrón interactivo del Padlet, usado como herramienta de registro y evaluación durante el Taller Centros líneas y esferas.

Apéndice B

Tabla de propósito y logros

Nombre:	
Fecha:	
Mayor descubrimiento:	
Logros	Propósitos
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Comentarios:	

Apéndice C

Código QR del Padlet

CONSTANCIA DE REVISIÓN FILOLÓGICA

Martes, 24 de noviembre del 2020

Para: Señora
M. Sc. Guiselle Román López
Profesora de Técnica Aplicada II, código DPA737
Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística
Universidad Nacional de Costa Rica
De: **Roberto André Acuña Vargas**
Profesional en Filología Española
Trabajador independiente
Asunto: [CONSTANCIA DE REVISIÓN FILOLÓGICA]

Estimadas señoras y señores:

Reciban un cordial saludo de mi parte.

El presente documento **HACE CONSTAR** que yo, **ROBERTO ANDRÉ ACUÑA VARGAS**, cédula 1-1675-0773, profesional en Filología Española, revisé filológicamente la sistematización de experiencias del maestrando **KEVIN JESÚS ARCE ALFARO**, titulada *En el trazo de la espiral* (2020).

A partir de la revisión, se recomendaron cambios e implementaciones formales con el fin de cumplir con las prescripciones normadas por las instituciones reguladoras de los discursos académicos, a saber: la Real Academia Española, con sus manuales *Nueva Gramática de la Lengua Española* (2009) y *Ortografía de la Lengua Española* (2010); así como también, con las orientaciones normativas de referenciación y citación derivadas del *Manual de citación y referenciación de las normas de la Asociación Estadounidense de Psicología* (APA, por sus siglas en inglés), en su séptima edición (2020). La incorporación de estas recomendaciones y correcciones queda bajo responsabilidad de las personas autoras y editoras del documento textual.

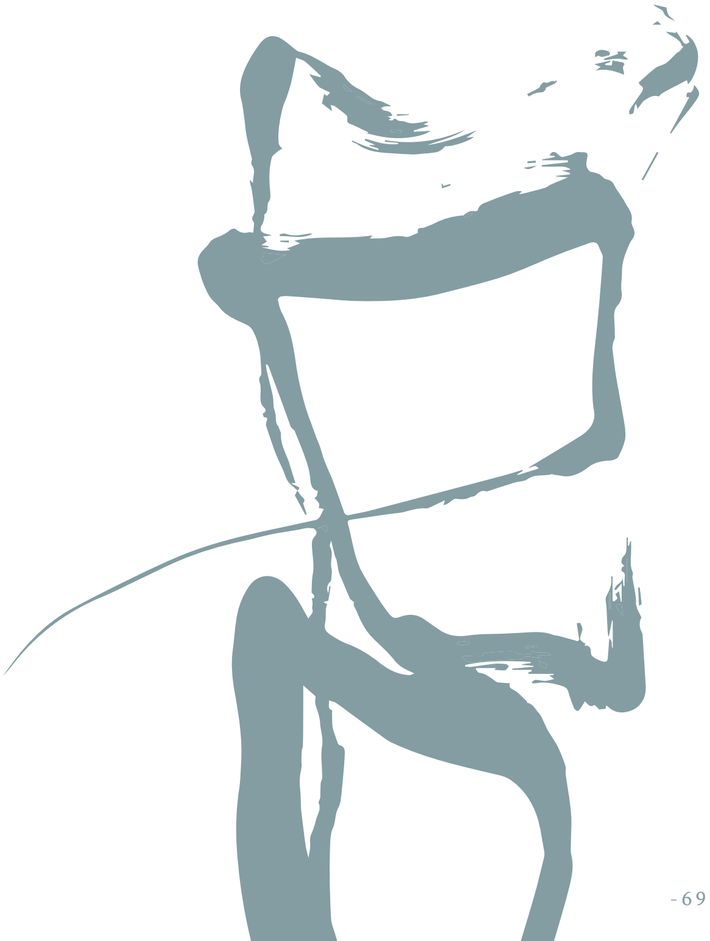
Dicho esto, una vez incorporadas las recomendaciones normativas, la sistematización de experiencias supracitada cumplirá potencialmente con las prescripciones y las disposiciones normativas para los discursos académicos; así como con los mínimos formales estipulados por el Programa de Posgrado. Esto último también desde el entendido de las libertades editoriales y licencias a título personal que recaigan sobre el texto.

Sin más por el momento, responsable,

X

Roberto André Acuña Vargas
Filólogo

1



EN EL TRAZO DE ESPIRAL

Kevin Arce Alfaro