



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

El baile en pareja, una  
herramienta potencial y  
contundente para los actores  
teatrales.

**T E S I N A**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADA EN  
LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO**

P R E S E N T A

**SANDRA OLIVIA GAMBOA CASTREJÓN**

**ASESORA: Profa. Nhorma del Carmen Ortiz Perea**

SINODALES:

**Lic. Carmen Estela Mastache Martínez  
Lic. María Concepción Arroyo Martínez  
Lic. María Elisa Mass Zúñiga  
Lic. Rafael Pimentel Pérez**



CIUDAD DE MÉXICO

JUNIO, 2016



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

---

El baile en pareja, una herramienta potencial y  
contundente para los actores teatrales.

Aproximaciones teóricas de un recurso que contribuye al  
perfeccionamiento del actor dramático basada en mi  
experiencia.

Opiniones de algunos actores de la generación 2005-2009 y de actuales  
estudiantes de la Licenciatura en Literatura Dramática y Teatro de la  
Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM

Ciudad Universitaria, 2016.

## AGRADECIMIENTOS

Quiero hacer hincapié en que cerrar este ciclo ha sido uno de los mayores retos que he tenido en mi vida.

Hoy, a 7 años de haber concluido la carrera satisfactoriamente, quiero agradecerme a mí misma y al Universo por estar aquí y por hacer coincidir los elementos correctos y suficientes para que esto sea posible. Gracias a mis maestros de teatro, de baile, a mis alumnos y a mis compañeros que contribuyeron a la realización de este trabajo, ellos saben lo que este paso representa.

Mamá: No sé cómo expresar en palabras lo agradecida y orgullosa que estoy de que tú seas mi mamá. Gracias. Gracias por absolutamente todo. Te debo desde la vida. Eres la mejor mamá del mundo. Gracias por toda tu comprensión, por tu espera, por la confianza que depositas en mí siempre. Te admiro desde muchas perspectivas. Siempre estás dispuesta a que las cosas salgan bien, a dar lo mejor de ti, a ayudar a quien lo necesite.

Papá: Gracias por estar aquí y ser parte de esto. Gracias por tu paciencia, por recordarme casi todos los días de estos 7 años cómo iba con la tesis. Hubieron días muy difíciles y contigo al lado y tu sentido del humor todo se hizo más fácil. Gracias por ser como eres. Gracias por llevarme, traerme, esperarme, consentirme. Ahora sí, “se arregló lo que se estaba arreglando”.

Mamá, papá: Los amo infinitamente y me llena de profunda gratitud tenerlos físicamente a mi lado en este momento tan importante y especial. Gracias por todo lo que han significado para mí, por lo que me han dicho, apoyado, querido, amado, dado. Me enorgullece tener un papá y una mamá con un corazón tan grande como el suyo, siempre dispuestos a ayudar, cada quien a su manera.

Siempre estaré ahí para lo que necesiten, buscando ser la mejor versión de mí misma e imitando sus fortalezas para crecer más como persona, tal como he aprendido con la educación que me han dado.

Abuelos: Gracias por hacer a mi mamá y a mi papá. En donde quiera que estén siempre los recuerdo con amor. Los amo. Sé que están orgullosos de esto.

Oscar: Amor... esta aventura la conoces muy bien... risas, desveladas, lágrimas, enojos, satisfacciones, etc. Gracias por todos los ánimos que siempre me diste, por creer y confiar en mí. Por aceptar el reto en conjunto y por haber librado la batalla exitosamente. Eres un gran ejemplo para mí. Admiro tu honestidad y nobleza. Te amo profundamente. Gracias por ser tú y compartir tu vida conmigo.

A todos los que se fueron en estos últimos tres años: tío Adrián, tía Canela, tío Mario, tío Arturo, Abuela... gracias por enseñarme que la vida es muy corta y se nos puede ir en cualquier momento. Gracias a ustedes aprendí que cada día hay que aprovecharlo al máximo y hacer todo lo posible para hacer realidad los sueños y ser plenamente feliz.

Mamá  
Papá  
Oscar  
Abuela

Este trabajo lo dedico a ustedes amorosamente...

## ÍNDICE

• <b>Introducción</b>	2
• <b>Capítulo 1</b>	
<b>Preámbulo. (Baile en pareja. Entrenamiento de actores)</b>	9
1.1 Sobre el Baile en pareja	9
1.2 Sobre el entrenamiento del actor	13
• <b>Capítulo 2</b>	
<b>¿Qué implica bailar en pareja?</b>	20
2.1 El cerebro y su relación con el baile	21
2.2 División del baile en pareja	32
2.3 Grupos que practican el baile en pareja y categorías	36
• <b>Capítulo 3</b>	
<b>Beneficios del Baile en pareja</b>	38
• <b>Capítulo 4</b>	
<b>Opiniones de los actores</b>	43
Gráficas	45
• <b>Conclusiones</b>	53
• <b>Bibliografía</b>	57
• <b>Anexos</b>	63
Entrevista a actores de la generación 2005-2009 del Colegio de Literatura Dramática y Teatro	64
Entrevista a actuales estudiantes de actuación del Colegio de Literatura Dramática y Teatro, la mayoría alumnos de la maestra Nhorma Ortiz	89
<i>Neurociencia de la danza</i>	97



*El training no enseña a interpretar, a ser actor, no prepara para la creación. El training es un poco de auto-conocimiento, de autodisciplina... Lo que cuenta no es el ejercicio en sí mismo... Sino la justificación que cada uno da al propio trabajo.*

Eugenio Barba

*Así debía comenzar el entrenamiento físico cualquier actor, ya fuera mayor o joven, con experiencia o principiante: liberándose de las limitaciones físicas para dejar fluir la expresión de los sentimientos y las emociones a través de su propio instrumento: su cuerpo recién descubierto, flexible y receptivo.*

Michael Chejov

*Del cuerpo nacen todas las escrituras. Desde el cuerpo se hacen todas las lecturas. Las artes escénicas se construyen alrededor de las leyes biológicas de la percepción y de la atención.*

Patricia Cardona

## INTRODUCCIÓN

El cuerpo, el teatro...la danza... desde mi punto de vista el primero está en una relación indestructible y siamesa con ambas artes, él, es un todo. Un todo que, para ser artista escénico, es necesario explorar, sentir, conocer, escuchar, cuidar, reconocer... y así.. Me podría seguir con verbos afines...

Hace algunos años llegó un momento en mi vida en el que al observar a los seres vivos a mi alrededor me preguntaba si efectivamente eran seres humanos... Los miraba atentamente y verificaba que tuvieran las mismas partes de mi cuerpo que yo y que hicieran generalmente las mismas acciones... No sé a qué se deba exactamente esta fijación.... Pero me llevó a preguntarme el porqué algunas personas podemos utilizar ese mismo cuerpo para transmitir cosas deliberadamente y otras simplemente lo olvidan.<sup>1</sup>

El quehacer escénico no es en ningún sentido una práctica fácil, una profesión que pueda estar cubierta en un número determinado de años. La constancia y la disciplina forman parte de la alimentación diaria de aquella persona que se quiere dedicar al hecho escénico. Entre los diversos lenguajes que se involucran en los universos escénicos se encuentran el lenguaje lumínico, el lenguaje sonoro, el lenguaje escenográfico y la literatura dramática, entre otros, sin embargo existe uno más que para mí es el que mayor relevancia posee: el lenguaje del intérprete. Éste involucra el cuerpo y, en el caso del actor, también la palabra<sup>2</sup>; él es quien le da sentido a todos los objetos que se encuentran arriba del escenario.

El cuerpo es la materia visible de un individuo. Para el hombre y los demás seres vivos la vía de comunicación primaria ha sido éste. En el ser humano funciona, entre otras vías, como conductor de ideas y transmisor de mensajes, sentimientos y formas de ver al mundo o la vida. La anatomía humana está diseñada para funcionar a la perfección. El

---

<sup>1</sup> Apuntes de mi bitácora personal del año 2009.

<sup>2</sup> La palabra, debe derivar como consecuencia de las acciones, ya que muchas veces se encuentra sin contenido. Siempre un cuerpo me dará más datos de lo que las palabras me puedan decir. En un sentido bien empleado, por supuesto que apoyan el discurso corporal.

cuerpo con toda su sabiduría, tanto sistemas, aparatos y órganos forman un engranaje perfecto. Desgraciadamente el proceso de crecimiento y educación en el que estamos inmersos en la mayoría de los casos nos conduce a un alejamiento de nuestra propiocepción y a una identificación únicamente con nuestra mente o nuestros pensamientos olvidando así los mensajes que nosotros mismos recibimos o nos damos inconsciente y conscientemente a través de nuestro cuerpo. El proceso de civilización por el cual hemos pasado cada vez ha aminorado más las señales orgánicas y naturales que poseíamos en un principio, mucho más cercanas a cualquier ser del reino animal; sin embargo, todos los cuerpos siguen teniendo una particular manera de moverse, de comunicarse y de estar en el mejor de los casos en el presente, modificando poco a poco su estructura de acuerdo a sus necesidades. Y es de esta forma que por diversas circunstancias como necesidades no satisfechas o manifestaciones de nuestras reacciones ante la vida, el cuerpo se ajusta; poco a poco las resistencias que nos aquejan en la vida diaria van depositando tensiones en diferentes músculos y zonas de nosotros, lo cual nos va dando un indicio de lo que hemos pasado a lo largo de nuestra vida. Así pues, también poseemos habilidades y capacidades que, si no nos damos a la tarea de ejercitarlas y explotarlas, quedan en el olvido.

El cuerpo es el instrumento de un actor; a través de él se puede expresar y comunicar con otros seres humanos. Esa expresión corporal a la que no le damos mucho sentido en la realidad, en escena adquiere y se llena de muchos significados. El entrenamiento y conocimiento de nuestro instrumento, nuestro cuerpo, nuestro ser, nuestras emociones, nuestra psique, con el paso del tiempo logrará una "pureza" o "neutralidad" para poder brindar siempre bastantes posibilidades a ese ser que revivirá a través de nosotros en cada función: el personaje, sin el temor de ser dominados por nuestros patrones de conducta habituales que se manifiestan sobretodo en situaciones en las que nos encontramos vulnerables de alguna manera. Se trata de volver el comportamiento inconsciente en consciente para modificarlo y manipularlo en función de un personaje y de una comunicación más clara, directa y precisa. Un cuerpo "vivo", trabajado y en control logrará ser una lupa por la cual el espectador será capaz de empaparse de todo aquello que le sucede internamente al personaje, sin la necesidad de la palabra. Cada movimiento, cada acción, ofrece a quien nos observa, detalles sobre nuestro andar por la vida.. "Un gesto o un movimiento vale más que mil palabras". Pero el problema está en que muchas veces el peso del entrenamiento actoral recae en su análisis intelectual, en el

pensar, en el cuestionar y en el resolver problemas mediante la expresión verbal descuidando el cuerpo. Se necesita un entrenamiento corporal específico que aporte los recursos necesarios para que el actor pueda poner a su disposición su herramienta de trabajo con el objetivo de lograr un control, un autoconocimiento y un manejo voluntario y consciente de éste, con el firme propósito de cada vez ser más específicos y conscientes de cada parte del cuerpo, de la energía que produce cada movimiento y de las variaciones o matices que se les pueden dar a éstos de acuerdo a los estímulos y detonantes externos, por ejemplo, la circunstancia y situación de los personajes, las relaciones con los demás, la escucha activa o incluso aspectos del entorno teatral como la iluminación y la sonoridad.

Ser actor significa transformarse a uno mismo. El cuerpo es nuestra vía de autoconocimiento, éste guarda la información más valiosa que hemos adquirido durante la vida, tanto emocionalmente como en acciones concretas pero lamentablemente sólo en algunas ocasiones hacemos uso de este material para nuestro trabajo. Actualmente existen bastantes disciplinas dedicadas a recuperar o fortalecer nuestras herramientas animales olvidadas, que, en nuestro campo son de gran utilidad como por ejemplo para tener un muy buen dominio de nuestro lenguaje corporal y poder modificar posturas, movimientos y dinámicas a favor o en función de un personaje, o incluso descubrir otras que más adelante nos podrían servir como una amplia gama de posibilidades corporales, percibir distintos niveles de energía, fortalecer la capacidad de reconocer diferentes estados de tensión en los músculos, manejar posturas o movimientos en equilibrio precario o rescatar la sorpresa de las acciones, por ejemplo. La sabiduría del cuerpo supera a la sabiduría teórica.

Son ya 12 años que llevo inmersa en el mundo teatral y 11 que llevo inmersa en el mundo del baile. A lo largo de este tiempo he descubierto una herramienta maravillosa: **el baile en pareja.**

De acuerdo a mi experiencia como actriz egresada del colegio, bailarina y maestra de baile podría intuir que la mayoría de mis compañeros actores no bailan, que muy pocos lo hacen y algunos de los que lo hacen lo consideran como un pasatiempo cualquiera. Me atrevo a enunciar lo anterior en base al Club de baile que se formó en la facultad mientras estuve estudiando la carrera y dos años posteriores a que finalicé, a clases de baile

impartidas por solicitud de algunos profesores para determinadas materias, diversos talleres de teatro en los que participé y en los que el involucrar el contacto físico era prioridad y en algunos castings que yo misma dirigí y otros en los que participé.

Los actores teatrales profesionales en su mayoría tienen desarrolladas algunas capacidades, cuerpos trabajados en flexibilidad y fuerza, manejo de la voz, memoria de textos, sensibilidad emocional, observación de las personas, sin embargo, en muchas ocasiones no son capaces de integrar lo que bailar en pareja implica; pienso que las causas probables a esto podrían ser paradigmas asociados al baile en pareja y/o desconocimiento del potencial que existe en esta rama por falta de práctica.

Mi intención con este trabajo es revelar la relación que existe entre algunos de los actores del Colegio de Literatura Dramática y Teatro y el mundo del baile en pareja. Esta investigación tiene tres objetivos principales que fueron planteados en los últimos dos años de mis estudios de la Licenciatura. El primer objetivo es apreciar mediante entrevistas telefónicas si los actores y/o directores de teatro de la generación 2005-2009 de la facultad de filosofía y letras que ejercen la carrera de actuación bailan en pareja y qué es lo que los motiva a este comportamiento; el segundo objetivo es compartir una clase práctica dentro del salón de danza de la facultad para actuales estudiantes del Colegio y observar su relación con el baile en pareja, tanto en la práctica como en una entrevista presencial; el tercer objetivo es proponer que lo hagan como una opción de entrenamiento personal formal desglosando los elementos que aporta la práctica.

Los actores se relacionan con personas y estímulos de toda índole en escena. Es necesario que su pensamiento sea estructurado pero a la vez flexible y capaz de improvisar ante cualquier imprevisto de acuerdo a las circunstancias. Estas dos características (estructura/control e improvisación/espontaneidad) se relacionan con lo que se conoce como pensamiento convergente y pensamiento divergente, siendo este último pieza clave al desarrollar la creatividad, fundamental para los actores. El baile en pareja involucra cuerpo y mente a la vez y se puede practicar en donde sea; es de las pocas actividades que permite poner a funcionar el pensamiento convergente y el divergente al mismo tiempo. El baile en pareja, además de alimentar este entrenamiento de los dos pensamientos, añade a quien lo practica, una serie de elementos vitales para desarrollar óptimamente el instrumento actoral y así permitir una mayor capacidad para

afrontar creativamente cualquier estímulo que se presente. Así mismo, desarrolla el cerebro en muchas áreas que comúnmente son poco tomadas en cuenta en el desenvolvimiento normal y cotidiano de los actores a menos que éstos requieran de un entrenamiento específico para alguna puesta en escena determinada. Cabe mencionar que, entre mejor entrenado esté un actor “integralmente”, más posibilidades tendrá, y no sólo sobre el escenario, sino en su vida en general, como el ser humano que es.

El baile es una actividad multicultural y diversa. No es especializada para ningún grupo de personas particular sino abierta al público en general. Puede ser gratis. Aporta un sinfín de beneficios. Es una actividad que permite ejercitar varias habilidades al mismo tiempo de una forma bastante peculiar: atención, memoria, comunicación corporal directa, manejo del espacio, improvisación, interpretación, trabajo en equipo y creatividad, entre otras.

Este recurso podría contribuir a “habilitar” más y más herramientas y habilidades de distintas áreas para el actor. Que esté más alerta y tenga más capacidad y creatividad para resolver situaciones, recibir estímulos y crear con ellos.

Muchos actores se entrenan en danza. Pero ¿cuál es la peculiaridad que diferencia el baile en pareja de la danza clásica, contemporánea o jazz? Una cosa en común es que la liberación y conciencia corporal existe; el transmitir cosas a través del cuerpo. Normalmente cuando pensamos en un bailarín profesional vienen a la mente imágenes de bailarines clásicos, contemporáneos o folklóricos. En las tres hay modalidades de solistas y hay modalidades en pareja. Normalmente existe un entrenamiento y su ejecución en coreografías y montajes, hasta ahí. Es extremadamente raro encontrar este tipo de danza incluida en el ambiente social práctico. Se requiere disciplina y rigor para ejecutarse, la danza contemporánea tiene la oportunidad de la improvisación como una rama bastante desarrollada, tanto individual como en pareja, sin embargo, para que se pueda llevar a cabo es necesario que las dos personas estén entrenadas en lo mismo y un espacio adecuado para improvisar.

Desarrollar bailes en pareja, puede ser a cualquier hora, con la mayoría de la gente, en cualquier lugar y con una variedad de estilos y ritmos y objetivos, ya sean lúdicos o de carácter formativo; lleva también una base clásica o contemporánea si lo queremos

practicar a nivel competitivo o de espectáculo. El baile en pareja también se conoce como baile de salón, éste incluye en su práctica a las danzas formales (clásica, contemporánea) pero las danzas formales no incluyen más que sólo una variante de baile en pareja que es la que les corresponde. Al estar improvisando con una pareja de baile se ponen en funcionamiento capacidades que con casi ninguna actividad se podrían ejecutar al mismo tiempo.

Existe una diferencia entre saber bailar en pareja y estar entrenado para bailar en pareja. Los niveles van desde el aficionado hasta el profesional o de competencia y cada quien parte de una motivación distinta. Un actor, a lo largo de su carrera se puede topar con algunos momentos que le requerirán ejecutar partituras de movimiento o coreografías, tanto solo, en pareja o en grupo. Yo misma me he topado con ello. Y me he dado cuenta que hay algunas debilidades físicas en la mayoría de los actores que, con este entrenamiento, se podrían disminuir de una manera sustancial.

Iniciaré con un panorama general de los bailes en pareja y del entrenamiento actoral. Enunciaré una larga lista de beneficios que el bailar en pareja conlleva. Hablaré de lo que bailar socialmente en pareja implica. Mi intención con este trabajo es fomentar que los actores experimenten estos beneficios tangiblemente. Además espero obtener un panorama actual significativo de las creencias que existen en torno al baile en pareja por parte de los actores de mi generación (2005-2009) y también espero lograr una influencia considerable con este trabajo para que ellos mismos elijan adentrarse en este mundo, en el nivel que sea, y así mejorar su abanico de posibilidades, recursos y herramientas actorales además de brindar felicidad y alegría en sus vidas.

Finalmente, como parte de mi introducción comparto la cédula de encuesta con la que se inició esta investigación.

SUJETO: actores.

OBJETO DE ESTUDIO: El baile en pareja como entrenamiento actoral. Beneficios y aportaciones del baile en pareja

PREGUNTA GUÍA: ¿Consideran los actores el baile en pareja como una herramienta potencial para su entrenamiento?

PREGUNTAS SECUNDARIAS: ¿porqué no se utiliza tan comúnmente? ¿Qué visión tienen los actores teatrales respecto del baile en pareja? ¿Qué beneficios obtendría un actor al añadir esta disciplina a su entrenamiento común? ¿Qué opciones de práctica hay?

#### OBJETIVOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

- Evaluar mediante entrevistas si los actores en general utilizan esta herramienta y/o la conocen.
- Proponer la herramienta para los actores.

#### OBJETIVOS PARTICULARES DE LA INVESTIGACIÓN

- Enlistar y describir los beneficios que se obtienen al practicar el baile en pareja
- Clasificar los niveles en los que una persona se podría comprometer en su práctica de baile.

## **CAPÍTULO 1.**

### **PREÁMBULO. (Baile en pareja. Entrenamiento de actores)**

#### **SOBRE EL BAILE EN PAREJA**

La danza ha formado parte de la humanidad desde que se tiene registro. Ha sido una forma de expresión y ha evolucionado junto con la sociedad y sus necesidades a través de los años. La cultura e idiosincrasia de cada región ha significado un papel determinante para el desarrollo de los distintos tipos de danza a través del tiempo. Está irremediablemente unida a la naturaleza del hombre, es un reflejo directo de su historia, para muchos un *modus vivendus*.

Hablar de baile en pareja es hablar de muchos temas a la vez ya que confluyen muchas ramas de las humanidades en dicho estudio. El estudio del baile en pareja se puede abordar desde diferentes ángulos. Es un fenómeno social, cultural, económico, corporal, artístico y sobre todo una forma de expresión de las sociedades. El grado de significación y funcionalidad social que poseen los bailes es trascendental. Una persona que sabe bailar tiene muchas ventajas sociales sobre las otras; además, bailar es un fenómeno que se da en repetidas ocasiones y eventos de nuestra vida cotidiana.

Si pensamos en teatro y baile podríamos encontrar un vínculo en el siglo XX: terminados los eventos teatrales o gimnásticos presentados a la gente, las personas que estaban sentadas en las gradas observando el espectáculo, solían bajar a la pista y bailar horas después de la función. También es interesante notar, que en los cines, en el intermedio que duraba cerca de una hora, se organizaban bailes con fonógrafo o música en vivo. *Además, en varias carpas se presentaban bailes de moda que eran interpretados por cómicos que también actuaban en algunos teatros de revista.*<sup>3</sup>

La historia de los bailes de salón es bastante extensa. Por un lado tenemos la evolución de los bailes en Europa y por otro en América, los cuales están mezclados con toda la cultura Africana. Su origen exacto tanto en tiempo como en lugar en muchas ocasiones es un tanto vago, sin embargo, sí podemos considerar los lugares donde cada baile se

---

<sup>3</sup> Sevilla, Amparo. *Los templos del buen bailar*. México: CONACULTA, 2003. p.116.

desarrolló con más fuerza. *"La mezcla entre españoles, africanos y nativos no sólo dió un mestizaje de pueblos, sino también de músicas"*<sup>4</sup>. Los bailes han sido realizados tanto por la aristocracia como por el pueblo, en salones lujosos o en las calles, con tendencia religiosa o laica, todos han tenido contacto físico, la única diferencia radica en la cercanía corporal y en la libertad para ejecutar movimientos.

El inicio formal del baile en pareja se dio con la aparición del vals en la alta sociedad en el siglo XVIII, símbolo de la mayor revolución de toda la historia de los bailes en pareja: "un hombre abrazando a una mujer por la cintura bailando ambos frente a frente, en posición cerrada"; era algo jamás visto entre la gente educada. *A pesar de los innumerables ritmos bailables surgidos con posterioridad, el Vals Vienés sigue siendo el Baile de Salón por excelencia.*<sup>5</sup>

La mayoría de los bailes de salón en el pasado eran considerados como una actividad inmoral, peligrosa, de baja sociedad, y poco a poco fue mejorando su presencia hasta llegar a infiltrarse en los altos estratos sociales, o sólo para mujeres casadas por ejemplo. Todo ello debido a las implicaciones corporales y emocionales que el bailar en pareja involucra. Ciertamente en las zonas marginadas, el baile siempre fue mucho más abierto, explícito y con contacto más profundo entre las dos personas, es por eso que era tachado por la aristocracia. Alrededor de los años 50's, gracias a las Big Bands y a la época de oro del cine mexicano así como el florecimiento de las danzoneras, los bailes en pareja fueron volviéndose cada vez más populares, llegando a ser esta época un verdadero trampolín para que principalmente la música tropical se aceptara en todos los estratos sociales. A través de su evolución, el baile en pareja ha pasado por un largo proceso conservando sólo en algunos casos la esencia que dio surgimiento a cada baile.

*Un baile va unido a su música, a una cultura, a un carácter, y al sentimiento del pueblo que lo ha creado y transformado durante generaciones. No se puede inventar un baile artificial, despojarlo de su espíritu, y pretender con él suplir la danza popular y original."*<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Castelló, Manuel. *Los bailes en pareja; cómo bailar, historia, técnica y estilo del vals, tango, cha cha chá, paso doble, fox trot, rock, salsa y 23 bailes más*. Barcelona: El Cuerno de la Abundancia-Academia Manolo Castelló, 1997. p. 125.

<sup>5</sup> Ibid. p.59

<sup>6</sup> Ibid.p87

Cada baile ha surgido de una cultura, país y momentos específicos y se ha desarrollado poco a poco hasta llegar a las características que actualmente lo definen. Su historia, su música y sus pasos son independientes y se van adaptando con el paso de los años y las necesidades y gustos de la sociedad, tanto en donde surgieron como en los nuevos lugares donde han sido adoptados. En su mayoría, los pasos al principio eran bastante libres y en la actualidad hay muchas más complejidades y técnicas de ejecución. Se podría decir que existe una mezcla entre músicas, estilos y costumbres de todo el mundo que han enriquecido a los bailes en pareja en todos los sentidos. Además somos una mezcla de razas. Actualmente podemos reconocer los bailes que aún se bailan de forma tradicional en sus lugares de origen y los que presentan mayores transformaciones en los salones de baile.

Alrededor de los años cincuenta, al desaparecido Salón México acudía todo tipo de gente, entre los cuales estaban pachucos, vagos, prostitutas, sirvientas, obreros o costureras. El costo de la entrada era muy bajo. Había también lugares que frecuentaban personas de la clase media o alta. Dependiendo el tipo de baile que se realizara, siendo los bailes tropicales catalogados más para la gente de clase baja y los bailes provenientes de Estados Unidos para las clases acomodadas.

La danza se ha realizado con fines religiosos, rituales, artísticos y de entretenimiento pero no en tantas ocasiones como complemento y entrenamiento para otra actividad o disciplina. Bailar es una actividad que posee profundas raíces culturales. Las personas ocupan el baile para diferentes fines, ya sea desde la recreación hasta como estrategia para sentirse mejor ante las situaciones difíciles de la vida y olvidar los problemas. Practicar el baile por salud también es muy común, ya sea por iniciativa propia o por prescripción médica. Este tipo de baile ha servido a través del tiempo como una forma de recreación ante las largas jornadas de trabajo y como una distracción de la dura forma de vida.

Normalmente mucha gente no se decide a ir a bailar por pena, temor a lo desconocido, porque no saben bailar, porque lo asocian con personas de clase social baja, por el miedo al qué dirán, por el miedo a equivocarse y por diversas razones del imaginario social de su grupo de concurrencia. Como mencioné anteriormente los bailes en pareja en el pasado fueron censurados en muchas ocasiones y de diversas maneras por ser

considerados impúdicos, indecentes, inmorales, deshonestos, escandalosos, desenfrenados, etc. Probablemente de ahí vienen los paradigmas que más comúnmente encontramos actualmente en la sociedad por lo cual consideran al baile en pareja propio sólo de algunos sectores de la población.

*"A medida que la cultura se ha ido apoderando de nuestro país, los prejuicios que había en contra del baile de salón se han ido desapareciendo; así ahora ya no es mal visto que cualquier damita ejercite el baile, ya sea en una sala particular o en un salón público, y habrá más libertad a medida que la ignorancia esté menos extendida. Nosotros, velando por el progreso cultural de las masas, no hemos escatimado esfuerzo alguno y erogaciones para que el Salón México siga siendo lo que desde hace tiempo es: un verdadero servicio público de diversión y deporte para beneficio de los trabajadores, con que se llena una verdadera necesidad social en nuestro país."*<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Amparo Sevilla. *Los templos del buen bailar*. México: CONACULTA, 2003. p.70

## **SOBRE EL ENTRENAMIENTO DEL ACTOR**

Un actor es un todólogo. El teatro para mí es el medio de expresión más completo e integral ya que permite la conjunción de varias disciplinas artísticas como literatura, danza, música, pintura, arquitectura, escultura y canto, entre otras. Algunas pertenecen exclusivamente al actor, otras al espacio escénico y otras a ambos aunque todas parten del ser humano. Lo maravilloso es que podemos crear un universo ficticio únicamente con un espacio, un actor y un espectador o igualmente podemos sumarle elementos escenográficos, textuales o musicales hasta conformar un gran espectáculo.

El teatro es un lugar donde se le puede dar vida a cualquier ser surgido de la imaginación, a cualquier situación o suceso que en la vida real sería imposible reproducir. Es revivir uno o varios momentos de la vida ficticia de uno o varios personajes y compartirlo con muchas personas: los espectadores.

Dependiendo las exigencias de cada montaje, serán los elementos requeridos para lograr cada universo y dar vida a todo lo que habita en él consecuentemente. De aquí viene la versatilidad que un actor bien preparado debe tener para no limitar su rango de oportunidades de trabajo. Según Goethe, *“vale más hacer bien una cosa que cien a medias”*, si bien es cierto, con esto se demuestra la dificultad del oficio del actor ya que éste debe acumular la mayor cantidad de experiencias posibles además de poseer un alto conocimiento, educación y manejo de su cuerpo, su voz y su mente para usarlos en conjunto y casi a la perfección. Es decir, dar lo máximo sin correr el riesgo de algún percance dentro de lo posible, y esto, implica conocer muchas cosas y saber aplicarlas adecuadamente sobre el escenario, en pocas palabras, ser culto, lo que lleva a más fuentes de trabajo.

Para crear algo original el actor debe aportar algo desde él mismo, y para ello es necesaria una mayor conciencia, percepción y auto percepción.

El surgimiento del concepto de “entrenamiento del actor” podemos rastrearlo a principios del siglo XX donde se concentran los esfuerzos por buscar respuestas a las preguntas sobre la enseñanza-aprendizaje para el oficio del intérprete teatral. Se configura un saber pedagógico sobre la materia a través de Stanislavski y más formalmente, años más tarde,

con Grotowsky. Entre estos dos personajes existieron además personalidades como Meyerhold, Gordon Craig, Adolph Appia, Jacques Copeau, Charles Dullin, Rudolf von Laban y Étienne Decroux quienes siguieron investigando las bases y principios de la preparación del actor para establecer bases profesionales pero es Grotowsky quien introduce el término como tal al lenguaje teatral.

A lo largo del siglo XX, tanto desde el terreno de la práctica como de la teoría, un destacado número de contribuciones fueron configurando un concepto de teatralidad que, a pesar de encontrarse vinculado a la estética específica de cada momento histórico, consideraba la corporalidad de los actores base fundamental de la misma. En general y aún a pesar de la diversidad de modos de aproximación al hecho, el cuerpo del actor se concibe entonces como entidad instrumental, dejando a un lado su faceta psicológica y pasando a ser considerado instrumento significativo en sí mismo en lugar de como medio para llevar la palabra y el discurso racional y dialogado a la escena teatral<sup>8</sup>. He aquí algunos ejemplos:

- En su primera época Stanislavski se orientó en sus investigaciones hacia un campo más psicológico, haciendo hincapié en el mundo emocional de actor, pero ya al final de su vida estas indagaciones concluyeron en *el Método de las acciones físicas*, en el que la acción física, la precisión y la organicidad del cuerpo acabaron siendo los elementos centrales de su técnica.<sup>9</sup>
- Barba incide sobre la importancia de que, cualquier ejercicio que se haga, habrá de implicar y comprometer a todo el cuerpo y nos recuerda la importancia de la disciplina y la presencia mental que ha de incluir todo entrenamiento. Prácticamente lo resume en una frase: *“El entrenamiento físico es en realidad un entrenamiento mental”*<sup>10</sup>
- Por su parte Peter Brook afirma que no hay recetas y que los métodos deben estar en continuo cambio y revisión. *Transparencia*, supone un estado de apertura físico, emocional y mental que permitirá al actor comunicarse con el público de forma inmediata, humana y viva. Para alcanzar la transparencia que Brook

<sup>8</sup> Sánchez Montes, María José. *Teoría Teatral del Siglo XX: el cuerpo y el ritual*. Universidad de Granada.p.88

<sup>9</sup> Urieta Lago, Amparo. *Hacia un entrenamiento del actor*. Tesis de Doctorado en Artes escénicas. España, Universidad Autónoma de Barcelona: Departamento de Filología Catalana, 2010.p.15

<sup>10</sup> *Ibid*.p.29

propone, los canales del cuerpo, emocionales e intelectuales deberán permanecer interconectados confluyendo así en un mismo pulso comunicativo.<sup>11</sup>

- *“Realizas entrenamiento técnico para eliminar algunos hábitos personales y hacer tus acciones más claras y sencillas. Trabajando con Brook tuve que deshacerme de todas mis técnicas y descubrí que lo único que necesito realmente es libertad”*  
Yoshi Oida.<sup>12</sup>

Un trabajo del diario es el fortalecimiento de la memoria corporal, vocal y emotiva, y estas tres memorias son la base fundamental de la creación para la escena, ya que consolidan en el actor un verdadero sentido de pertenencia, le permiten desarrollar elementos técnicos, principios éticos, formas de proceder, una mayor capacidad de riesgo y todo aquello que emplea para la construcción de personajes, para la solución de escenas, para una buena comunicación. El entrenamiento actoral riguroso, consciente, minucioso y detallado es entonces la mejor forma de asumir el arte escénico, la mejor herramienta con la que puede contar un actor para solucionar todos los problemas e incógnitas que se le presentan en el proceso creativo. Entregarse no es sólo querer hacer las cosas correctamente, es tener los elementos necesarios para poder hacerlo, aun en las condiciones más adversas.<sup>13</sup>

Peter Brook define el concepto de presencia ideal de la siguiente manera:

*“Un actor o actriz, que está abierto en todas sus partes, es un actor que se ha desarrollado hasta tal punto que puede abrirse por completo con su cuerpo, con su inteligencia y con sus sentimientos, de manera que ninguno de esos canales esta bloqueado”* y añade que en nuestro mundo nada puede hacer posible esto, pero que sí hay disciplinas que te pueden acercar: *“El actor debe entrenarse mediante una disciplina muy estricta y precisa y practicar exhaustivamente para convertirse en el reflejo de este hombre-artista ideal, debe ejercer consigo mismo una despiadada toma de conciencia de que debe tener los pies en la tierra, sobre la tierra de la dura disciplina actoral.”*<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> Ibid.p.22

<sup>12</sup> Ibid.p.22

<sup>13</sup> Araque Osorio, Carlos. *El entrenamiento como base de la formación actoral*. Calle 14, vol.3, #3, julio-diciembre 2009.p.119.

<sup>14</sup> Urieta Lago, Amparo. *Hacia un entrenamiento del actor*. Tesis de Doctorado en Artes escénicas. España, Universidad Autónoma de Barcelona: Departamento de Filología Catalana, 2010.p.6.

El entrenamiento le da un sentido de autonomía al actor que lo practica, incluso en el trabajo diario, el cual no debe tener como único fin el de producir un espectáculo para que un público lo valore o lo descalifique. Es de alguna manera una especie de comportamiento orgánico, relacionado con su quehacer cotidiano, con el que el actor se prepara, no para el escenario, sino para la vida. Esta práctica es parecida a la que hacen diariamente un pianista, un pintor, un escritor, o un cantante.<sup>15</sup>

En el caso de un actor, los gestos, actitudes, movimientos y voz del personaje son producto, en buena parte de la transformación del propio tono del actor. Esto implica que el actor debe lograr una conciencia clara de cómo realizar una determinada acción, de tal manera que el nivel de tono muscular depende en buena parte de que el organismo esté libre de fijaciones y bloqueos musculares, y para ello es necesario un trabajo consciente sobre el cuerpo.

Para poder reproducir las formas externas de un sentimiento, de una acción, es necesario que el actor tenga un cuerpo y una psique que pueda transitar por los más variados registros emocionales, de movimiento y expresión, que pueda transmitir la energía propia de cada situación. Para ello requiere el control consciente de la variabilidad tónica muscular adecuada para cada gesto y emoción. Darse a entender con su lenguaje no verbal y su expresión corporal.

La acción sobre el tono muscular se obtiene al principio dirigiendo la atención sobre determinadas partes del cuerpo, su volumen, su espacio interior, sobre la piel, los tejidos, los órganos, el esqueleto y el espacio interior de los huesos. La utilización y control de la función tónica es el resultado de un aprendizaje que pone en juego las funciones cerebrales del individuo. Para regular el tono muscular a través de un trabajo corporal consciente es necesario el desarrollo de la sensibilidad propioceptiva o sentido kinestésico.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Araque Osorio, Carlos. *El entrenamiento como base de la formación actoral*. Calle 14, vol.3, #3, julio-diciembre 2009.p.120

<sup>16</sup> Carvajal Montoya, Marleny. *El entrenamiento del actor en el siglo XX. Fundamentos etimológicos, ontológicos, científicos y pedagógicos*. Tesis de Doctorado en Artes escénicas. España, Universidad Autónoma de Barcelona: Departamento de Filología Catalana, 2015.p194.

La función de la repetición en el entrenamiento de un actor es una labor de doble vía: por un lado funciona a nivel de un afianzamiento de las nuevas destrezas corporales y vocales, las cuales tienen su correlato en el establecimiento de nuevas redes neuronales; por otro lado, la intervención consciente del actor en el proceso de aprendizaje de las nuevas destrezas, obliga a centrar la atención en el proceso de inhibición de los automatismos, y con ello al establecimiento del nuevo patrón de conexión neuronal.

El movimiento cotidiano tiene una parte importante regulada por el sistema involuntario, por ello para el entrenamiento del actor es necesario mantener una mayor conciencia de las acciones. Para la incorporación de un elemento extra cotidiano, el actor debe crear nuevas redes neuronales y cambiar el “cableado” correspondiente al uso cotidiano del cuerpo, es decir, a las acciones “automáticas”. Este proceso implica una atención especial sobre los procesos de percepción (tipo estímulos) implicados en los procesos de aprendizaje del actor, y por otro, una atención sobre el tipo de información y de actividades necesarias para la eliminación de los automatismos y para la adquisición de las nuevas destrezas. Además, es necesario tener en cuenta que en toda actividad nueva, en la cual se presenta un uso no habitual de alguna parte del cuerpo, el estímulo para un uso diferente al habitual es débil en comparación con el estímulo para el uso habitual de las otras partes del cuerpo que participan en la actividad. Por ello, la reiteración y el trabajo consciente de inhibición de automatismos, son la clave en la remodelación y adaptación del cerebro.

Las capacidades cognitivas son el resultado de la interacción de múltiples mecanismos de procesamiento distribuidos en muchas regiones diferentes del cerebro. Las regiones cerebrales específicas no se ocupan de facultades de la mente sino de operaciones elementales de procesamiento. La percepción, el movimiento, el lenguaje, el pensamiento y la memoria son posibles por la interconexión en serie y en paralelo de varias regiones del cerebro, cada una de las cuales posee funciones específicas. Incluso la tarea más simple requiere la coordinación de varias áreas cerebrales diferenciadas. Muchas funciones cognitivas comparten rutas en la compleja maraña de conexiones neuronales del cerebro, por lo tanto, el desarrollo de una destreza puede influir profundamente en otra con la que parezca no tener relación. Esto posibilita que, en el caso del entrenamiento del actor, podamos elegir las actividades o entrenamientos que más nos convengan e interesen, de acuerdo con la destreza o capacidad que buscamos

desarrollar en el actor, pues la finalidad no es la actividad sino el propósito. Para los actores, reeducar-remodelar los automatismos propios del comportamiento cotidiano implica el establecimiento de nuevas conexiones neuronales, para lo cual es necesario ejercitarse en actividades diferentes, que no resulten familiares pero que tengan alguna similitud con la destreza o uso diferente del cuerpo que se desea incorporar. Esas actividades integran una lógica nueva.<sup>17</sup>

En el actor, las capacidades de observación interna y externa, que corresponden a dos funciones complementarias del ser humano, y las cuales traen aparejado el desarrollo de la conciencia corporal, o conciencia de sí mismo, deben estar siempre en sincronía. Marleny Carvajal en *El entrenamiento del actor en el siglo XX* y de acuerdo con Peter Brook, menciona que el actor en su trabajo debe establecer y mantener “**contacto consigo mismo**” desarrollando la capacidad de observación interna o sensibilidad propioceptiva; “**contacto con los otros**” desarrollando la capacidad de observación externa o sensibilidad exteroceptiva y “**contacto con el público**” requiriendo de una “presencia escénica eficaz” ubicando al actor en un estado especial de alerta.

La propiocepción nos proporciona información sobre el flujo sensorial de las partes móviles del cuerpo permitiéndonos controlar y ajustar su posición, los movimientos y el tono muscular. Este sentido es indispensable para tener conciencia de sí mismo, para sentir el cuerpo como propiedad nuestra, para explorar por sí mismo las diferentes posibilidades de expresión y movimiento<sup>18</sup>. En el entrenamiento se debe buscar el desarrollo de la capacidad propioceptiva que permite al actor estar en contacto permanente con todo su cuerpo en todo momento y ser consciente del lugar y la posición que ocupa cada parte del cuerpo cuando realiza sus movimientos y acciones, así como, la capacidad exteroceptiva centrada en el entorno y la información externa.

En el entrenamiento del actor están presentes dos condiciones antagónicas complementarias: control/espontaneidad. El dominio del cuerpo tiene sentido en tanto se alcance la libertad del cuerpo y la libertad del cuerpo no es posible sin el dominio del cuerpo. Existen dos vías para abordar dichas condiciones: interior al exterior (improvisación) y exterior a interior (técnica de movimientos).

---

<sup>17</sup> Ibid.p.197-199.

<sup>18</sup> Ibid.p.202

- Exterior a interior: Se busca “adiestrar” el material con que cuenta el actor, es decir, su propio cuerpo para que pueda ejecutar instantáneamente las órdenes recibidas desde el exterior (del propio actor y del director).
- Interior a exterior: La eliminación de los obstáculos que bloquean el proceso creador del actor y su comunicación es su principal función además de la aniquilación de las resistencias que obstaculizan la expresión creativa.<sup>19</sup>

En la práctica del baile social en pareja, vertiente que revisaremos más adelante, estas dos condiciones (control/espontaneidad) se pueden abordar simultáneamente, el control en cuanto a la técnica de baile y la espontaneidad a la hora de improvisar creativamente. Además “despertamos” habilidades y destrezas para tener en un estado mejor nuestro instrumento, el cuerpo.

---

<sup>19</sup> Ibid.p.218

## **CAPÍTULO 2**

### **¿Qué implica bailar en pareja?**

Bailando en pareja establecemos una forma de interacción única: la comunicación generada depende por completo del cuerpo, y este cuerpo apela al sentido más olvidado en nuestra cotidianidad: el tacto. Normalmente nuestro contacto con los cuerpos desconocidos está basado en el sentido de la vista. Antes de saber el nombre de la persona ya estamos descifrando su interior y generando expectativas a partir de cómo luce lo que se nos muestra. En el baile no importa tanto el aspecto como el movimiento, la forma en que el compañero de pista sabe seguir o ceder, mostrar o controlar, y a veces, eso dice más que la imagen estética del físico. El movimiento muestra una parte del individuo mucho más íntima y menos determinada que los elementos visibles (edad, trabajo, gustos, etc): muestra su estructura (personalidad, su relación con su cuerpo, sus deseos, etc). En lugar de generar expectativas nos encontramos en un estado natural e instintivo, que nos puede hacer sentir, o no, cómodos.<sup>20</sup>

El baile es la única forma de interacción corporal que permite un contacto cercano con el otro anónimo sin significar intimidad. Nos entregamos a los brazos de la pareja desconocida y rompemos las reglas del distanciamiento que predominan en el resto de las esferas públicas<sup>21</sup>. Desafortunadamente en la actualidad en nuestro país la danza no existe dentro de los programas escolares como un eje de formación en ninguna de sus modalidades y, sólo en estos últimos años, empieza a considerarse como una actividad extraescolar de la que los varones, en algunas ocasiones y por prejuicios sociales, se ven prácticamente excluidos.

Bailar en pareja significa una comunicación física entre dos personas unidas a determinado ritmo. Puede bailar cualquier persona en cualquier condición o edad. Es el pasatiempo más sano y divertido que existe. Fomenta las relaciones sociales, elimina el estrés y promueve la actividad física. Ayuda a expresar emociones y sentimientos, permite sentir el placer de la comunicación hombre-mujer y de la creación compartida. Es una de las actividades que más futuro tienen, prueba de ello la evolución que ha tenido en

---

<sup>20</sup> Deveaux Durán, Sofía. *La socialidad del cuerpo. El baile y sus formas de cercanía anónima*. Tesis de Licenciatura en Sociología. México: UNAM, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, 2005.cap.3,p.4.

<sup>21</sup> *Ibid*.cap.3.p.5

estos últimos 200 años<sup>22</sup>. Para mucha gente "esta práctica constituye su principal fuente de energía, o bien una fuerte razón por existir".<sup>23</sup>

## **EL CEREBRO Y SU RELACIÓN CON EL BAILE**

El cerebro es uno de los centros nerviosos que constituyen el encéfalo, se encuentra ubicado en la cavidad craneal. Es el órgano encargado de coordinar y controlar todos los movimientos que realizamos y de procesar la información sensorial. También se encarga de regular las funciones homeostáticas del organismo, por ejemplo, la presión sanguínea, la temperatura corporal y los latidos del corazón.

El cerebro, constituido por miles y miles de circuitos de neuronas es el origen de todas las funciones cognitivas, de las emociones y de los sentimientos. Los circuitos cerebrales están siempre reconectándose, las uniones se deshacen y renuevan al ritmo de los acontecimientos.

Desde que nos despertamos le damos órdenes a nuestros músculos para que se pongan en marcha. Y todos los movimientos que realizamos requieren coordinación y precisión las cuales se adquieren con la práctica. De igual forma cuando nos iniciamos en alguna actividad como aprender a manejar una bicicleta, conducir un auto, tocar algún instrumento, realizar algún deporte o aprender a bailar y lo realizamos de manera repetida, al cabo de un tiempo decimos que hemos aprendido y somos expertos en dicha actividad.

La actividad sensorio-motora nos permite ejecutar movimientos suaves, precisos y coordinados y por otro lado aprender patrones de movimiento que pueden ser almacenados en la red neural para ejecutarse posteriormente en forma automatizada.

La plasticidad cerebral es la capacidad de las células nerviosas para reconectarse anatómica y funcionalmente, como consecuencia de estimulaciones ambientales. El cerebro produce respuestas más complejas en cuanto los estímulos ambientales son más

---

<sup>22</sup> Castelló, Manuel. *Los bailes en pareja; cómo bailar, historia, técnica y estilo del vals, tango, cha cha chá, paso doble, fox trot, rock, salsa y 23 bailes más*. Barcelona: El Cuerno de la Abundancia-Academia Manolo Castelló, 1997.p.13

<sup>23</sup> Sevilla, Amparo.P.125

exigentes. El baile en pareja podríamos considerarlo como una actividad de alto grado de dificultad si se ejecuta correctamente, además tiene la oportunidad de cada vez irse complejizando más de acuerdo al nivel de aprendizaje en el que nos encontremos.

La anatomía y actividad del cerebro es sumamente compleja, sin embargo, he aquí una breve síntesis personal asociada a la actividad del baile social en pareja y las “secciones del cerebro”: hemisferios y lóbulos.

El cerebro está dividido en dos hemisferios, derecho e izquierdo:

El hemisferio izquierdo se encarga de las funciones del habla como el lenguaje articulado, vocabulario, comprensión verbal, memoria verbal, control motor del aparato fono articulador; aspectos lógicos gramaticales del lenguaje, organización de la sintaxis, escritura, numeración, matemáticas, manejo de información lógica, pensamiento proporcional, procesamiento de información en series de uno en uno, discriminación fonética, atención focalizada, control del tiempo, planificación, ejecución, toma de decisiones y memoria a largo plazo. Gobierna principalmente la parte derecha del cuerpo. Procesa la información usando el análisis, que es el método de resolver un problema descomponiéndolo en piezas y examinando estas una por una. Al practicar el baile social en pareja utilizamos el hemisferio izquierdo del cerebro para lo siguiente:

- Nombrar pasos de baile, aprender las secuencias descomponiéndolas en partes más pequeñas y en cierto orden, ejecutar rutinas de combinaciones de principio a fin y viceversa, contar los tiempos de los movimientos para después integrarlos a la música, memorizar pasos, rutinas y combinaciones, entre otras.

El hemisferio derecho es integrador. Es el centro de las facultades viso-espaciales no verbales, especializado en emociones, intuición, creatividad y habilidades de arte y música. Concibe las situaciones y las estrategias del pensamiento de una forma total. Integra varios tipos de información (sonidos, imágenes, olores, sensaciones) y los transmite como un todo. El método de elaboración utilizado por el hemisferio derecho se ajusta al tipo de respuesta inmediata que se requiere en los procesos visuales y de orientación espacial. Gobierna la parte izquierda del cuerpo. Al practicar el baile social en pareja utilizamos el hemisferio derecho para lo siguiente:

- Estar de lleno en el momento presente a la hora de bailar, percibir el espacio que se rodea y a las personas que bailan junto a nosotros, sincronizar los movimientos con la música e improvisar con los sonidos y las secuencias de baile que ya están aprendidas, aplicar distintas calidades de movimiento a los pasos teniendo imágenes mentales como referencia, relacionar estados anímicos con la música que se está escuchando, tomar decisiones intuitivamente, entre otras.

Los dos hemisferios cerebrales están divididos en 4 lóbulos.

#### Lóbulo frontal

En los humanos, es el más grande de los lóbulos del cerebro. Se caracteriza por su papel en el procesamiento de funciones cognitivas de alto nivel tales como la planificación, coordinación, ejecución y control de la conducta. También hace posible el establecimiento de metas, la previsión, la articulación del lenguaje y la regulación de las emociones. Además, del lóbulo frontal nace la capacidad para tener en cuenta a los demás y establecer teorías mentales, resolver problemas, conceptualizar y desglosar.

#### Lóbulo parietal

Se encarga principalmente de procesar información sensorial que llega de todas las partes del cuerpo, como el tacto, la sensación de temperatura, el dolor y la presión; es el encargado de la propiocepción. También hace posible el control de los movimientos gracias a su cercanía con los centros de planificación del lóbulo frontal.

#### Lóbulo occipital

Es el menor de los cuatro principales lóbulos del cerebro y se encuentra en la zona posterior del cráneo, cerca de la nuca. Es la primera zona de la neocorteza a la que llega la información visual. Por lo tanto, tiene un papel crucial en el reconocimiento de objetos cuya luz es proyectada sobre la retina, aunque por sí misma no tiene la capacidad para crear imágenes coherentes. Tiene la facultad de comprender y diferenciar entre las diversas formas.

#### Lóbulo temporal

Los lóbulos temporales de cada hemisferio se encuentran a los laterales del cerebro, dispuestos horizontalmente y pegados a las sienas. Las funciones cerebrales del lóbulo

temporal ayudan a la percepción auditiva, el equilibrio, la formación de memorias a corto y largo plazo y la comprensión e interpretación del habla conocida y nueva. Además, juega un papel en el reconocimiento de rostros, voces y en el recuerdo de palabras.

Actividades de baile en pareja que propician la activación del lóbulo frontal del cerebro:

- Tomar decisiones conscientes y rápidas, tener en cuenta a los demás dentro de la pista, autoconciencia, memoria, movimiento voluntario, integración de información, procesamiento y control socio-emocional, trabajo cooperativo, motivación y gratificación al lograr objetivos. Regulación del modelo de conducta en salón de baile y autocontrol. Así mismo, la interacción social que se da ya sea en clases o en las pistas de baile propicia el desarrollo del lóbulo frontal.

Actividades de baile en pareja que propician la activación del lóbulo parietal del cerebro:

- Identificación de un esquema corporal interno tanto estático como en movimiento, memoria sensorial a corto plazo, orientación del cuerpo en el espacio, control motor. Tacto, presión, posición y movimiento procedentes de los receptores sensoriales situados en la piel, las articulaciones y los músculos. Permite realizar un estimado inmediato del lugar en el que se encuentran los estímulos con respecto a su cuerpo como podrían ser otra pareja bailando, obstáculos en el suelo, anticipación de una caída, etc.

Actividades de baile en pareja que propician la activación del lóbulo occipital del cerebro:

- Percepción de todo tipo de estímulos visuales como la pista, las demás personas, la pareja, el maestro y su cuerpo, las luces en un salón de baile.

Actividades de baile en pareja que propician la activación del lóbulo temporal del cerebro:

- Todo lo relacionado a escuchar, integrar y sincronizar la música con el movimiento, las secuencias de baile y la improvisación. Descifrar la información que se está escuchando, ya sea letras de canciones, tiempos musicales, ritmos,

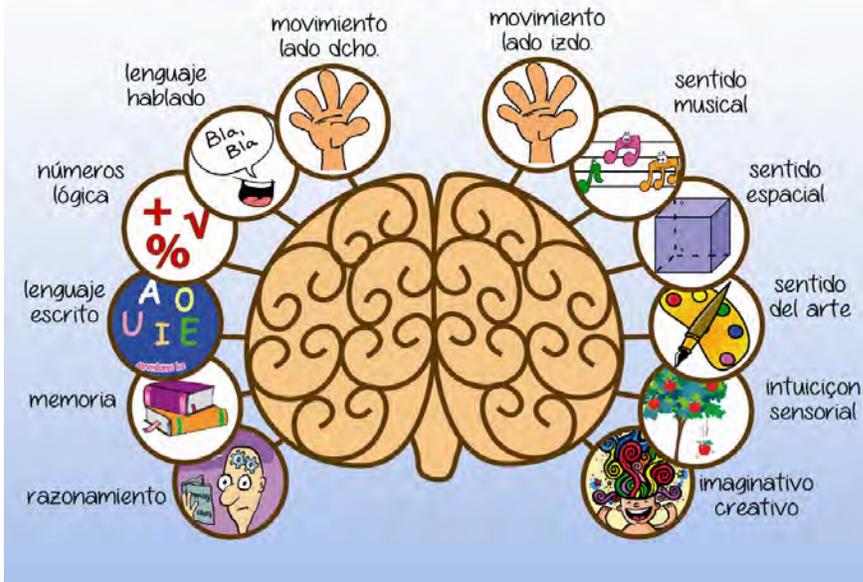
instrumentos, instrucciones. Además regula el equilibrio, emociones y motivaciones.

A su vez, la corteza cerebral está subdividida en áreas con funciones específicas. Las funciones cerebrales están clasificadas en inferiores y superiores. Las funciones cerebrales inferiores son naturales, están determinadas genéticamente, nos limitan en nuestro comportamiento a una reacción o respuesta al ambiente (área motora, visual, auditiva, sensibilidad, etc). Por otra parte, las funciones cerebrales superiores se adquieren y desarrollan a través de la interacción social (memoria, lenguaje, razonamiento abstracto, actividades artísticas, planificación, resolución de problemas, etc.) Si profundizáramos en las áreas funcionales de la corteza cerebral, también observaríamos que a la hora de bailar en pareja se activan la mayoría de éstas.

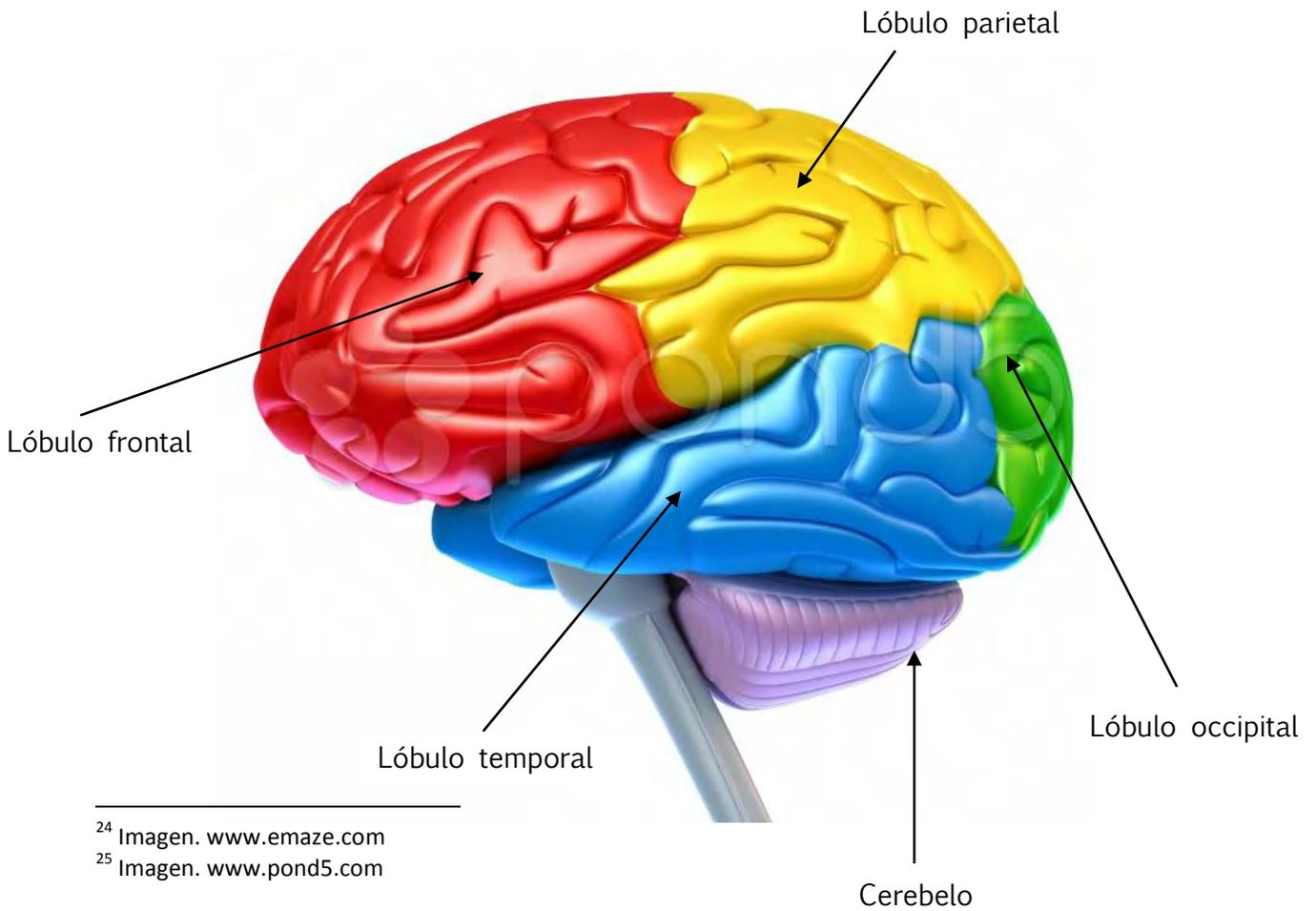
### Cerebelo

El cerebelo es, después del cerebro, la porción más grande del encéfalo. Ocupa la fosa craneal posterior y se localiza debajo de los lóbulos occipitales del cerebro. Recibe información procedente de las distintas partes del organismo y la integra para precisar y controlar las órdenes que la corteza cerebral manda al aparato locomotor a través de las vías motoras. Controla movimientos musculares amplios (motricidad gruesa) y otros más específicos (motricidad fina). Contribuye al control de los movimientos voluntarios proporcionándoles precisión y coordinación. Controla los impulsos necesarios para llevar a cabo cada movimiento, apreciando la velocidad y calculando el tiempo que se necesitará para alcanzar un punto deseado. Así mismo, frena los movimientos en el momento adecuado y necesario. Es esencial para el mantenimiento de la postura y el equilibrio por sus conexiones kinestésicas y vestibulares.

## HEMISFERIOS DEL CEREBRO



24 y 25



<sup>24</sup> Imagen. [www.emaze.com](http://www.emaze.com)

<sup>25</sup> Imagen. [www.pond5.com](http://www.pond5.com)

Peter Lovatt, actual psicólogo y antes, bailarín profesional, director del Laboratorio de Psicología Dancística de la Universidad de Hertfordshire (*Dance Psychology Lab*), se dedica a la investigación científica de la danza.

Él afirma que bailar ayuda al cerebro a generar nuevas rutas de pensamiento y nuevos circuitos neuronales, especialmente cuando se combina con el canto y la música. El baile enseña a planificar y controlar tareas distintas que se ejecutan simultáneamente.

*“Dancing has the power to change the way the people feel and think”* (“Bailar tiene el poder de cambiar la forma en que las personas sienten y piensan”) y Lovatt menciona que hay un fuerte cuerpo de evidencias que así lo corroboran.

Algunas de sus investigaciones abarcan lo siguiente:

- “Bailar, independientemente de la música puede reducir la depresión e incrementar sentimientos de vitalidad como energía, fuerza y salud en un grupo de personas con depresión grave” Estudio realizado en un hospital psiquiátrico con personas con depresión grave, en el que se estimuló a los pacientes con una música tradicional hebrea (*Hava Nagila*) incitando a que se bailara, logrando notables resultados en su estado de ánimo.
- Otro estudio realizado en Korea develó que “Bailar tiende a reducir sentimientos de depresión, ansiedad y hostilidad”. Realizado con adolescentes de 16 años con síntomas ligeros de depresión. Se tomaron dos grupos; el primero tuvo tres sesiones semanales de danza durante 12 semanas y el segundo actividades normales. Se utilizaron técnicas de danza-terapia enfocadas en la conciencia del cuerpo, movimiento y expresión de sentimientos e imágenes. En el segundo grupo no hubo cambios, en el primero se observó que la danza a través de cambios psicológicos produce relajamiento físico y a su vez cambios en la concentración de “células de estrés” que circulan en el cuerpo.
- Gracias a un estudio con personas con depresión ligera y severa, descubrió que utilizando dos tipos de danza diferentes con un enfoque distinto puede llevar a mejorías en el humor con sesiones con una duración desde 30 minutos al día. “Encontré que diferentes formas de bailar pueden ayudar a las personas a resolver diferentes tipos de problemas”

- En colaboración con las Universidades de Columbia y Harvard se realizó un estudio con 42 personas en el que un grupo realizaba posiciones de “alto poder” y el otro grupo posiciones de “bajo poder”. El primer grupo, después de las posiciones se sentía con mayor dominio de las situaciones, tomó decisiones que le implicaban un riesgo y segregó hormonas que mejoraron su estado de ánimo mientras que el segundo grupo disminuyó claramente su seguridad y respuesta a estímulos externos.
- Un estudio con bailarines, quienes bailaban 15 minutos continuos una improvisación o una danza estructurada arrojó el siguiente resultado: los bailarines que improvisaron tuvieron un incremento en el pensamiento divergente, lo cual los llevó a desarrollar la creatividad y la posible solución a distintos problemas, se remarcaron varias soluciones de patrones de pensamiento distintos. Los que bailaron una danza estructurada tuvieron un incremento en el pensamiento convergente, aumentando la velocidad de respuesta a solamente un estímulo y preferentemente en procesos cognitivos, más que en tareas verbales o visuales.

Bailar en pareja socialmente involucra estas dos facetas al mismo tiempo, bailar con una estructura específica de cada ritmo y estar improvisando a la vez gracias a la música.

Los investigadores han descrito como el hacer actividades físicas con regularidad puede en general contribuir a mantener el cuerpo, la mente y a tener un buen estado de salud a medida que envejecemos. El ejercicio aumenta la concentración en el cerebro de las sustancias químicas que fomentan el crecimiento de las células nerviosas. Cuando practicamos un baile que nos exige recordar pasos y secuencias, estimulamos el poder mental ya que mejoramos nuestra memoria.

El baile es una actividad lúdica, social y deportiva. Desde el punto de vista neurológico al bailar se activan áreas sensoriales, motoras y de integración. Bailar implica coordinar una serie de movimientos corporales secuenciales, esto debe hacerse en periodos de tiempos concretos, tiempos que están determinados por el ritmo de la música. En el baile interviene la memoria a corto y a largo plazo, necesarias para recordar la secuencia de movimientos; se requiere también de percepción visual y percepción auditiva, coordinación motriz, equilibrio, comunicación y empatía para predecir los movimientos del otro, los movimientos de la pareja o del grupo.

Los beneficios que se derivan de la práctica del baile son múltiples e incluyen: el estimular áreas como el hipocampo, el área del cerebro que regula memoria, el estado de ánimo, y las zonas relacionadas con la coordinación del cuerpo. También se refuerzan patrones mentales de movimiento y coordinación con cada uno de los movimientos aprendidos. Durante el baile se induce liberación de endorfinas y otros neurotransmisores relacionados con el afecto, lo que reduce o previene alteraciones como la depresión. Bailar produce placer debido a que se libera endorfinas y dopamina, neurotransmisores involucrados en el afecto y el amor; permite además la adhesión social (relacionado con la oxitocina) y nos hace más atractivos a los ojos de los demás. Movimientos coordinados y armónicos pueden ser indicios de una potencial pareja saludable con una adecuada carga genética. La música es procesada en zonas cercanas a las zonas de procesamiento de emociones y memoria; de allí que música y danza pueden hacernos evocar momentos particulares.

Algunos estudios han mostrado que el baile disminuye el riesgo de demencia. Se ha reportado que las personas que practican el baile de salón al menos dos veces por semana son menos propensas a sufrir de demencia. Esto brinda esperanzas en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer, ya que el baile estimula la actividad prefrontal y temporal y mejora las habilidades de comunicación, la memoria y la atención. Algunas investigaciones han mostrado que ciertas personas con la enfermedad de Alzheimer pueden recordar cosas que habían olvidado cuando bailan al ritmo de una música que conocían.

Por otro lado se ha reportado el efecto benéfico del baile, específicamente del tango, en la enfermedad de Parkinson en adultos mayores. Patricia McKinley encontró que mejora el estado cognitivo y el sentido del equilibrio en pacientes con Parkinson, pues en el tango se incorporan ejercicios de rehabilitación psicomotriz que incluyen pasos adelante, pasos hacia atrás, pasos de lado, apoyo en una sola pierna, caminar en línea recta, dar vueltas en espacio reducido. También se afirma que bailando podrían mitigarse los daños neuronales dejados por esta enfermedad y mejorar capacidades como la capacidad de generar ideas nuevas y creativas (pensamiento divergente). Por su parte, en un estudio publicado en diciembre de 2007, Gammon M. Earhart y Madeleine E. Hackney, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis, también informaban que bailar tango mejoraba la movilidad en pacientes con parkinson. Esta patología se debe a una pérdida de neuronas en los ganglios basales, que interrumpe los mensajes

dirigidos a la corteza motora. Quienes la sufren padecen temblores, rigidez y dificultades para iniciar los movimientos que desean. Se descubrió que, tras veinte clases de tango, los pacientes quedaban agarrotados con menor frecuencia. Comparados con los que habían recibido en su lugar clases de gimnasia, los bailarines de tango demostraron mejor equilibrio y mejores puntuaciones en las pruebas de levantarse y andar, que miden el grado de inestabilidad y, por tanto, identifican a quienes corren mayor riesgo de caídas.<sup>26</sup>

Científicos de la Universidad de Oxford han encontrado que la capacidad para aprender tareas complicadas como bailar es proporcional a la cantidad de una sustancia química llamada GABA, un neurotransmisor que regula la actividad eléctrica de las neuronas. El GABA es un neurotransmisor inhibitorio importante para la plasticidad de la corteza motora frontal, una región del cerebro involucrada en la planificación, el control y la ejecución de movimientos voluntarios.

Se ha reportado que una reducción de GABA en hasta un 30% aumentaba la velocidad de aprendizaje en un 70%. Los resultados sugieren que el nivel de GABA pueden ser clave en la corteza motora para realiza las conexiones neuronales que constituyen la base celular del aprendizaje y la memoria. Este hallazgo ofrece una ventana importante en la recuperación después de una lesión cerebral, como en el caso de un accidente cerebrovascular. Reducir GABA y estimular actividades como el baile podrían favorecer la rehabilitación del paciente.<sup>27</sup>

Por su parte, Lawrence Parsons, neurocientífico de la Universidad de Sheffield, Inglaterra, nos aporta lo siguiente:

Todos los humanos, excepto unas pocas personas llamadas “amusicales”, tienen habilidad de apreciar la música. Al igual que el lenguaje o nuestra capacidad de hacer cálculos numéricos, la música es universal, la tenemos incorporada genéticamente.

La música y la danza, y contar historias y la comunicación son una especie de tela entretejida entre los humanos. Creemos que cantar y bailar juntos, como grupo, tiene

---

<sup>26</sup> Brown Steven; Parsons, Lawrence. *Neurociencia de la danza*.p.86. <http://www.investigacionyciencia.es/files/3017.pdf>

<sup>27</sup> *Cerebros modificados. Cerebro y baile*. Reflexiones en torno al cerebro y su función. <https://rv2010.wordpress.com/lo-que-esta-in/cerebro-y-baile/>

ventajas evolutivas. Nos ayuda a sobrevivir mejor que un grupo que no tiene música, que no tiene danza.

Técnicamente, tenemos algunas ideas que podrían ser ciertas. Cuando bailan dos personas juntas, sus emociones están en sincronía; entonces, sus experiencias emocionales se mueven juntas. Otra ventaja para los humanos, de tener el canto, la danza y el ritmo, es que esto permite que diferentes sistemas cerebrales armonicen, sean eficientes unos con otros. Es una forma de jugar. Juegan para organizarse y para aprender cosas sociales entre las personas, pero también juegan para que diferentes sistemas cerebrales se registren y aprendan a interactuar juntos. Entonces, hay buenos indicios de que aprender a cantar y a bailar es algo que es bueno para nosotros, como individuos. El argumento, desde el punto de vista de la ciencia sería que tienen beneficios –la música y la danza- que duran toda la vida y que conducen a mayores habilidades intelectuales, fuera de la música y la danza.

Las personas han sido capaces de mostrar diferencias claras en la memoria operativa, que es la capacidad de recordar cosas, en una manera de usarla a corto plazo mientras estás pensando, haciendo cálculos y planificando.

Un beneficio reciente – hay indicios prometedores, pero no completamente – es que el beneficio que obtienes de aprender a tocar un instrumento o aprender a bailar, es que aprendes a controlar lo que llamamos planificación ejecutiva, o funciones ejecutivas. El segundo beneficio, aparte de la memoria operativa, que es importante para la inteligencia de todo tipo, es la capacidad de controlar, la planificación ejecutiva y el control ejecutivo de la atención y de todos los procesos que llevas a cabo. Cosas como lo que llamamos multitasking.<sup>28</sup>

*Neurociencia de la danza*, investigación de Steven Brown y de Lawrence Parsons, acerca del baile tango y del funcionamiento del cerebro, es un artículo en el cual podemos adentrarnos a profundidad en un estudio 100% científico que sustenta efectivamente que el bailar activa simultáneamente varias áreas del cerebro y contribuye a un desarrollo integral del ser humano y del actor. Éste se encuentra transcrito en su totalidad como un anexo al final de este trabajo.

---

<sup>28</sup> ¿Bailamos? Entrevista de Eduard Punset a Lawrence Parsons. Redes. emisión 16 (19/10/2008, 01:30 hs) – temporada 13.  
<http://www.redesparalaciencia.com/wpcontent/uploads/2008/10/entrev016.pdf>

## DIVISIÓN DEL BAILE EN PAREJA

Al pensar en la palabra bailar, pueden venir a la mente tres posibilidades: solo, en pareja o en grupo. Podríamos clasificar al baile en pareja de la siguiente manera:

- ✚ Danzas formales: la vertiente de baile en pareja dentro de la danza clásica, contemporánea o folklórica
- ✚ Baile de salón: dentro del cual encontramos 2 subdivisiones:
  - Deportivo: implica muchas horas de entrenamiento y sacrificio, es rígido. Posee técnica y alto grado de dificultad. Es muy complicado bailarlo socialmente.
  - Social: El objetivo principal es pasarla bien, divertirse, compartir, deleitarse, desarrollar creatividad, improvisación e interpretación.

Nuestro campo de estudio es el baile social en pareja, al cual me referiré a partir de ahora como “baile”, “baile en pareja” o “baile social” indistintamente.

En el baile el conocimiento de una variedad de pasos, tiempos y técnicas nos convierte en interesantes bailarines<sup>29</sup>. Los bailes bien ejecutados, aunque sean sencillos, pueden llegar a ser espectaculares. Al enlazar figuras se eliminan movimientos básicos. Entre más variaciones conozcamos, más tipos de enlaces entre ellas se pueden realizar. La improvisación es el alma de la mayoría de bailes sociales. La inspiración, apoyada en una buena técnica, dicta el orden y la variedad de figuras que vamos a realizar. El hombre, como siempre, debe marcar y conducir con seguridad.<sup>30</sup>

Castelló, hablando del tango menciona: *“Es, por tradición, un baile creativo, de figuras cambiantes. Cada pareja improvisa sus propias combinaciones según la inspiración y sensaciones que la música provoca en ellos. La combinación que realice una pareja experta será siempre original y distinta de la que realicen las demás. Aquí, la marcación o conjunto de señales que le hace el hombre a la mujer durante el baile, adquiere gran importancia, ya que, si ésta falla, es imposible bailar. La mujer, por su parte, imprime su*

---

<sup>29</sup> Castelló, Manuel. *Los bailes en pareja; cómo bailar, historia, técnica y estilo del vals, tango, cha cha chá, paso doble, fox trot, rock, salsa y 23 bailes más*. Barcelona: El Cuerno de la Abundancia-Academia Manolo Castelló, 1997.p.20

<sup>30</sup> Ibid.p.157.

*sello particular, con su buen hacer y su particular forma de realizar los movimientos que el hombre le sugiere. El verdadero estilo lo adquiriremos al unir los conocimientos técnicos al sentimiento. Es recitar con el cuerpo*<sup>31</sup>. Esta declaración, totalmente cierta, considero se puede aplicar no solamente al tango argentino sino a todos los tipos de baile social que existen actualmente en México.

El baile social en pareja tiene como bases principales el ritmo, las dinámicas de movimiento, la conexión/resistencia/comunicación con otra persona y la memoria.

El trabajo mayoritario de preparación de un bailarín en torno a la música es alrededor del ritmo. El bailarín percibe el orden en una organización, que culmina en la discriminación de una estructura rítmica y percibe intervalos temporales (duraciones) con variantes intensivas (acentuaciones). Ello exige la intervención del oído y del sentido kinestésico. Gracias a ellos se consigue la sincronización sensoriomotriz del bailarín respecto a la música, además del acoplamiento de unos movimientos predeterminados, que a su vez permite la exacta reproducción de éstos en varias repeticiones, y por supuesto, la posibilidad de sincronizar dichos movimientos con los de otros bailarines, creando coreografías de grupo<sup>32</sup>.

Existen dos aspectos respecto a la capacidad rítmica que hay que diferenciar:

1. La capacidad rítmica de predominancia perceptiva: capacidad que cada uno tiene de percibir y discriminar las variaciones temporales o las estructuras rítmicas de un determinado modelo, sea visual o auditivo.
2. La capacidad rítmica de predominancia motora: posibilidad que cada uno tiene de reproducir o sincronizarse con estructuras rítmicas periódicas, bien a través de la motricidad fina o de la global.

El sistema vestibular forma parte del sentido kinestésico que controla las sensaciones internas; está situado en el oído interno. Registra la posición, el movimiento, la dirección y la velocidad del cuerpo, desempeñando un papel muy importante en la interpretación de estímulos visuales.. En un bailarín es quizá el sentido más necesario pues a través de

---

<sup>31</sup> Ibid.p.92.

<sup>32</sup> Megías Cuenca, María Isabel. *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*. Tesis Doctoral. España, Universidad de Valencia: Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, 2009.p.277

sensaciones kinestésicas está, además de supervisando su cuerpo y sus movimientos, percibiendo y canalizando la música (por ello está situado una parte en el oído)<sup>33</sup>.

El bailarín que desarrolla sus habilidades físicas para desenvolverse y expresarse con movimiento tiene que desarrollar la kinestesia y el llamado sentido del cuerpo, el cual se compone de la visión, de los órganos del equilibrio, llamado sistema vestibular, y la propiocepción. La kinestesia está constituida por las sensaciones de fuerza, peso, posición y movimiento de los miembros.

Algunos de los conceptos que un actor debe conocer para realizar su quehacer y que se trabajan en la práctica social del baile en pareja son:

Concentración. Habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Es la atención sostenida.

Adaptación. Capacidad para cambiar la atención de un estímulo a otro.

Capacidad atencional. Adquirir mayor control ante una situación exige una mayor cantidad de recursos atencionales y menor amplitud de tiempos para poder responder; ante tareas más complejas todos necesitamos más tiempo para su procesamiento y tendremos que realizar un mayor esfuerzo mental. A mayor número de información estimulante para el sujeto, menor procesamiento de cada uno de esos estímulos. Y si ante la tarea aparece un estímulo distractor, cuanto más atractivo sea para el sujeto, menor será su eficacia en dicha tarea.<sup>34</sup>

Psicomotricidad. Es un planteamiento global de la persona. Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. Puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior. Además, como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de

---

<sup>33</sup> Ibid. p.281.

<sup>34</sup> Ibid.p.140

manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada<sup>35</sup>.

Danza es igual a movimientos corporales, inducidos por una música, pero al fin y al cabo actos motores. Detrás de estos movimientos de danza hay un importante componente psicológico; motivos de acción y una interiorización de los actos, esto nos lleva a hablar de psicomotricidad. Cuando se aprende a bailar, se están adquiriendo habilidades y se está partiendo de un desarrollo psicomotor, el cual posteriormente desarrollaremos con la práctica. El desarrollo de las capacidades mentales se logra a partir de la correcta asimilación del esquema corporal.

El movimiento del cuerpo es inseparable del aspecto relacional del comportamiento; y esta relación e interacción del individuo con su medio ambiente, tanto físico como social, constituye la causa del desarrollo psíquico, la causa del desarrollo de todas las complejas capacidades mentales<sup>36</sup>.

Todo aquello que es perceptivo pertenece en primer lugar al orden cortical, pero lo kinestésico excita particularmente al diencefalo, es decir, nuestro cerebro afectivo. Los efectos corticales y diencefálicos se refuerzan, además, recíprocamente. Si a este efecto añadimos que la experiencia rítmica tenga un carácter social, las repercusiones afectivas aumentan<sup>37</sup>.

---

<sup>35</sup> Ibid.p.220

<sup>36</sup> Ibid.p.220

<sup>37</sup> Ibid.p.261

## **GRUPOS QUE PRACTICAN EL BAILE EN PAREJA Y CATEGORÍAS**

Podríamos identificar en México y de acuerdo a mi praxis tres grandes grupos de personas que practican el baile en pareja y dentro de cada grupo, categorías. Para una mejor comprensión de las categorías, revisemos antes una clasificación por niveles:

Niveles:

0. **No lo hace.** No sabe / No le gusta
  1. **Lo hace por intuición o por lo que ha visto en las fiestas aunque no sepa.**  
(Baile social)
  2. **Sabe un poco.** (Baile social / Pasatiempo)
  3. **Toma clases.** ( Pasatiempo/ Vías de Profesionalizarse)
  4. **Toma clases y entrena.** (Vías de profesionalizarse / Profesional)
  5. **Toma clase, entrena y da clases** (Profesional)
  6. Están también **sólo los que dan clase.** Son retirados o sólo maestros o instructores o críticos.
- Grupo 1. Personas comunes y corrientes que se dedican a cualquier profesión que no tenga que ver con artes escénicas.

Categorías:

- Pasatiempo (Niveles 2 y 3). Practicar el baile en pareja le produce felicidad.
  - Vías de profesionalizarse (Nivel 3 y 4). Practicar el baile en pareja constituye un reto para sí mismos.
  - Profesional (Niveles 4 y 5). Practicar el baile en pareja se convierte en un estilo de vida. Algunos se convierten en instructores.
- Grupo 2. Bailarines profesionales de danza clásica, contemporánea o folklórica.

Categorías:

- Pasatiempo (Niveles 2 y 3). Practicar el baile en pareja le produce felicidad.
- Vías de profesionalizarse y Profesionalizarse (Niveles 3, 4 y 5). Practicar el baile en pareja se convierte en un complemento a su quehacer escénico y además se

enriquece el baile en pareja con el conocimiento profesional en danza que ellos poseen. Algunos se convierten en instructores.

- Grupo 3. Actores profesionales

Categorías:

- Pasatiempo (Niveles 2 y 3). Practicar el baile en pareja le produce felicidad.
- Vías de profesionalizarse (Nivel 3 y 4). Practicar el baile en pareja constituye un reto para sí mismos y un complemento a su quehacer escénico
- Profesional (Niveles 4 y 5). Practicar el baile en pareja se convierte en un estilo de vida aunado a la actuación. Algunos se convierten en instructores. Además se enriquece el baile en pareja con el conocimiento profesional escénico que ellos poseen.

Éste es el grupo que nos interesa. Hay actores que ni siquiera conocen o practican el baile en pareja. El objetivo sería promoverlo en cualquiera de las tres categorías: pasatiempo, vías de profesionalizarse o profesional.

Actualmente, en México, los principales bailes en pareja que permiten desarrollar baile social e improvisar son: salsa (libre, línea on 1, línea on 2, cubana, caleña), cumbia, bachata, kizomba, rock and roll, swing, mambo, chachacha, charlestón, lindy hop, merengue, disco, tango, twist, guaracha, son cubano, danzón, reggaetón, cumbia texana, duranguense, banda y quebradita.

Bailar en pareja es una de las pocas actividades que implica controlar conscientemente varios estímulos a la vez tales como, la técnica del baile, el estilo del baile, la musicalidad, el espacio, la comunicación corporal con otra persona, las dinámicas de movimiento, la memoria, la improvisación y la adaptación constante a los cambios surgidos en el momento, entre otras. Además tiene un sinnúmero de beneficios físicos, mentales, emocionales y sociales.

### CAPÍTULO 3

#### BENEFICIOS DEL BAILE EN PAREJA

La danza es la mejor forma de ejercitarse, desde bebés hasta ancianos, cualquier edad es buena y su práctica mejora nuestro aspecto. Te transporta por medio de la música.

El baile actualmente es considerado por algunas instituciones como un deporte gracias a las exigencias físicas, mentales, emocionales y de entrenamiento que conlleva. El baile en pareja brinda comunicación con las demás personas. Todos tienen acceso. Además de ser una actividad social, deportiva y cultural como cualquier otra sirve para desarrollar habilidades que entrenan al cuerpo. No hay limitantes de ningún tipo para bailar.

“El baile es un lenguaje universal que atraviesa cualquier frontera” “Es quizás la forma más completa de comunicación no verbal, ya que permite sentir el placer de la sintonía hombre-mujer y de la creación compartida”<sup>38</sup>

En el baile en pareja se combinan muchas áreas del ser humano. Podríamos hablar de salud, acondicionamiento físico, memoria, comunicación no verbal con otra persona, emociones, escuchar-responder a estímulos, habilidades psicomotoras, aquí y ahora; toda la cuestión que involucra dar una presentación frente a un público como proyección, confianza, exactitud, involucrar la música, manejo del espacio, seguridad y en ocasiones podríamos sumarle la interpretación de un personaje. Esto tomando en cuenta que para manejarnos a un nivel responsable dentro de las artes escénicas forzosamente deberíamos incluir entrenamientos de danza convencionales para mejorar nuestra calidad de instrumento como ballet, contemporáneo, jazz, flexibilidad, fuerza, etc.

La danza estimula el sistema nervioso central mucho más que otras disciplinas. Brinda beneficios en la regeneración celular, sistema muscular y óseo, cardio-respiratorio y control de peso. Existen diferencias en el grado de ejercicio y hacia dónde está enfocado dependiendo del tipo de baile que se esté realizando, no es lo mismo el rock & roll que el paso doble.

---

<sup>38</sup> Castelló, Manuel. *Los bailes en pareja; cómo bailar, historia, técnica y estilo del vals, tango, cha cha chá, paso doble, fox trot, rock, salsa y 23 bailes más*. Barcelona: El Cuerno de la Abundancia-Academia Manolo Castelló, 1997.p.153

Bailar es un excelente opción para estar presentes aquí y ahora, esto nos permite estar alerta a todos los estímulos que se dan simultáneamente.

Aprender a bailar es una actividad que nunca se termina de realizar. Sería imposible saber todo de todos los bailes existentes en el mundo, cada uno tiene características propias y peculiaridades que enriquecen desde diferentes perspectivas nuestra corporalidad. No requiere especiales cualidades físicas y se aprende de forma progresiva, sencilla y amena.

El baile es lo que realmente toma importancia en un salón para dicho fin, independientemente de la posición económica, política, geográfica o religiosa de quienes se encuentran dentro; incluso, alguien que afuera de un salón de baile podría no ser reconocido o tomado en cuenta por casi nadie, adentro puede convertirse en el rey de la pista y conseguir la admiración de la gran mayoría de personas a su alrededor. Algo a destacar es el modelo de conducta que surge en los lugares de baile, tanto dentro como fuera de la pista y en ambos sexos, por ejemplo: la caballerosidad por parte de los hombres para sacar a una mujer a bailar y volverla a llevar a su mesa después de la pieza, el agradecimiento por parte de ella y la cordialidad al aceptar o rechazar la propuesta, o la especial atención que ponen hombres y mujeres en su atuendo y presentación personal en cada evento.

El éxito en una pista de baile depende de dos mitades más que de una técnica individual. Lo mismo sucede en el teatro, dentro del trabajo en equipo.

He aquí una amplia lista de características, acciones y beneficios que incluye el baile en pareja:

1. Escucha de la música (tiempo, instrumentos)
2. Observación de mi pareja. Sincronización visual y corporalmente.
3. Estar al pendiente de todo lo que sucede a mi alrededor (otras parejas de baile). Manejo del espacio.
4. Comunicación a través del lenguaje no verbal. Identificación de escucha/respuesta por parte de la pareja

5. Adecuar, sintonizar y sincronizar los movimientos con lo que propone la pareja y la música (improvisación)
6. Aprender secuencias de pasos estructurados y con técnica
7. Ejecutar los pasos de acuerdo al tiempo musical
8. Ejecutar los pasos previamente aprendidos en la pista de baile
9. Saber en qué momento realizar cada paso, descomponer los pasos de acuerdo a la música
10. Manejo del centro, Alineación del cuerpo. Postura y equilibrio, Hace consciente la sensación de gravedad
11. Fluir con los movimientos, confianza en el/los compañeros, creación compartida.
12. Posibilidad de experimentar al bailar distintas calidades de movimiento e interpretación tomando como base cualquier estímulo que el actor decida como colores, texturas, imitación de animales y elementos naturales, lo que sea. Manejo de dinámicas de movimiento.
13. Respuesta rápida ante decenas de estímulos. Atención en música, memoria de pasos y vueltas, comunicación corporal con otra persona, improvisación, interpretación, utilizar la creatividad cada vez que bailamos una pieza inspirándonos con cualquier estímulo para dicho desarrollo y probar qué pasa.
14. Proyección en el caso de shows.
15. Consciencia corporal
16. Mejora la flexibilidad, agilidad, reflejos y resistencia física proporcionando un trabajo Integral en músculos y articulaciones incrementando la fuerza osteomuscular y aumentando la densidad ósea.
17. Ejercicio cardio-respiratorio. Mejora el rendimiento cardiovascular, la respiración.
18. Estimula el sistema nervioso central y la actividad cerebral mucho más que otras disciplinas.
19. Ayuda a tomar conciencia de hábitos motores.
20. Conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.
21. Agiliza y mejora la memoria
22. Trabajo integral en músculos. Mejora el rendimiento físico
23. Exactitud y precisión en movimientos
24. Aumenta las posibilidades sensoriales. Agudiza sentido de la vista, oído, tacto y kinestésico, el cual informa de las sensaciones en nuestro cuerpo (extensión,

contracción, velocidad, posición, movimiento), este sentido percibe el esfuerzo muscular, el movimiento y la posición del cuerpo en el espacio. Las sensaciones de movimiento se hacen más diferenciadas. Acrecienta la capacidad de respuesta inmediata y automática en los movimientos, debido a la adecuación y a los variados y diferenciados cambios de velocidad, ritmo y ubicación en el espacio.

25. Ayuda a potenciar el dominio del cuerpo, la agilidad y la coordinación de la mente y los músculos. Optimiza habilidades psicomotoras en general
26. Ayuda con la pérdida de peso, quema calorías
27. Desarrollo de facultades cognoscitivas. Se despiertan facultades como observación, memorización, asociación, análisis, disociación, síntesis, previsión, conceptualización, combinación, etc.
28. Desarrollo de inventiva y creatividad.
29. Sirve como una forma de expresión y abre un canal de comunicación interna hacia la pareja de baile y hacia los observadores. Propicia emociones en sincronía
30. Desinhibición, seguridad y desbloques emocionales y corporales.
31. Improvisación con impulsos emocionales. Revela estados emocionales interiores
32. Actúa como antídoto contra el veneno de la melancolía y la depresión.<sup>39</sup>
33. Produce alegría, vitalidad y ganas de disfrutar la vida.
34. Relaja las tensiones, elimina el estrés y fomenta la confianza en uno mismo
35. Tiene la capacidad de absorber nuestra atención, motivarnos, apasionarnos, de dar más sentido a la vida.
36. Vínculo emocional. Respuesta ante cada pieza, identificación de cambios de ánimo
37. Incrementa la autoestima, la integración y la seguridad al enfrentar a un público.
38. Promueve el sentido de éxito y logro; útiles en más procesos de aprendizaje.
39. Levanta el ánimo gracias a las endorfinas que se crean. Provoca felicidad y ganas de sonreír y reír.
40. Esclarece la identificación de intervalos de tiempo y conteos musicales.
41. Favorece la vivencia consciente de algunas de las leyes físicas del movimiento: impulso, inercia, gravedad, acción y reacción. Concentrar, recordar, verbalizar, imaginar. Agiliza la mente para la solución de problemas.
42. Afirmación de la lateralidad. Percepción espacio-temporal.

---

<sup>39</sup> Castelló, Manuel. *Los bailes en pareja; cómo bailar, historia, técnica y estilo del vals, tango, cha cha chá, paso doble, fox trot, rock, salsa y 23 bailes más*. Barcelona: El Cuerno de la Abundancia-Academia Manolo Castelló, 1997.p.153

43. Interviene en la memoria operativa (pensar, hacer cálculos, planificar)
44. Aumenta la capacidad de controlar y liderar situaciones.
45. Mantiene la concentración y la atención por más tiempo y todos los procesos que se llevan a cabo.
46. Aumenta la capacidad cognitiva y funciones ejecutivas. Planificar y controlar tareas distintas que se ejecutan al mismo tiempo.
47. Mantiene a la mente activa e incrementa la circulación sanguínea del cerebro.
48. Permite que diferentes funciones cerebrales se armonicen y aprendan a interactuar.
49. Promueve la participación, auto-inspiración, goce, plenitud, relajación de la tensión, sensibilidad, expresividad, socialización, aceptar desafíos, riesgo, autodisciplina, trabajo en equipo, respeto a los demás y a uno mismo.
50. Mejora la presencia escénica
51. Invita a sentir la música con el corazón. Intenciones particulares para cada pieza..
52. "Podemos sustituir técnica por sentimiento y estilo por pasión"<sup>40</sup>
53. Es una excelente forma de hacer amigos, formar relaciones y de compartir nuestro tiempo y energía ya que brinda comunicación con las demás personas promoviendo la cohesión social y el contacto humano. Además permite que las personas se imiten y formen grupos.
54. Un buen baile puede hacer renacer el amor o el deseo entre dos personas o sanar las heridas que pudieran existir, ya que es, probablemente, la manera más satisfactoria y barata de pasar el tiempo libre en compañía de amigos, personas queridas o incluso solitariamente.

---

<sup>40</sup> Castelló, Manuel. *Los bailes en pareja; cómo bailar, historia, técnica y estilo del vals, tango, cha cha chá, paso doble, fox trot, rock, salsa y 23 bailes más*. Barcelona: El Cuerno de la Abundancia-Academia Manolo Castelló, 1997.p.147.

## **CAPÍTULO 4**

### **OPINIONES DE LOS ACTORES**

Para la elaboración de este capítulo realicé entrevistas a 14 actores de la generación 2005-2009 de la Licenciatura en Literatura Dramática y Teatro, compañeros de mi generación.<sup>41</sup>

Las entrevistas tuvieron estos 4 objetivos:

1. Corroborar que los actores consideran su cuerpo como su instrumento de trabajo y saber cómo lo procuran para mantenerlo en óptimas condiciones.
2. Conocer más a fondo en qué consiste el entrenamiento de mis compañeros egresados, si es que lo hay.
3. Distinguir qué áreas son más importantes ejercitar para el actor desde su perspectiva.
4. Averiguar si mis compañeros practican el baile en pareja o no, y sus razones y creencias respecto a este tema.

Es importante notar que la mayoría de respuestas referentes al baile en pareja fueron contestadas desde una perspectiva amateur por parte de mis compañeros ya que sólo un 12.5% tiene una formación mínima en un nivel 3, en cuanto a baile se refiere; esto significa que del total, únicamente 2 personas toman clases por pasatiempo o están en vías de profesionalizarse y 1 lo lleva a cabo en un nivel 5, es decir, profesional.

Además tuve la oportunidad de realizar una clase muestra con la maestra Nhorma y uno de sus grupos con 10 alumnos. Omití algunas preguntas de las hechas a los egresados puesto que no eran necesarias ya que se encuentran en su proceso de formación y/o los datos a recabar eran evidentes.

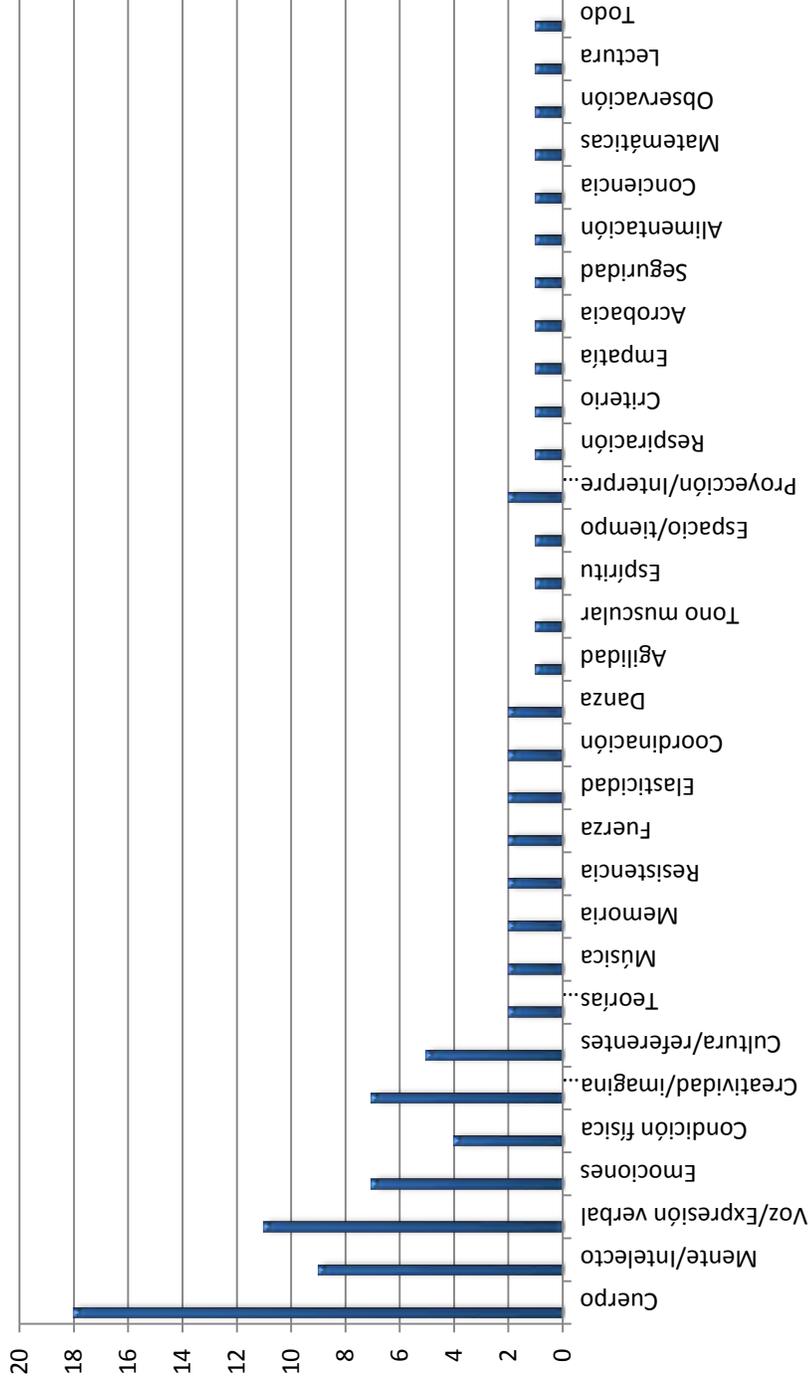
---

<sup>41</sup> De los restantes actores que no fueron entrevistados 2 están fuera del país, 2 no fueron localizables, 6 no tuvieron tiempo para la entrevista y 13 ya no se dedican a nada que tenga que ver con la actuación. Es por eso que encontré a otros 4 compañeros que, a pesar de haber estudiado la especialidad en dirección, se han dedicado más a actuación a lo largo de estos años.

La clase muestra constó de ejercicios de coordinación, memoria, sincronización con otra persona y con la música, concentración y manejo de dos o más estímulos a la vez. Era fundamental para mí observar sus cuerpos y cómo iban recibiendo y asimilando la información que poco a poco se iba proporcionando. Posteriormente a los ejercicios prácticos hicimos la entrevista.

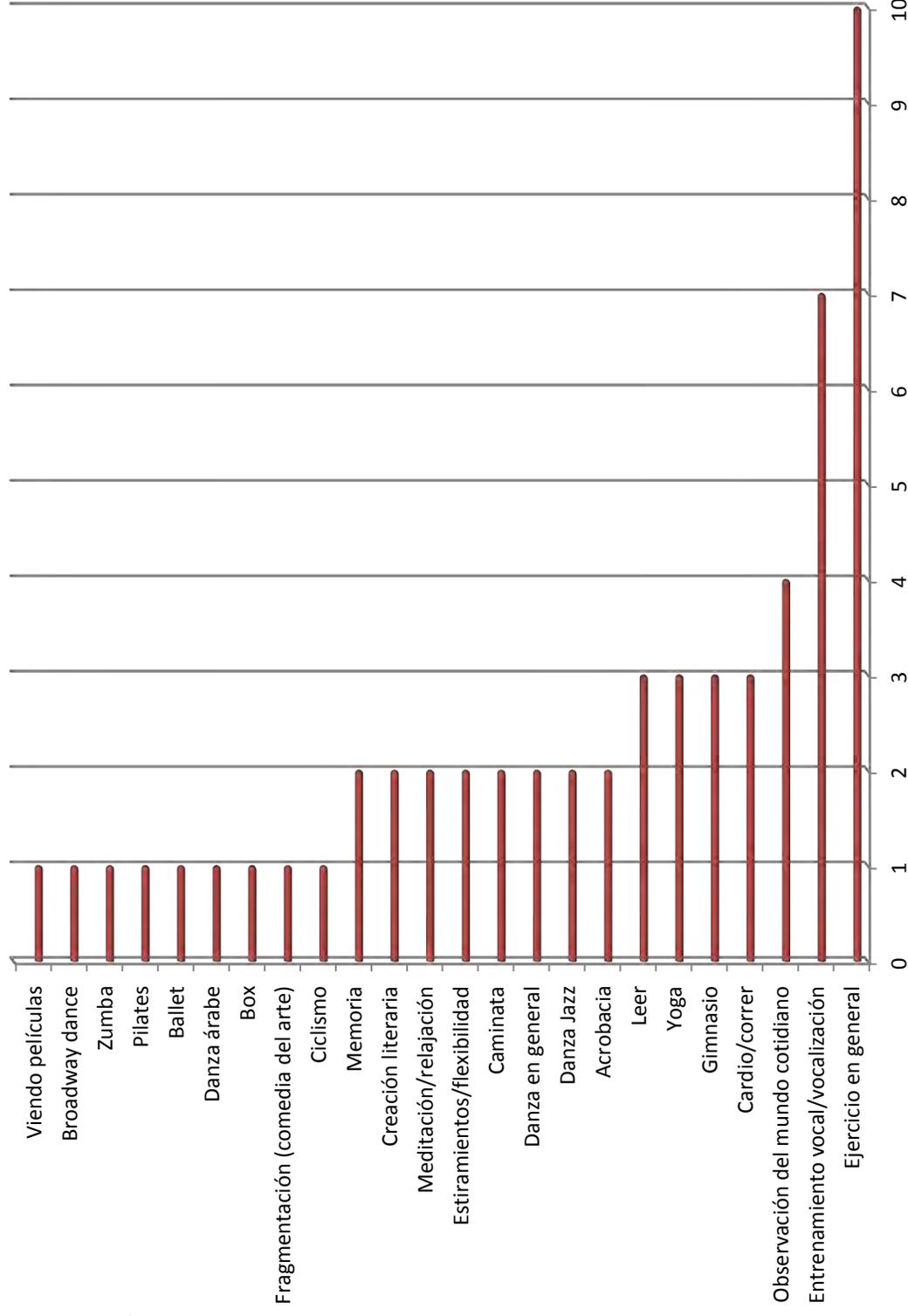
Seleccioné las preguntas más relevantes e hice gráficas con la información obtenida que a continuación se presentan. Las entrevistas completas pueden encontrarse en el anexo de este trabajo.

## ¿Qué áreas (capacidades, conocimientos, herramientas) crees que son importantes ejercitar para un actor?



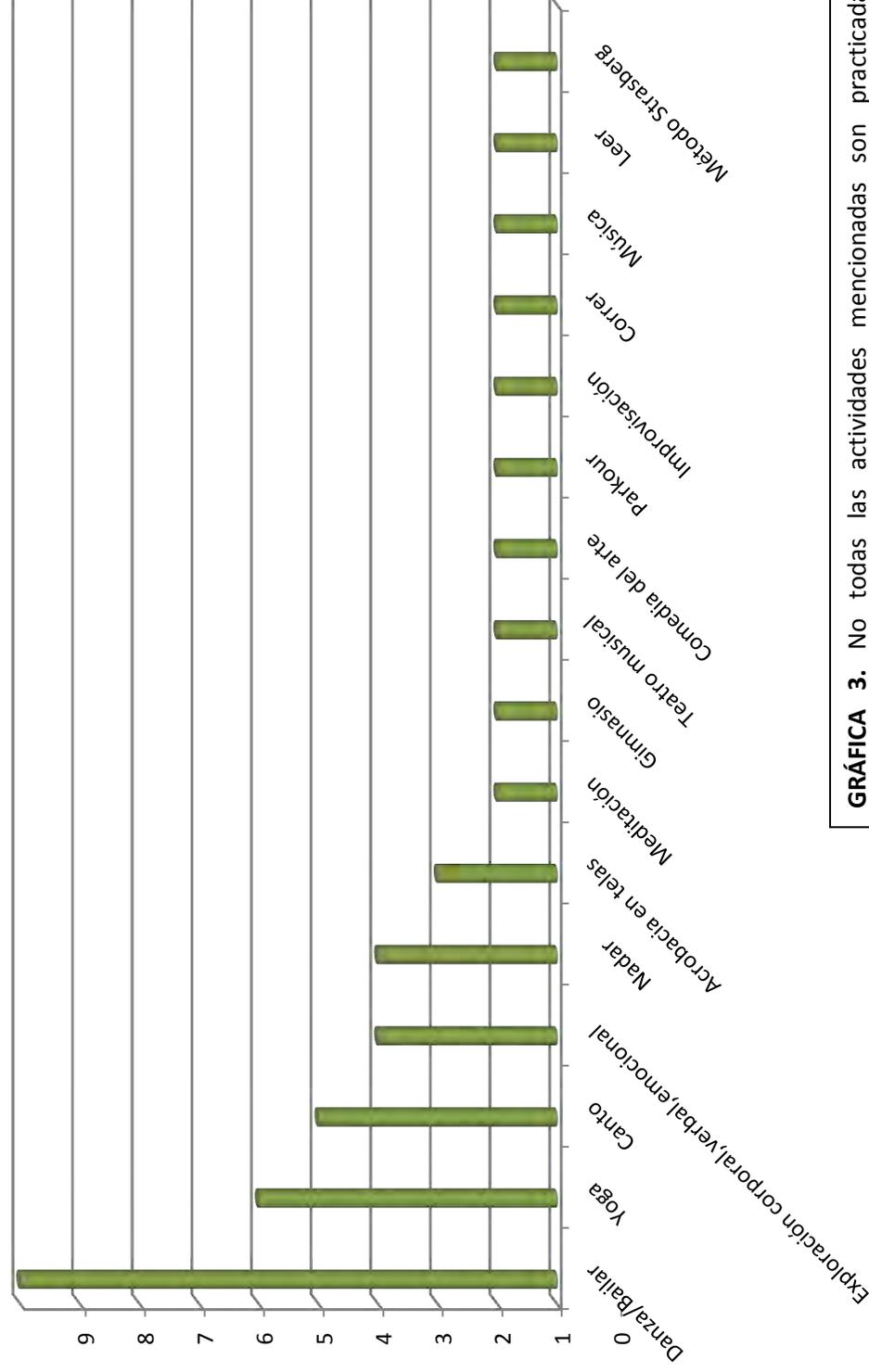
**GRÁFICA 1.** Como vemos, cuerpo, voz y mente son las tres respuestas más comunes mientras que otros rubros como observación, lectura o seguridad muestran menor valor. De las 31 áreas mencionadas, importantes dentro del entrenamiento actoral, 25 se pueden desarrollar con la práctica de baile social en pareja a nivel amateur y de las restantes 6, tres podrían aplicarse también en un nivel semiprofesional o profesional, lo que equivale a 90.32%, siendo una actividad física e intelectual muy similar al baile y la actuación.

## ¿De qué forma entrenas tu instrumento actoral?



**GRÁFICA 2.** Estas son las actividades concretas que realizan mis compañeros como parte de su entrenamiento actoral. Contemplan cuerpo, mente y espíritu, sin embargo cada actividad tiene en sí misma un objetivo particular que no siempre converge con las necesidades actorales. Estas prácticas implican en algunas ocasiones saturación de tiempo, uno de los principales impedimentos de mis compañeros para incursionar en el baile en pareja.

¿Qué actividad consideras la más completa para tu entrenamiento como actor?



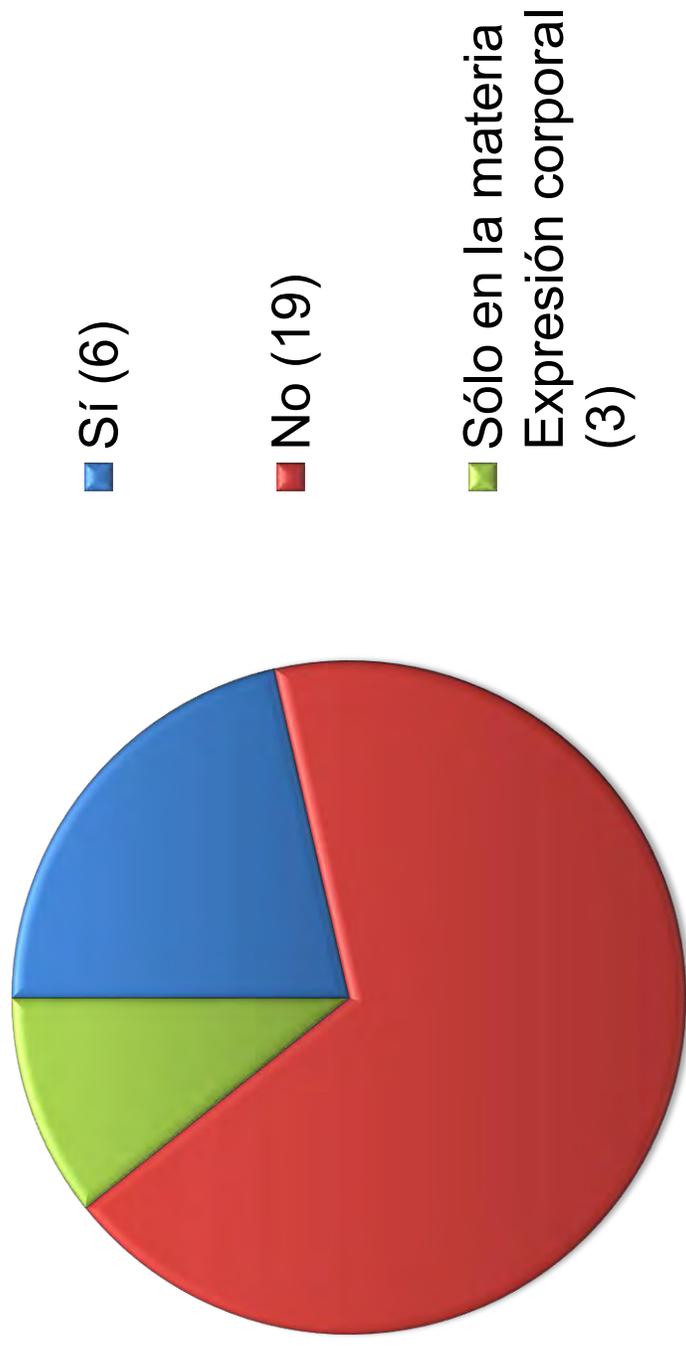
**GRÁFICA 3.** No todas las actividades mencionadas son practicadas actualmente por mis compañeros, algunas son sólo una suposición que en el futuro quisieran abordar, por ejemplo el parkour. actividad que la mayoría **piensa** como ideal para mantenerse entre. Probablemente si dentro de la danza, se involucraran en el ~~patrimonio~~ **patrimonio** podrían experimentar mayores beneficios y sorpresas positivas. nado.

## ¿Qué buscas al elegir un entrenamiento?

- |   |
|---|
| • Activar mi instrumento                  |
| • Ampliar mis registros corporales / Reto |
| • Que me llame la atención y me divierta  |
| • Que involucre cuerpo/mente/emociones    |
| • Que note mejoría en mí                  |
| • Que no me lastime                       |

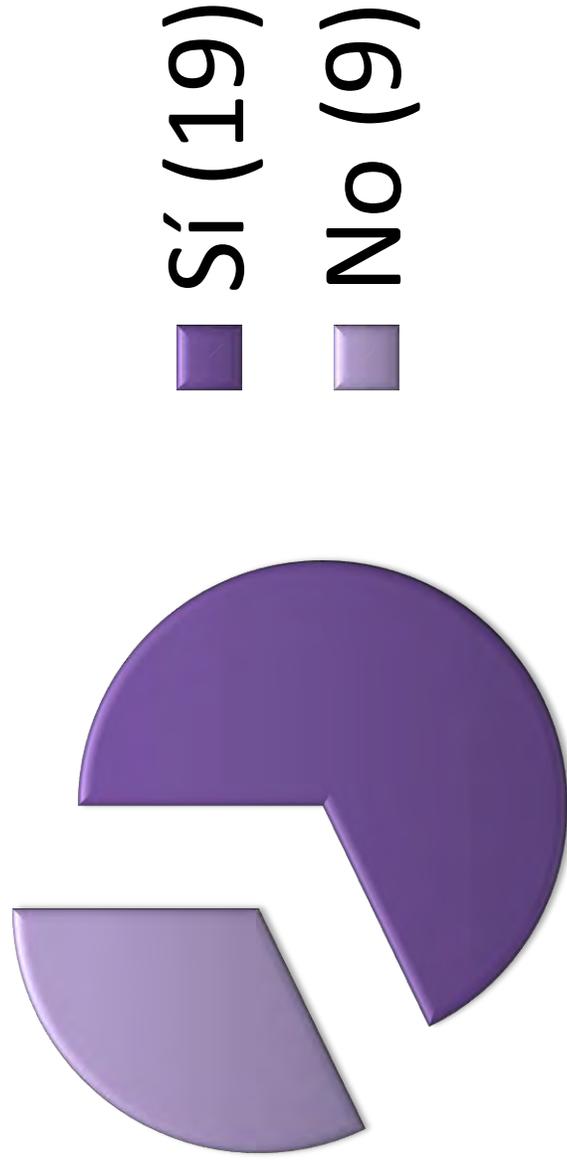
**GRÁFICA 4.** Las necesidades perceptibles para mis compañeros actores que buscan ser satisfechas a través de algún tipo de entrenamiento se reducen a estas 6, las cuales se encuentran presentes en su totalidad en la actividad de baile en pareja. La única necesidad mencionada que podría poner a discusión es la de “*que me llame la atención y me divierta*” en el sentido de que a muchos de mis compañeros “*no les llama la atención bailar*” probablemente por algunas creencias o desconocimiento del tema.

¿Has involucrado alguna vez bailes en pareja en tu entrenamiento?



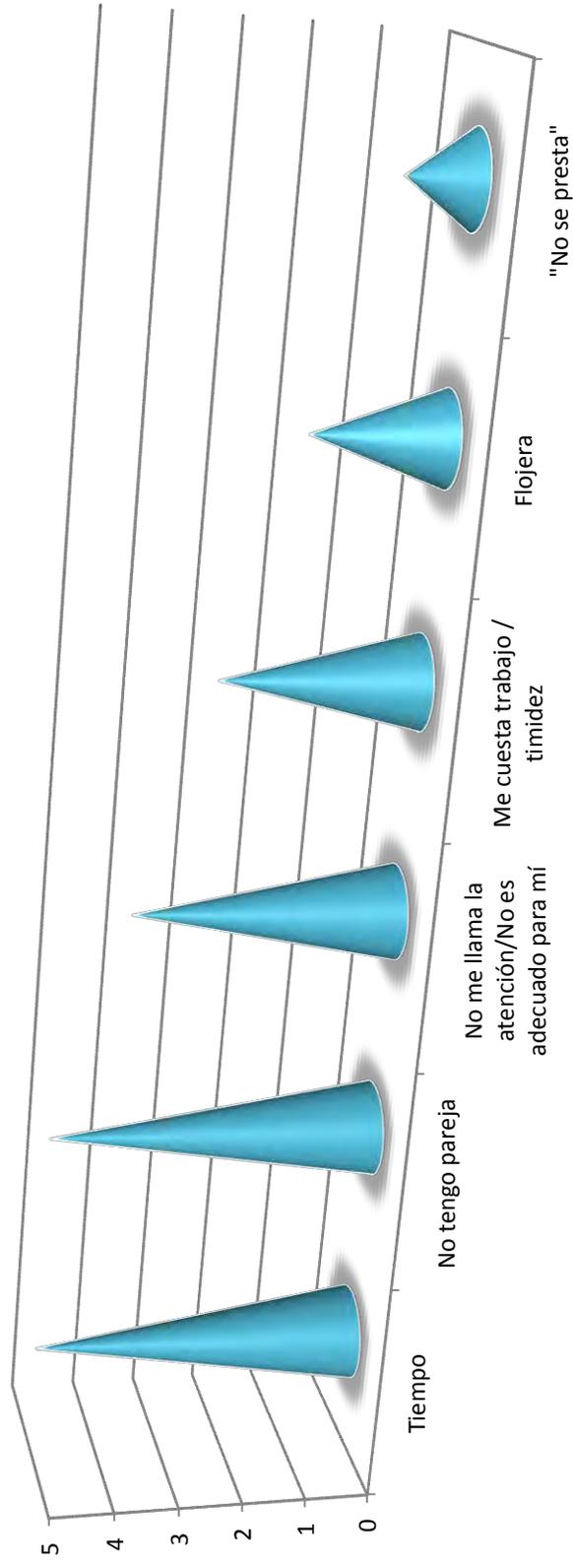
**GRÁFICA 5.** Observamos que la mayoría de actores no han considerado dentro de su entrenamiento el baile en pareja, probablemente por desconocimiento de sus beneficios. Seis personas lo han hecho y 3 dentro de la materia curricular de la licenciatura, siendo una expectativa propia a mediano o largo plazo que poco a poco más compañeros actores – tal vez 50% de los estudiantes de cada generación de la facultad - involucren esta actividad en su formación.

## ¿Has considerado al baile en pareja como una herramienta actoral?



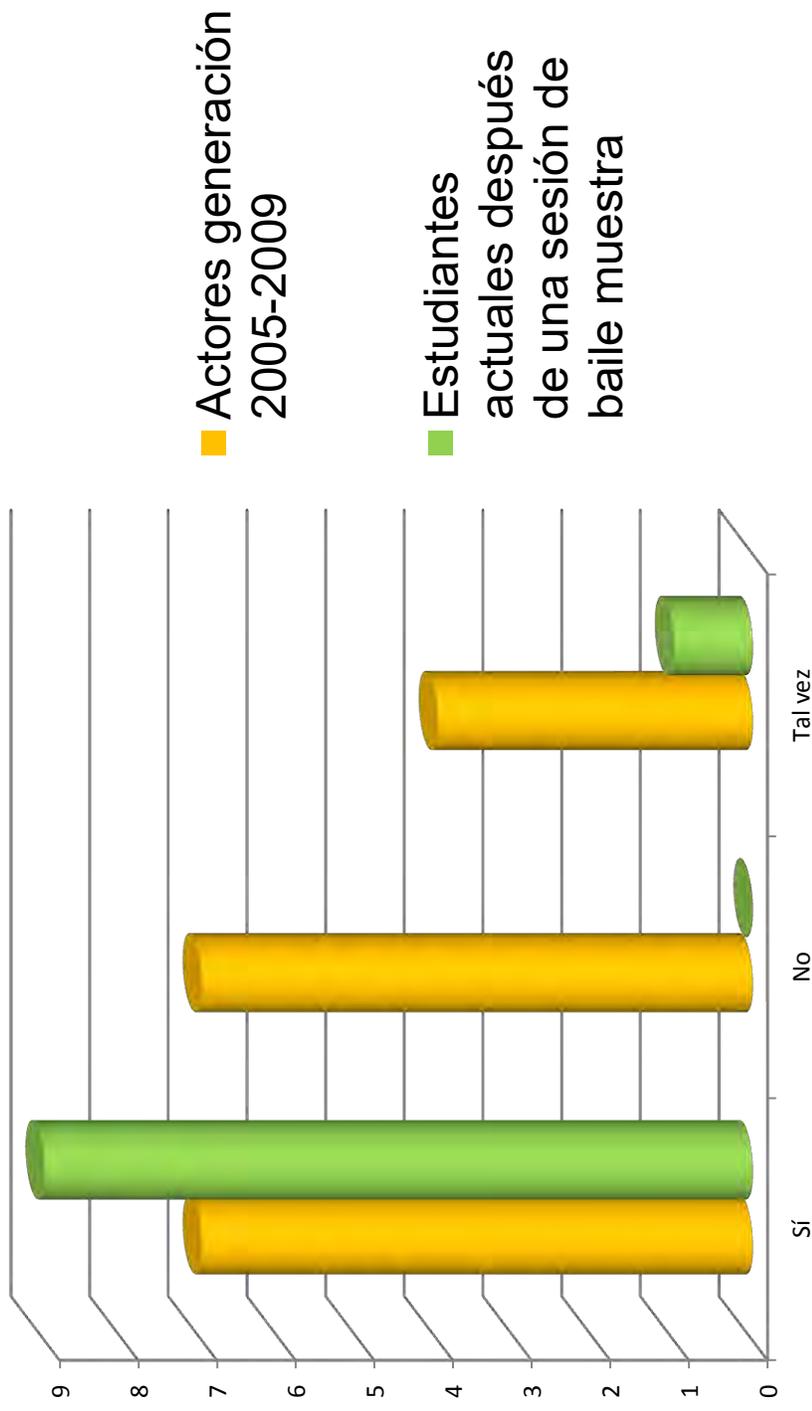
**GRÁFICA 6.** Existe una ventaja muy clara. Un 67.85% de los actores entrevistados sí consideran al baile en pareja como una herramienta. El siguiente paso sería que tuvieran la experiencia física de esta actividad y pudieran elegir su práctica aunque sea durante corto tiempo para probar sus beneficios.

## Razones para no practicar el baile en pareja



**GRÁFICA 7.** Las dos razones que se mencionaron más son “tiempo” y “no tengo pareja”; el tiempo es una cuestión de prioridades. Esta actividad se puede practicar en cualquier grupo de baile sin necesidad de tener una pareja. Las otras tres razones, con algunas sesiones de baile en pareja considero podrían llegar a desaparecer.

## ¿Estás interesado en practicar el baile en pareja como un complemento a tu quehacer actoral?



**GRÁFICA 8.** Lo más importante de esta gráfica es que todos los actores que participaron en una sesión de baile muestra, es decir, que experimentaron físicamente el baile en pareja, están interesados en practicarlo complementariamente a su formación. Los actores que no lo han experimentado, están divididos y a muchos aún no les interesa. **Por lo tanto si se incorporara a la carrera un taller de baile en pareja obligatorio, es muy probable que la expectativa mencionada anteriormente respecto a subir el número de actores practicantes de baile en pareja se volviera una realidad y con ello, mis compañeros tuvieran más gama de herramientas para su quehacer escénico.**

## **CONCLUSIONES**

Es necesario entrenar y pulir el instrumento a diario con el firme propósito de cada vez ser más específicos y conscientes de cada parte del cuerpo, de la energía que produce cada movimiento y de las variaciones o matices que se les pueden dar a éstos de acuerdo a los estímulos y detonantes externos. Desgraciadamente en muchas ocasiones esto se olvida y en consecuencia muchos de los cuerpos actorales no están en una buena disposición para el trabajo físico. Dentro del Colegio de Literatura Dramática y Teatro de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM esto es una circunstancia recurrente ya que mayormente se le da énfasis al trabajo intelectual y se deja en segundo plano el trabajo físico integral; y con esto no quiero decir que sea un déficit de la misma licenciatura, sino es simplemente aclarar o hacer evidente el que esta carrera es abordada desde dos puntos sustancialmente separados, que son, la literatura dramática y la “praxis” del teatro como un lugar de investigación escénica mas no como una escuela de actuación como tal.

Si en sí, los estudios de esta carrera son altamente demandantes tanto física como intelectualmente, sería casi una locura pensar que el plan de estudios estuviera enfocado a un entrenamiento actoral específico debido a las exigencias de otra índole de la carrera y a características “difíciles” de solucionar como la alta población de la misma o la falta de espacios suficientes para atender a todos aquellos alumnos decididos a prepararse dentro de la especialidad de actuación. Es por eso que en muchas ocasiones se buscan seminarios, talleres, cursos, etc. por fuera de las materias curriculares, con el fin de cubrir los espacios vacíos dentro de la formación del actor, de acuerdo a las necesidades individuales que cada uno de ellos cree poseer. Es así que algunos estudiantes del Colegio de la especialidad de actuación requieren más de un trabajo específico que otros. Tomando esto como punto de partida, podría sugerir un taller de baile en pareja intersemestral o incluso semestral en el que pudiéramos observar la evolución de sus practicantes en las áreas mencionadas en este trabajo. En la gráfica número 8 es evidente que después de haber tomado una clase de 1hr de baile en pareja, los alumnos en su totalidad estuvieron dispuestos a seguir experimentando los beneficios y aprendizajes.

Gracias a la información obtenida en las entrevistas y a lo observado en la clase muestra intuyo un comprometido estado físico en el que se encuentran muchos de mis compañeros. Me refiero a que la línea de entrenamiento que la mayoría sigue es simplemente para “desentumecer” un poco el instrumento y en el mejor de los casos mantenerse en la línea neutral y equilibrada para una buena disposición física en una puesta en escena; realmente son muy pocos los que cada día se preocupan por adquirir herramientas, habilidades y destrezas nuevas y además, fortalecer otras sin descuidar el mantenimiento básico del instrumento actoral, en este caso, el cuerpo en su totalidad.

Con esta investigación he descubierto que la mayoría de los actores de mi generación piensan en el baile en pareja sólo como una actividad social y reconocen que podría llegar a ser una buena herramienta aunque no lo han considerado formalmente y no lo practican por falta de tiempo; yo creo más bien que es por desconocimiento, lo que conlleva a que el baile en pareja no sea una prioridad aún para ellos.

Es interesante que otros conocen varios o muchos beneficios pero no lo llevan a cabo porque les "cuesta trabajo" (ya sea la coordinación individual, sincronización con la pareja, interpretación de la música o comunicación no verbal -llevar o seguir-) o les causa vergüenza el no saberlo hacer. Hay una tendencia a pensar que el baile en pareja se ocupa para el teatro sólo cuando hay que bailar en escena o para quitar los nervios antes de una presentación, lo cual es posible, sin embargo, hay mucho campo de oportunidad más allá. La mayoría no lo ve como una práctica periódica que ayuda al desarrollo de habilidades y destrezas además de que brinda muchos beneficios a nivel de salud, físicos, emocionales y sociales.

Desde mi perspectiva, podría implementarse un entrenamiento para los actores en el que hombres y mujeres pudieran experimentar los dos lados, el de llevar y el de seguir, así se podrían fortalecer mayor cantidad de aspectos.

Hay que hacer énfasis en que esta propuesta es una herramienta potencial y complementaria para el entrenamiento que cada actor considera el indicado para su proceso, además, abriría muchas puertas y campos de trabajo. En mi experiencia es sumamente complejo encontrar a un actor que baile bien para un montaje.

Destaco que todos los estudiantes que tomaron la clase prueba dijeron que sí les interesaba probar el baile en pareja como una herramienta y muchos de los demás actores entrevistados dijeron que no, por lo tanto es necesario que experimenten físicamente los beneficios haciéndolos conscientes para el entrenamiento actoral, digamos, enfocado justo en eso, en la actuación. Algo importante sería integrarlo desde la carrera ya que los actores egresados lo ven en un segundo plano y están menos abiertos a incluirlo o probarlo puesto que ya tienen sus herramientas conocidas y otras prioridades que muchas veces impiden experimentar nuevas formas de entrenamiento. Además, todas las razones que se mencionaron como importantes para elegir un entrenamiento como ampliación de registros corporales, activación del instrumento, involucrar cuerpo/mente/espíritu, prevenir lesiones u observar una notoria mejoría integral, el baile en pareja las cubre y desarrolla.

El promedio de tiempo de entrenamiento de los actores de la generación 2005-2009 es 3.31 veces por semana, 2 horas cada vez. Ese tiempo es justo ideal para practicar el baile en pareja por lo que hago una extensa invitación a que lo experimenten por un tiempo mínimo de 6 meses a cualquier nivel y reconozcan los amplios beneficios en carne propia.

Todas mis preguntas fueron resueltas satisfactoriamente, por ejemplo: ¿Consideran los actores el baile en pareja como una herramienta potencial para su entrenamiento? Sí. ¿Porqué no se utiliza tan comúnmente? Desinterés, desconocimiento, falta de tiempo, no es una prioridad para ellos. ¿Qué visión tienen los actores teatrales respecto del baile en pareja? Es una actividad recreativa. Mis objetivos han quedado cumplidos como se infiere a través de la lectura de estos capítulos.

- Evaluar mediante entrevistas si los actores en general utilizan esta herramienta y/o la conocen.
- Proponer la herramienta para los actores.
- Enlistar y describir los beneficios que se obtienen al practicar el baile en pareja
- Clasificar los niveles en los que una persona se podría comprometer en su práctica de baile.

**La mayoría de actores no practican el baile en pareja formalmente, sin embargo, a pesar de no practicarlo, bastantes sí lo consideran como una herramienta.**

**Improvisar bailando socialmente en pareja es una de las pocas actividades que implica muchos procesos combinados al mismo tiempo y de una manera que además es sana y divertida pudiéndose practicar en cualquier lugar, a cualquier hora y con cualquier persona.**

Me interesa proseguir con esta investigación haciendo una demostración práctica acerca de habilidades, destrezas y estado mental y emocional de las personas y/o actores que bailan y compararlas con los que no bailan en pareja implementando pruebas físicas y psicométricas para dicho fin.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Abraham Nazif, Mirtha Lucía. *Investigación sobre la escuela de Baile de Salón. México*, 1991. Biblioteca de las Artes. CNA.
2. Araque Osorio, Carlos. *El entrenamiento como base de la formación actoral*. Calle 14, vol.3, #3, julio-diciembre 2009. Pp. 114-121.
3. Arias, Ernesto. *Imaginación y Técnica Chejov*. Blog (2009) [ernestoarias.blogspot.mx/2009/09/imaginacion-y-tecnica-chejov.html](http://ernestoarias.blogspot.mx/2009/09/imaginacion-y-tecnica-chejov.html)
4. *¿Bailamos?* Entrevista de Eduard Punset a Lawrence Parsons. Redes. emisión 16 (19/10/2008, 01:30 hs) – temporada 13. <http://www.redesparalaciencia.com/wp-content/uploads/2008/10/entrev016.pdf>
5. *Bailes Públicos y Bailes de Salón. Control Gubernamental y Censura Eclesiástica; Expedientes*. Compendio. Biblioteca de las Artes. CNA.
6. Baty, Gastón; Chavance, René. *El Arte Teatral*. 3ra.ed. México: Fondo de Cultura Económica, 1965. 279págs.
7. Blay Fontcuberta, Antonio. *La personalidad creadora. Técnicas psicológicas y liberación interior*. Barcelona: INDIGO. Pp. 117-126.
8. Bloch, Susana. *Alba Emoting: Una técnica psicofisiológica para ayudar a los actores a crear y controlar emociones verdaderas*. Theatre Topics, vol.3, #2 (1993), pp.121-145.
9. Brown Steven; Parsons, Lawrence. *Neurociencia de la danza*. <http://www.investigacionyciencia.es/files/3017.pdf>
10. Brown, Steven; Martínez, Michael; Parsons Lawrence. *The neural Basis of Human Dance*. *Cerebral Cortex*. Advance Access Publication. October 12, 2005.

11. Cardona, Patricia. *La dramaturgia del bailarín o el cazador de mariposas*. San José, C.R.: Aire en el Agua Editores, 2009. 230p.
12. Cardona, Patricia. *La percepción del espectador*. México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes- Instituto Nacional de Bellas Artes.
13. Carpio Pacheco, Carla Verónica. *Del Chuchumbé al danzón. Importancia de los antiguos salones de baile en la vida cultural de la Ciudad de México*. Tesis de Licenciatura en Sociología. México, UNAM: Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, 2008.
14. Carvajal Montoya, Marleny. *El entrenamiento del actor en el siglo XX. Fundamentos etimológicos, ontológicos, científicos y pedagógicos*. Tesis de Doctorado en Artes escénicas. España, Universidad Autónoma de Barcelona: Departamento de Filología Catalana, 2015.
15. Castelló Manolo. *El baile en pareja y sus beneficios*. Barcelona: Alaire, Junio 2008.  
<http://www.editorialalair.es/articulo/129/el-baile-de-pareja-y-sus-beneficios>
16. Castelló, Manuel. *Los bailes en pareja; cómo bailar, historia, técnica y estilo del vals, tango, cha cha chá, paso doble, fox trot, rock, salsa y 23 bailes más*. Barcelona: El Cuerno de la Abundancia-Academia Manolo Castelló, 1997. 159 págs.
17. *Cerebros modificados. Cerebro y baile*. Reflexiones en torno al cerebro y su función. <https://rv2010.wordpress.com/lo-que-esta-in/cerebro-y-baile/>
18. Chejov, Michael. *Al Actor*. México: Diana, 1955. 239 págs.
19. Chejov, Michael. *Lecciones para el actor profesional; A partir de una recopilación de apuntes transcritos y ordenados por Deirdre Hurst du Prey*. Trad. David Luque. 2da.ed. Barcelona: Alba, 2010. 298 págs.
20. Darwin, Charles. *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. México, Alianza Editorial Mexicana, 1988. 390 págs.

21. Davis, Flora. *La comunicación no verbal*. 7ma. Reimpresión. Madrid: Alianza Editorial, 2004. 270págs.
22. Deveaux Durán, Sofía. *La socialidad del cuerpo. El baile y sus formas de cercanía anónima*. Tesis de Licenciatura en Sociología. México: UNAM, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, 2005.
23. Diderot, Denis. *La paradoja del comediante*. 3ra.ed. México: Ediciones Coyoacán, 2001. 87 págs.
24. Doval Ballet, María. *El perfil de un bailarín*. España (2014) [mariadoval.wordpress.com/2014/04/11/perfil-bailarin/](http://mariadoval.wordpress.com/2014/04/11/perfil-bailarin/)
25. Enciclopedia Familiar de la Salud. *El sistema nervioso y el sistema endócrino*. Promexa, 1979. Tomo 1 pp. 4-5. Tomo III pp. 706-711. Tomo IV pp. 848-862.
26. Ganter Araya, Raisa; Millán Paz, Camila. *La integración de la danza en la formación actoral. La Coréutica y la Eukinética como aporte en la formación del actor de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano*. Tesis de Licenciatura para Intérprete Teatral. Santiago de Chile, Universidad Academia de Humanismo Cristiano: Facultad de Artes, Escuela de Teatro, 2013.
27. García López, Jesús Edmundo. *El Conocimiento Secreto del Cuerpo*. Diplomado. México, Expresión XXI A.C.
28. García López, Jesús Edmundo. *El lenguaje del cuerpo*. Seminario. México, Expresión XXI A.C. 110 págs..
29. García, Rolando y cols. *El cerebelo y sus funciones*. Revista Médica Universidad Veracruzana, enero-junio (2009). [www.uv.mx/rm/num\\_anteriores/revmedica\\_vol9.../el\\_cerebelo.pdf](http://www.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_vol9.../el_cerebelo.pdf)
30. Garre, Sol. *Sobre el sistema de actuación de Michael Chejov*.
31. González, Emy. *El arte de bailar*. Blog (2010) [emygonzalez.blogspot.es](http://emygonzalez.blogspot.es)
32. Grotowski, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. 23ra.ed. México: Siglo xxi, 2004.

33. <http://www.danzaballet.com/los-beneficios-del-baile-2/>
34. Humphrey, Doris. *El arte de hacer Danzas*. México: Ríos y Raíces, 2001. 160p.
35. Ibarra, Luz María. *Aprende mejor con Gimnasia Cerebral*. 16ª.ed. México: Garnik, 2005. 124págs.
36. Kamen Bag, Cecilia. *Lin Durán o El arte de pensar la Danza*. México: E.L.A. Editora – CONACULTA – INBA – Centro de Investigación Coreográfica, 2005.
37. Lovatt, Peter. *Dance Psychology*. Psychology Review. September 2013.Vol 19, #1. Pp.18-21.
38. Lowen, Alexander. *El lenguaje del cuerpo. Dinámica física de la estructura del carácter*. 2da.ed. Barcelona: Herder, 1988. 397págs.
39. Martínez Rodríguez, Leonardo Alberto. *Efecto de la incorporación de un programa de baile monitorizado e implementado durante la jornada laboral de trabajadores del INCMNSZ*. Tesis de Especialidad en Medicina Interna. México, UNAM: Facultad de Medicina, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, 2010.
40. Megías Cuenca, María Isabel. *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*. Tesis Doctoral. España, Universidad de Valencia: Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, 2009.
41. Montoya Romero, Adriana. *Baile popular urbano en los salones “Tarárá” y “Paraíso Tropical” de la Ciudad de México: un espacio para el análisis de la comunicación social*. Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Comunicación. México, UNAM: Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, 2009.
42. Moreno Bonilla, María Dolores. *La música y la Danza, disciplinas convergentes: elementos comunes*. Revista de música culta, #70, noviembre (2005). [www.filomusica.com/filo70/danza.html](http://www.filomusica.com/filo70/danza.html)
43. Morris, Desmond. *El Hombre Desnudo*. México: Planeta, 2009. 350 págs.

44. Muller, Carol. *El training del actor*. México: UNAM, 2007.
45. Ohanians, Dessi; Ohanians, Orod. *Baile latino*. Bogotá: Panamericana, 2004.
46. Palomino Cueto, Ana María. *Psicología del aprendizaje; el cerebro y el aprendizaje*. [documents.mx/documents/cerebro-y-aprendizaje-humano.html](http://documents.mx/documents/cerebro-y-aprendizaje-humano.html)
47. Pérez García, María Matilde. *La figura de Constantin Stanislavsky y su importancia y repercusión en las técnicas interpretativas contemporáneas*. Málaga: Conservatorio Superior de Danza, pp. 81-87.
48. Quijano, Manuel. *La percepción y los órganos de los sentidos*. Rev Fac Med UNAM, vol. 44, #1, Enero-Febrero (2001).
49. Rascón Payán, Carlos. *Nuestro Maravilloso Cerebro*. [www.encuentrodirectivos.org.mx/acelerado/pdfs/cerebro\\_2.pdf](http://www.encuentrodirectivos.org.mx/acelerado/pdfs/cerebro_2.pdf)
50. Reich, Wilhelm. *Del psicoanálisis a la Biofísica Orgánica*. 299 – 398.
51. Salomó Guri, César. *Bailes de salón; paso doble, vals, rumba. Fox trot, cha cha cha. Tango, rock and roll. Unidades didácticas para Secundaria III*. 2da.ed. Barcelona: INDE, 2009.
52. Sánchez Montes, María José. *Teoría Teatral del Siglo XX: el cuerpo y el ritual*. Universidad de Granada. pp. 87-101.
53. Sandoval Alonso, Leticia. *Estudio comparativo en cuanto a la motivación intrínseca y extrínseca en los bailarines de 4 distintos tipos de baile*. Tesis de Licenciatura en Psicología. México, Universidad Insurgentes, 2010.
54. Serrano, Raúl. *Nuevas Tesis sobre Stanislavsky*.
55. Sevilla, Amparo. *Los templos del buen bailar*. México: CONACULTA, 2003
56. Stanislavski, Constantin. *Manual del actor*. México: Diana, 1963. 153p.
57. Stanislavski, Constantin. *Un actor se prepara*. México: Diana, 1953. 267p.
58. *Training*. [myegoo.s3.amazonaws.com/egoo/e1149001579/myegoo\\_training-2\\_o.pdf](http://myegoo.s3.amazonaws.com/egoo/e1149001579/myegoo_training-2_o.pdf)

59. Urieta Lago, Amparo. *Hacia un entrenamiento del actor*. Tesis de Doctorado en Artes escénicas. España, Universidad Autónoma de Barcelona: Departamento de Filología Catalana, 2010.
60. Valle, Liliana; Schulte Bertha. *Los bailes de salón en el Distrito Federal*. México: CENIDI- Danza José Limón, 1993.
61. Velasco, Xavier. *El ritual de la gracia o de cómo aprender a bailar sin fracturarse el ego en el intento*.
62. Victoria. *Yo quiero ser una bailarina o un bailarín*. Proyecto azul (2008). [www.proyectoazul.com/2008/04/yo-quiero-ser-una-bailarina-o-un-bailarin/](http://www.proyectoazul.com/2008/04/yo-quiero-ser-una-bailarina-o-un-bailarin/)
63. Wagner, Fernando. *Teoría y Técnica teatral*. 2da.ed. México: Editores Mexicanos Unidos, 1990. 375p.

## **ANEXOS**

## OPINIONES DE LOS ACTORES

### Entrevista a 18 actores de la generación 2005-2009 del colegio de literatura dramática y teatro realizada en los primeros dos meses del año 2016 (SIC)

1. Nombre, edad, especialidad.

DAMARA: Damara Centeno Medina, 28, actuación.

ABRAHAM: Abraham Francisco Salvador García Fuentes, 29, actuación.

IVONNE: María Ivonne Padilla Hernández, 29, actuación.

ELIZABETH: Elizabeth Juan Sierra, 31, actuación.

MAYRA: Mayra Teresa Camacho Mata, 27, actuación.

RUBI: Jacqueline Rubí Alvarado Hernández, 29, actuación.

VALENTINA: Veranda Valentina Garibay Coronado, 31, actuación.

JAZMIN: Jazmin Ariadna Arizmendi Galindo, 32, actuación.

ANTONIO: Roberto Antonio Sánchez Romero, 28, actuación.

SARA: Sara Narumi Flores Farías, 29, actuación.

ESTEBAN: Esteban Romero Tirado, 29, actuación.

ISAIAS: Juan Isaías Martínez Morales, 28, dirección.

BRENDA: Brenda Berenice Pliego Arroyo, 28, dirección.

COSETTE: Andrea Cosette Borges López, 29, actuación.

CID: Josué Cid Guzmán Silva, 28, dirección.

LILIAN: Lilian Pérez Millán, 28, actuación.

CECILIA: Cecilia Domínguez Magaña, 28 años, actuación.

XIMENA: Metztli Ximena Montero Ochoa, 28 años, dirección.

2. ¿Sigues estudiando o ya egresaste? ¿Concluiste la carrera?

DAMARA: Sí, terminé todas las materias.

ABRAHAM: terminé todas las materias.

IVONNE: ya concluí todas las materias.

ELIZABETH: concluí todas las materias.

MAYRA: Concluí todas las materias.

RUBI: todas las materias.

VALENTINA: Cubrí todas las materias.

JAZMIN: Terminé todas las materias.

ANTONIO: Terminé todas las materias.

SARA: Sí

ESTEBAN: debo 4 materias por el cambio de plan

ISAIAS: ya terminé las materias

BRENDA: Terminé todas.

COSETTE: Soy pasante.

CID: Estoy titulado.

LILIAN: Debo 2 materias.

CECILIA: Concluí Todas

XIMENA: Terminé todas las materias pero no me he titulado.

3. ¿Practicas algún deporte o alguna actividad artística además de teatro?

DAMARA: Sí, acrobacia en telas.

ABRAHAM: Clases de danza, pilates.

IVONNE: de repente tomo clases de canto.

ELIZABETH: sí, baile y danza.

MAYRA: un poco de artes circenses.

RUBI: sí, danza árabe.

VELÑENTINA: pesas, espaciadamente acrobacia aérea.

JAZMIN: corro, hago yoga, son jarocho, toco la jarana, bailar son, zapateado, cantar.

ANTONIO: ciclismo, futbol, locución y doblaje.

SARA: bailo.

ESTEBAN: gimnasia y danza aérea, escalar, natación.

ISAIAS: no, sólo teatro.

BRENDA: yoga, gimnasio.

COSETTE: sí, tengo un grupo de son jarocho, toco el chelo, hago yoga.

CID: escribo, toco música, canto y hago aiki do.

LILIAN: yoga.

CECILIA: son jarocho que es música y danza a la par. Bicicleta.

XIMENA: box, acrobacia aérea.

4. Durante la carrera ¿con qué maestro te inscribiste en la materia de danza?

DAMARA: Jonathan Maldonado (contemporáneo).

ABRAHAM: Gustavo Montalván.

IVONNE: Gustavo Montalván.

ELIZABETH: Jonathan Maldonado.

MAYRA: Nhorma Ortiz.

RUBI: no me acuerdo, era de danza contemporánea.

VALENTINA: Juan Gabriel Moreno.

JAZMIN: Gustavo Montalván y Nhorma Ortiz.

ANTONIO: Nhorma.

SARA: Gustavo Montalván.

ESTEBAN: Nhorma, Gustavo Montalván.

ISAIAS: no llevé.

BRENDA: no tomé.

COSETTE: Fabiola y Jonathan Maldonado, contemporáneo.

CID: no llevé.

LILIAN: Gustavo Montalván, Nhorma Ortiz.

CECILIA: Nhorma.

XIMENA: no llevé danza.

5. Para ti, ¿cuál es tu instrumento de trabajo? ¿Consideras que tienes o necesitas un instrumento de trabajo para ejercer tu carrera?

DAMARA: Sí, mi cuerpo y mi voz.

ABRAHAM: cuerpo que necesito cuidar.

IVONNE: Mi cuerpo y mi voz.

ELIZABETH: Mi instrumento es el cuerpo y la voz.

MAYRA: voz, cuerpo.

RUBI: mi cuerpo.

VALENTINA: sí claro, mi mente y mi cuerpo.

JAZMIN: sí, cuerpo, voz, la proyección de las emociones, el cerebro.

ANTONIO: claro, cuerpo y voz.

SARA: sí, necesito trabajarlo, es mi cuerpo.

ESTEBAN: no, mi cuerpo.

ISAIAS: el cuerpo y el cerebro.

BRENDA: el cuerpo y la voz.

COSETTE: sí totalmente, todo mi cuerpo.

CID: el cuerpo necesariamente con todo lo que implica.

LILIAN: el ser completo que incluye mis emociones, mi intelecto, mi cuerpo físico y mi ser espiritual. Si necesito extra otro instrumento, tal vez sería un instrumento musical como formación pero no necesariamente para ejercer mi carrera.

CECILIA: mi cuerpo.

XIMENA: totalmente mi cuerpo y mi inspiración.

6. ¿Qué áreas crees que son importantes ejercitar para un actor?

DAMARA: Mente (conocimientos, creatividad); Cuerpo (coordinación, agilidad, condición).

ABRAHAM: cuerpo, voz, emociones.

IVONNE: la voz, el cuerpo en general, la imaginación.

ELIZABETH: coordinación, fuerza, elasticidad, proyección, resistencia.

MAYRA: lenguaje, canto, acondicionamiento físico, trabajo escénico, teorías teatrales, conocer otros sectores del teatro, zancos, malabares, clown, enriquecerte.

RUBI: cuerpo físico, aparato fonador, parte creativa.

VALENTINA: intelectual, referentes, aprendizajes, física y vocal.

JAZMIN: todo el cuerpo, entrenamiento que asocie todas las partes del cuerpo, que integre todo como yoga o danza, entrenar voz y respiración.

ANTONIO: uff. Todo el cuerpo en general, sin el cuerpo no hay movimiento y depende lo que requieres para el personaje. Ariel López Padilla me dijo alguna vez: "la danza me ha servido mucho para luego interpretar ciertos personajes, por ejemplo, para personajes de época medieval he tomado ciertas posturas." Todo el cuerpo expresa, si eres actor y un palo que no se mueve, no se la creen.

SARA: imaginación, creatividad, cuerpo y sus componentes (voz, fuerza, resistencia, condición física, emociones) y un criterio amplio.

ESTEBAN: cuerpo, intelecto y emociones.

ISAIAS: voz, cuerpo - condición física, interpretación

BRENDA: voz, hablada y cantada; ejercitar el cuerpo, cosas aeróbicas y también danza y acrobacia.

COSETTE: corporalmente el tono muscular y la elasticidad, luego estaría el área de alimentarte de la cultura para poder generarla y proponerla, la otra ejercitar la empatía.

CID: Todo, no hay nada de la vida que al teatro le sea ajeno, tienes que entrenar el cuerpo y todas las habilidades de las cuales puedas echar mano porque todo es útil en el teatro, hasta la cocina.

LILIAN: las 8 inteligencias del actor: emocional, espacial o kinestésica, temporal, percepción del movimiento interno y externo, mental, ya no me acuerdo de todas.

CECILIA: mente, espíritu y el cuerpo en conjunto.

XIMENA: vocal, corporal y la intelectual, muchísimo.

## 7. ¿Entrenas tu instrumento de alguna forma? De cuál?

DAMARA: sí, clases de canto y de acrobacia.

ABRAHAM: sí, 3 veces semana danza jazz, ballet, Broadway dance, pilates, zumba, ejercicios en casa, vocalizo cada 3er día.

IVONNE: Sí, trato de salir a correr.

ELIZABETH: Sí, practicando danza.

MAYRA: muy poco la verdad. Camino, estoy aprendiendo a andar en bici.

RUBI: Sí, estudio danza árabe.

VALENTINA: Intento tomar clases físicas. Cuestiones q conectan mi parte emocional con mi parte física.

JAZMIN: corro, ejercicios de respiración, de voz, integrar cuerpo y voz.

ANTONIO: gimnasio.

SARA: veo muchas películas para aprender, hago danza jazz para ejercitar el cuerpo, de vez en cuando hago salsa, observo mucho el cotidiano, la vida.

ESTEBAN: el cuerpo haciendo deporte, además doy clase, eso me da mucho para poder expresar, me da otro punto de vista, la parte emotiva, la madurez me ayuda mucho, una cosa es vivirlo y otra hacerlo, mi experiencia emotiva en la vida diaria y tratar de revivirlo, el intelecto leyendo.

ISAIAS: Sí, he ido a talleres de voz y a veces hago ejercicio.

BRENDA: sólo en el gimnasio pero no tomo danza ni canto.

COSETTE: depende, hay temporadas donde tengo mucho trabajo y hay temporadas donde no tengo tanto. Para cuando sí tengo trabajo me gusta identificarme con el trabajo que hago, la mayoría de las veces no hay espacios para explorar pero busco que sí sea congruente para mí; cuando no tengo tanto trabajo tomo talleres principalmente, a la par trato de ejercitarme todos los días.

CID: sí, diariamente hago media hora de estiramientos, calentamiento en general, voz, cuerpo y caminata. Por el poco tiempo que tengo. Caminatas aprovechando traslados. Estiramiento, voz y fragmentación (comedia del arte) no es suficiente.

LILIAN: sí, yoga, tiene que ver con la cuestión física y disciplina mental y emocional. También mediante la observación de las personas y el comportamiento humano observando emociones.

CECILIA: trato de meditar un poco, intento un poco acceder a yoga. Todo lo que hago va dirigido en el escenario, cómo repercutirá "esto" en el escenario si fuera a estar pronto en él, en el sentido de seguir activa en la profesión.

XIMENA: sí, tomo talleres de creación literaria para la creatividad; con el box y acrobacia entreno el aérea el cuerpo y de la voz no, es lo que menos ejercito.

#### 8. ¿Cada cuándo entrenas y cuánto tiempo?

DAMARA: mínimo 2 veces por semana, 2 a 4 horas.

ABRAHAM: 3 veces por semana, 1:30hrs.

IVONNE: 3 veces por semana, 2 hrs.

ELIZABETH: depende si estoy en temporada o no. Si estoy, de 2 a 4 veces por semana y si no sólo danza y baile.

MAYRA: sólo cuando tengo un montaje, soy bastante floja.

RUBI: ya tiene un buen rato que no lo hago. 8 meses que no hago teatro. En danza lo hago más seguido pero es diferente, hay otros esquemas y parámetros para esta interpretación.

VALENTINA: si estoy en un proceso de montaje un par de veces por semana, dos horas. Si estoy en trabajo de planeación o logística sólo 1 vez a la semana. Si el proceso de montaje lo requiere puedo entrenar 5 veces por semana.

JAZMIN: tres veces por semana 1 hr ó 1:30hrs.

ANTONIO: 2 veces por semana al gimnasio 2 hrs., ciclismo 1 a 2 veces por semana de 2 hasta 6hrs. Voz, antes de cada llamado hago ejercicios de voz como media hora.

SARA: mínimo 3 veces a la semana, entre hora y hora y media.

ESTEBAN: de lunes a sábado como unas 3 ó 4 horas diarias.

ISAÍAS: talleres 1 al año de 1 ó 2 meses. Ejercicio 1 vez a la semana.

BRENDA: diario, unas dos horas.

COSETTE: 1:30hrs, muy variable, ando en bicicleta usualmente pero lo tomo como transporte no como ejercicio, tal vez 2 ó 1 vez por semana, me gustaría regresar a 3.

CID: diario, media hora.

LILIAN: yoga de 3 a 4 veces por semana 1:30hrs.

CECILIA: estrictamente hablando 4 días a la semana alrededor de 3 hrs por sesión.

XIMENA: 4 veces a la semana 2 hrs.

#### 9. ¿En qué consiste ese entrenamiento?

DAMARA: en adquirir conocimientos para mi mente y cuerpo.

ABRAHAM: qué será.... Calentamiento, resistencia, hacer conciencia de qué estoy haciendo.

IVONNE: un poco de voz y ejercicios, un poco de danza, movimiento, depende mucho de lo que esté trabajando.

ELIZABETH: elasticidad, coordinación, fuerza, proyección, retención de memoria, expresión corporal.

MAYRA: estiramiento, relajación, yoga, desarrollar el personaje, física y psicológicamente.

RUBI: aprendí a ir creando mi propio estilo y mi propia forma de llegar a los personajes más allá de una técnica. Ejercicio físico de relajación y respiración para estar en disposición de recibir estímulos en escena.

VALENTINA: realizar ejercicios de coordinación, fuerza, equilibrio, resistencia y trabajar a partir del espacio donde estoy y de lo sensorial que me produce el movimiento y el espacio.

JAZMIN: corro media hora, estiramiento y abdominales, a veces meditación. Vocalizo como 10 mins.

ANTONIO: pesas, cardio, dicción y proyección sobretodo. Bicicleta son rodadas, un promedio de 30km por rodada.

SARA: clases de jazz, mientras monto coreos y doy clase.

ESTEBAN: ejercitar mi cuerpo, hacerlo flexible y fluido; me estoy basando en técnicas de danza, en el deporte uso dichas técnicas para mejorar la danza aérea.

ISAIAS: depende cuál sea el curso, ejercicios de voz, condición física y algunos de peso.

BRENDA: cardio y pesas. Yoga hacía dos veces a la semana; estiramiento, resistencia.

COSETTE: lo básico es hacer la primer serie de Ashtanga yoga para mantener un mismo ritmo de respiración y lubricar el aparato fonal. El ritmo de la secuencia es aeróbico más el ejercicio en sí que requiere fuerza y elasticidad. También en los ensayos del son jarocho me entreno en música.

CID: respuesta anterior, más que entrenamiento es desentumecimiento.

LILIAN: realizar una serie de posturas físicas, algunas sostenidas en un tiempo determinado, otras más fluidas. Haciendo un silencio en la cuestión mental y estar muy alerta en las emociones y en las exigencias del cuerpo en esas posiciones que son extra cotidianas.

CECILIA: en ejecutar toda acción cotidiana de manera consciente, estimular mi mente con lectura de distintos tipos, madurar una conciencia social, leyendo artículos, noticias, teniendo una postura ante cada acto. Físicamente atendiendo mi cuerpo en la medida de mis posibilidades económicas y psicológicas. Aprender o controlar, tener un dominio absoluto de mis emociones para tener al servicio mi ser para la actuación y el teatro.

XIMENA: primero tocando la cuestión de la creatividad, sentarme a escribir. En cuanto a la actuación tomo improvisación dos veces a la semana, juegos corporales y vocales para crear historias y personajes; box y danza aérea también son parte de mi entrenamiento. Trabajo de cardio y de coordinación.

10. ¿Hace cuánto fue tu último curso de entrenamiento corporal o vocal?

DAMARA: ayer (cuerpo), voz (hace tres semanas).

ABRAHAM: enero, ballet y Broadway dance.

IVONNE: en agosto del año pasado, títeres, voz y manipulación de títeres.

ELIZABETH: jueves pasado, actualmente estoy inscrita en un curso de jazz.

MAYRA: hace dos años, de clown.

RUBI: corporal actualmente. Vocal como 4 años.

VALENTINA: hace dos semanas, clase de danza jazz (técnico).

JAZMIN: hace como 3 años con Indira Pensado en el CEU VOZ.

ANTONIO: doblaje hace 1 año.

SARA: vocal hace mucho no tomo. Corporal hace 2 meses aproximadamente en un montaje.

ESTEBAN: corporal actualmente, vocal 7 años.

ISAIAS: cuerpo en diciembre, hace dos meses. Voz fue hace 1 año.

BRENDA: pues... Curso tal cual ya tiene un buen. Yoga hace dos semanas, lo estuve haciendo 8 meses.

COSETTE: el año pasado; de canto no he tenido pero lo tengo planeado. No tengo mucho tiempo. El canto lo he dejado en stand by. Cuando tuve talleres funcionó. Corporal en el CNA en el verano, era acrobacia de piso aunque no lo pude terminar por trabajo.

CID: hace 2 años, corporal y vocal con tendencia Jacques Lecoc.

LILIAN: el año pasado en abril del 2015. Fue de ambos ya que fue de títeres.

CECILIA: ya tiene un rato, cerca de 1 año, con una cantante, fue vocal.

XIMENA: el miércoles.

#### 11. ¿Cómo cuidas o mantienes tu instrumento actoral?

DAMARA: ejercicio (clases de acrobacia que imparto y que tomo).

ABRAHAM: dormir 6 hrs, comer cada 5 hrs, ejercicio siempre aunque esté cansado.

IVONNE: trato de estar activa, no tengo tiempo de entrenarme como tal pero trato de caminar, correr, bailar un poco, comer sanamente, cuidados básicos que tienes con tu cuerpo, disciplina en leer constantemente para la imaginación.

ELIZABETH: Procurando una buena alimentación, no dejando de entrenar en alguna actividad.

MAYRA: muy mal la verdad. Rutina de ejercicios para mantenerme bien, trabajo vocal.

RUBI: soy muy mala para cuidar mi instrumento. No tengo descanso.

VALENTINA: A veces es desde el día a día, cuidar mis pensamientos desde la mañana, lo que me lleva a entrenar en el gimnasio, me conecta con la voluntad, ánimo, actitud de lo que voy a hacer. Cuidar lo que como. Generarme sensaciones nuevas con distintos estímulos. Cuidar el instrumento es ampliar mi espectro. Antes de ensayar y dar función estiramientos básicos de varias áreas. Seguido hago ejercicios de fuerza con danza aérea.

JAZMIN: ejercitándolo, no fumando, no tomando cosas frías en el caso de la voz, cuidando las lesiones.

ANTONIO: mucho es la alimentación, calentamientos previos antes de hacer una actividad fuerte.

SARA: por un lado tratar de estar relajada, ejercicio, agua, mucha agua, buena postura.

ESTEBAN: buena alimentación, descansando de 8 a 10 hrs, mantenerme relajado, ejercitándome físicamente.

ISAIAS: procurar hacer actividad física de la manera que sea, caminar, trotar, gimnasio, dentro de la casa haciendo aseo. En cuanto a la voz recordar lo que aprendí.

BRENDA: aparte del entrenamiento, comer sano por rendimiento y salud.

COSETTE: día con día busco comer bien, a veces soy desenfadada y le entro a todo pero trato que sea en porciones moderadas, si como bien rindo mejor; llevo una bitácora personal, procuro mantenerme informada, leer siempre, todas esas cosas útiles para la caja de herramientas. Cuando viajo lo hago pensando en conocer aspectos nuevos que me ayuden a mi trabajo, a formarme un criterio y eso es muy importante para ser actor, es bueno invertir en uno y en su carrera a la vez.

CID: manteniéndolo activo, no sometiéndolo a esfuerzos innecesarios. Calentamiento antes de actividad más intensa. En el caso de la voz no haciendo ejercicios que estorben en la emisión de la voz. Ser consciente de cómo funciona mi instrumento y qué es lo que necesita. En el caso de la voz no gritar, no consumir irritantes antes de hacer un uso profesional, no fumar, beber con responsabilidad, dar tiempos de descanso cuando se está emitiendo. No tomar agua fría mientras emites, equilibrar bien el peso del cuerpo, no sobre extender las articulaciones, calentar antes de ejecutar, estirar al terminar, ser consciente del movimiento natural de las articulaciones.

LILIAN: trato de llevar una buena alimentación, trato de hacer una bitácora personal, proceso lo que me sucede internamente, trato de mantenerme activa, en movimiento. Trato de ver películas e ir al teatro.

CECILIA: alimentándolo lo más sanamente posible, ocupándolo, accionando conscientemente, la energía, atención, disposición para cualquier circunstancia dada en alguna situación. Cuidar las cuerdas vocales, ciertas vitaminas o remedios, medicina alternativa. Buscando un bienestar todo el tiempo

XIMENA: comiendo bien a mis horas y sano, tomando mucha agua, mi trabajo ayuda a la creatividad, leemos mucho, doy clase y creamos a partir de lo que leemos.

12. ¿Qué actividad consideras la más completa para tu entrenamiento como actor? ¿Por qué?

DAMARA: acrobacia en telas. Porque me mantiene en forma, en constante aprendizaje, intervienen elementos como interpretación, vestuario, producción, creo una historia. También canto.

ABRAHAM:..... Actuación, exploración corporal, de resistencia, vocal, emocional. Lo q vi en la carrera pero fuera de la carrera no encuentras como una sola clase.

IVONNE: como yo no soy mucho de hacer ejercicio, bailar me ha ayudado, de todo un poco, como soy arrítmica la cumbia, la salsa y esos ritmos me ayudan porque son muy constantes.

ELIZABETH: No es una actividad en concreto, tal vez la combinación entre disciplina dancística ya que trabajamos con todo el cuerpo y clases de canto para trabajar la voz.

MAYRA: no sé, no he pensado en eso, tal vez yoga.

RUBI: el canto, aprender a cantar porque te abre las puertas en muchos lados. Bailar ya sé y actuar ya sé.

VALENTINA: Ejercicios de danza (fluir), de yoga (respiración, posiciones, miradas en algún punto) y de acrobacia (resistencia, fuerza con tu propio cuerpo, rigor muscular mayor). A mí me han resultado más significativos.

JAZMIN: mmm.... Meditación y respiración. Porque me hace tener mayor claridad del momento presente y mayor conciencia de respiración en el uso de proyección de la voz, observar y controlar las emociones.

ANTONIO: gimnasio porque mantienes el cuerpo activo. Trabajas todo.

SARA: la danza, estar en una coreografía, sea de lo que sea porque aparte de que es el entrenamiento físico, trabajas la presencia, una historia, ejerces el juego dramático, el mantenerlo, el explorarlo con tu cuerpo y tiene más dificultad porque como no dices nada se tiene q entender todo con lo que hagas.

ESTEBAN: trabajo emotivo porque sin él no transmitiría nada, sería como una marioneta, en mi perspectiva la actuación formal no sirve, si uno siente vas a transmitir al público ese sentimiento.

ISAÍAS: como especulación supongo que nadar porque involucra todo el cuerpo y una capacidad correcta del manejo del aire.

BRENDA: hójole, pues, el entrenamiento que utilizan en teatro musical es muy completo por canto, baile, proyección , entrenamiento físico, telas, esos actores son muy hábiles.

COSETTE: ashtanga yoga porque es completa en todos los sentidos, se vuelve una especie de meditación rara. El movimiento, el calor que se hace, se convierte en un aislamiento que te hace sudar las emociones o frustraciones y te relaja, se rompen ciertas tensiones a la hora de ser expresivo, te reconoces en vez de evadir. Entendemos que repercuten las emociones desde la postura del actor. Otro que no lo he probado tanto por ciertas complicaciones físicas sería la danza contemporánea, que sea amable al cuerpo, no tan forzada a un deber ser, todo con el fin de alinear el cuerpo, teniendo el cuerpo alineado uno se conoce más.

CID: ufffff..... Comedia del arte. Te obliga a entrenar que tu público te escuche y no necesiten tu gesto facial para entenderte, es la forma de actuación que integra de manera más completa las habilidades del actor, sumas acrobacia, malabares, danza además del canto. La improvisación mantiene los procesos mentales frescos, te prepara para trabajar bajo presión y además te ayuda a ejercitar la memoria por un lado y a construir dramaturgia escénica. Lo que se ve y dice es exactamente lo que se necesita.

CECILIA: Parkour, todo lo que te exige es estar aquí y ahora porque si no mueres o te caes y te das un gran golpe. En sentido de alerta es el ideal que tendría que haber en un escenario. No lo practico aún. Estando en la bicicleta, el circuito urbano me conecta con este despertar y control y dominio en el escenario. Si pierdes la conciencia del aquí y el ahora por un segundo puedes tener un accidente. La vida misma pide que estemos alertas como si estuviéramos en un escenario.

XIMENA: me parece que la "impro" es vital para el entrenamiento, debemos tener el cuerpo y la mente muy despiertos para reaccionar ante estímulos que extrañamente en la vida cotidiana se nos ha dicho que no reaccionemos y nos volvemos como robots.

LILIAN: No siento que exista una actividad que tenga lo más completo, siento que uno debe hacer su entrenamiento personal basado en todo lo que le pueda servir de técnicas que ya están hechas, danza, voz, ejercicios emotivos, trabajo mental, espacial y el momento en el que esté,

### 13. ¿Qué buscas al elegir un entrenamiento?

ABRAHAM: que todo el instrumento este totalmente activo integralmente.

IVONNE: busco que no me lastime, soy un poco frágil, que note que sí me está ayudando, que note mejoría en mi cuerpo y en la condición.

ELIZABETH: que me llame la atención, que sea dinámica, depende del gusto de cada quien y del profesor.

MAYRA: que me guste, que me llame la atención, que sea una forma de hacer trabajar mi cuerpo, algo que no haya hecho antes.

RUBI: Saber que ese aprendizaje va a tener un efecto el cual me va hacer avanzar en cualquier sentido de cualquier cosa. Algo que me funcione. Adquirir más conocimiento.

VALENTINA: que amplíe mi posibilidad de mis registros corporales que yo conozco. A nivel de proyección, de conocer otras velocidades, ritmos, tiempos de mi quehacer corporal.

JAZMIN: que integre las mayores partes del cuerpo y de la mente. Por ejemplo movimiento con voz, posturas de yoga, estados emotivos.

ANTONIO: que me guste, que me mantenga activo, que mantenga mis expectativas de lo que quiero, de mi objetivo.

SARA: que sea completo en cuestión corporal, que me entretenga para no aburrirme, que sea dado por personas que sepan lo que hacen para no exponerme a lesiones.

ESTEBAN: que se adecúe a mi forma de pensar y a las metas que quiero llegar.

ISAIAS: primero considerarlo de mi interés, que tenga los lineamientos que yo quiero seguir, que me sienta cómodo con eso, en el sentido de no llegar a lastimarme, no forzar de más, que me divierta.

BRENDA: primero que cumpla con lo que estoy buscando, que sea muy bueno y dinámico, que me enganche, que no me aburra o me frustre.

COSETTE: hay veces en que voy caminando y me llama la atención algo entonces me inscribo y voy aunque ya tengo mi entrenamiento establecido. Salir de lo cotidiano en cuanto a mi experiencia o que desarrolle algo en mí. Busco de qué manera me puedo involucrar.

CID: que sea útil y que no me lastime porque dentro del quehacer encuentras ejecutantes o maestros que con tal de ser originales terminan por sugerir ejercicios que son nocivos, que no ayudan a interpretar y van mermando tu capacidad de movimiento y ejecución.

LILIAN: Que esté lo más completo posible. Generalmente los entrenamientos están más enfocados a la cuestión física, buscaría que conscientemente el entrenamiento tenga enfoque en el área emocional y en el área mental.

CECILIA: gozo, un bienestar físico notable, mejora en mi construcción, cuerpo, respirar, hablar y sentir.

XIMENA: que represente un reto para mí y que me ponga en riesgo.

14. ¿Dentro de tu entrenamiento alguna vez has involucrado bailes en pareja?

DAMARA: Sí, algunas chicas que se presentan en telas antes de subir, bailan.

ABRAHAM: no, me cuestan trabajo.

IVONNE: hace mucho estuve en unas clases de salsa, hace 3 años, unos 5 meses por gusto.

ELIZABETH: sí. Salsa en línea y bachata

MAYRA: no

RUBI: sí, alguna vez he tomado clases de bachata y salsa, muy pocas.

VALENTINA: creo que no. En algún par de montajes he tenido algunas partes donde va un baile en pareja.

JAZMIN: no formalmente, pero en algunos procesos actorales se ha dado con algunos directores. No bailes de salón.

ANTONIO: no

SARA: conscientemente no

ESTEBAN: no (estuvo con Nhorma y no se acuerda).

ISAIAS: sí, géneros de salón alguna vez, salgo a bailar 1 vez cada tres meses aproximadamente.

BRENDA: no, nunca, ni en la carrera ni afuera he tenido funciones que involucren baile en pareja

COSETTE: sí, de hecho, a mí no me gustaba bailar de pareja si no era swing y rock and roll de niña. En la adolescencia era bochornoso pero me enseñó mi papá. En la carrera ese prejuicio quedó afuera. Nunca tomé clases formalmente pero sí puse atención. Como actor es muy bueno saberlo (cumbia y salsa).

CID: no lo he involucrado. Solo alguna vez ciertos pasos de danzón para una obra.

LILIAN: sí en una clase de Pimentel que tú la diste y en la de Nhorma.

CECILIA: sí, hacia finales del año pasado justo para desarrollar la confianza de mi compañera en escena. Bachata.

XIMENA: no

15. ¿Qué es para ti el baile de salón en pareja?

DAMARA: Diálogo, comunicación, forma de cederte al otro, experiencia milagrosa.

ABRAHAM: un estilo de baile donde tienes q trabajar en equipo con otra persona.

IVONNE: Comunicación.

ELIZABETH: Comunicación corporal y visual.

MAYRA: se me hace más para reuniones sociales excepto el ballet o danza contemporánea o exhibiciones de salsa donde lo dominas por completo.

RUBI: Aprender a trabajar con otra persona, debe existir una comunicación como pareja y una confianza en ambos.

VALENTINA: si veo al baile en pareja desde afuera me parece un tipo de danza que tiene q ver más con lo rítmico y con la comunicación. Si lo veo actoralmente encuentro que tienes que establecer un vínculo con el otro que te va a permitir hacer ciertas cosas, estímulos distintos y reaccionar distintamente con cada persona con quien estableces ese vínculo. Relaciones de mayor confianza, compartes seguridad física y seguridad emocional. Creo que hay un mundo muy muy amplio que no conozco a profundidad. Hay muchísimos tipos de baile que surgen de diversas culturas, diversas impresiones artísticas.

JAZMIN: comunicación corporal con otra persona a través de ciertos pasos siguiendo un ritmo con una secuencia corporal, puede ser cumbia, salsa o bachata y que haya un entendimiento entre las dos personas.

ANTONIO: conjunto de movimientos que tienen que ver con ritmo y coordinación entre dos personas acompañados de música y estilo.

SARA: mucha compenetración y a la vez complicidad, mucho juego, mucho cuidado con el otro, con no lastimarlo, con la presencia, diversión por dos.

ESTEBAN: llevar una secuencia de movimientos fluidamente con otra persona, tratar de mostrar entre los dos una misma cosa. El baile de salón implica los ritmos.

ISAIAS: ritmos latinoamericanos, música principalmente.

BRENDA: no lo sé porque nunca lo he hecho

COSETTE: mmmm.... Ahhhh... Qué será..... (tiempo) la experiencia que yo he tenido es que terminas bailando con gente que nada más baila y luego cada quien sigue en su rollo;

pensando en eso, lo que me gusta mucho, es muy mágico, como nos llegamos a entender bailando. Se agarra un buen ritmo, él propone y si no le cacho tiene que cambiar ese paso. Se vuelve una conexión muy padre aunque es raro. Implica un código.

CID: una técnica francamente inalcanzable. De entrada está en la línea divisoria entre lo que pudiera ser considerado arte y lo que sería recreación. Improvisación, muchas veces no son coreografías establecidas, llegas a ensamblar y eso es maravilloso.

LILIAN: Me parece que es una forma divertida y disfrutable de relajar incluso el cuerpo y de escuchar el cuerpo de otra persona.

CECILIA: (silencio.....) Esta disciplina o actividad recreativa, artística también puede ser, de comunicarte con el cuerpo de los otros a través de la danza estimulándote por ritmos específicos, latinos.

XIMENA: es una forma de comunicación entre dos personas, me parece una forma muy pura de comunicación; va mucho más allá de lo verbal, son vínculos mucho más fuertes y sólidos, a través del cuerpo y a través del habla, vínculo muy poderoso entre dos personas.

16. ¿Alguna vez has tomado clases de bailes de salón en pareja?

DAMARA: Sólo cuando tú nos diste clase en la Facultad.

ABRAHAM: Sí, baile salón, afro, tango.

IVONNE: Salsa en línea.

ELIZABETH: Sí, también doy clases.

MAYRA: no, aún no. No se acordó de las clases de la maestra Nhorma.

RUBI: como 4.

VALENTINA: tango, creo que ya.

JAZMIN: sólo con Nhorma, un semestre, salí porque estaba embarazada.

ANTONIO: contigo y con Nhorma.

SARA: sí, contigo.

ESTEBAN: no. Sólo tango, no sé si sea baile de salón.

ISAIAS: nunca.

BRENDA: nunca

COSETTE: no, nunca.

CID: alguna vez he tenido algunas primeras clases. Tango, danzón, salsa y ya.

LILIAN: sí, las que mencioné anteriormente, fuera de, no.

CECILIA: sí, con Nhorma, algunas clases en *la Maraka y Mama Rumba*, de salsa.

XIMENA: la que tú dabas en la facultad fue la única.

17. ¿Consideras que sabes bailar en pareja? ¿Qué ritmos sabes bailar y en qué escala catalogas lo que sabes del 1(muy poco) al 10 (soy experto)?

DAMARA: Sí, yo creo que sí. Salsa - no sabe de qué tipo - (8), cumbia (7), merengue (8), baladas-"vals" (9).

ABRAHAM: no.

IVONNE: Sí. Merengue(1) salsa y cumbia (10) no me sé los estilos.

ELIZABETH: sí. Salsa (9 línea on 1, 8 línea on 2) bachata (8)

MAYRA: Sí, lo básico. Salsa (5, fiestas), cumbia (5), merengue (4 ó 5), reggae (6).

RUBI: No, tiendo a querer guiar en vez que el hombre guíe. Me cuesta ceder el mando. Salsa en línea (4), bachata (2), salsa cubana (1).

VALENTINA: soy estricta, no. Puedo hacerlo pero no tengo conocimiento. En "los XV de la prima sí jaja"

JAZMIN: sí, depende la pareja que te toque. Salsa (9 de las fiestas, no soy experta en clasificar los tipos), son (7), cumbia (9), bachata (8), reggaeton (5).

ANTONIO: no muy bien. Lo que vimos con Nhorma (5 a 6 a excepción del danzón (8)).

SARA: digamos que un 8 porque a veces me cuesta trabajo dejarme llevar. Salsa (6) y cumbia (7) aunque no me siento súper experta.

ESTEBAN: no. Salsa (6), merengue, bachata, chachacha (4), tango (1).

ISAIAS: sí, un poco. Cumbia (8), SALSA (7), merengue (4), rock and roll (6) quebradita (3).

BRENDA: no. Swing y rock (5 ó 6), cumbia y salsa nada. En la familia de mi papá bailan eso.

COSETTE: quién sabe, yo digo que sí. Soy muy estricta... Cumbia (7), salsa (línea lo sé intuitivamente, lo puedo seguir y hacer y entiendo muy bien...6), guaracha (7), son cubano (4 ó 5), bachata (3), danzón (2), rock and roll (8), quebradita (7) mambo (9). Chachachá (9)

CID: no rotundo. Me muevo y gozo en conjunto pero hasta ahí y sólo puedo bailar con una pareja.

LILIAN: sí. Salsa (no sé de qué tipo 5 ó 6), ha sido una experiencia informal de vida que se reduce a fiestas. Desconozco terminologías o tipos. Merengue (5), rock and roll (3), banda (3).

CECILIA: sí. 7(cumbia, salsa, son cubano) 8 ó 9 (son jarocho) bachata (7) reggae (7) guaracha (7)

XIMENA: sí. Salsa (8), salsa en línea (3), cumbia (9), danzón (6), Chachachá (2) bachata (4).

18. ¿Cuántas opciones de bailes crees que existen para practicar en la Ciudad de México?

DAMARA: bachata, salsa, cumbia, merengue, quebradita, duranguense, tango, danzón, cumbia texana, mambo, samba, jazz, rumba.

ABRAHAM: muchísimas escuelas, salsa, chachachá, rumba, tango

IVONNE: Salsa, cumbia, merengue, tango

ELIZABETH: bastantes opciones pero para desarrollar profesionalmente no hay demasiado.

MAYRA: bastantes, danzón, chachachá, creo que hay muchísimo...

RUBI: No sé, yo creo más de 10

VALENTINA: uuuuyyyyy, unas 8. Bachata, cumbia, tango, salsa, ballroom, mambo, rumba, rock and roll.

JAZMIN: salsa en línea, y la verdad no sé qué otro.. Talleres de Tlatelolco de zapateado, de son.

ANTONIO: mmmm unos 6.... (danzón, salsa, cumbia, rock, chachachá, bachata, merengue, mambo)

SARA: salsa, cumbia, casino, en línea, rock and roll, danzón.

ESTEBAN: salsa, bachata, merengue, tango, danza deportiva, cumbia, quebradita, banda, duranguense.

ISAIAS: no tengo idea pero supongo que varias. Me han puesto pasos para obras, debe de haber varios géneros. Salsa bachata, danzón, supongo pero debe haber muchos. Tal vez por medio de las alianzas con otros países.

BRENDA: uffff, opciones deben de haber muchísimas, rueda casino... de pareja es lo único que he visto; en las plazas para las personas mayores danzón.

COSETTE: Yo creo que pocas, en los gimnasios siempre hay pero no es un lugar tan idóneo para esa actividad. Bailar en pareja no es zumba. La Ciudadela o colonias populares me invitan a ir o casas de cultura. Salsa, cumbia y tango, puede que exista el danzón.

CID: uffff, ¡santa madre!; salsa, cumbia, bachata, swing, fox trot, charleston, tango, supongo que más de 20... Tantas como géneros haya y gente que quiera bailarlas.

LILIAN: si yo conozco como 3 han de haber como 7 u 8.

CECILIA: ¿¿me lo juras?? Infinitas, la oferta que hay en todos los estratos sociales es muy amplia.

XIMENA: muchísimas, amplia gama si no es que de todos los bailes puedes encontrar clases. Yo creo unas 10 formas aproximadamente

19. ¿Alguna vez lo has considerado como forma de entrenamiento o herramienta actoral?  
¿Por qué?

DAMARA: Sí, por supuesto. Es una forma de acoplarte, comunicarte a través del cuerpo, coordinar, ser más hábil, te ayuda a la expresión en el escenario, presencia escénica, trabajo en equipo, condición, conocimientos, darle vida a otros personajes diferentes.

ABRAHAM: sí para aplicarlo en montajes donde hay escenas para bailar en pareja.

IVONNE: sí aunque yo creo que tiene que ver con el tipo de montaje, con esto de la comunicación; se parece a la comunicación en escena con los actores.

ELIZABETH: sí, yo creo que todo actor debe saber bailar. Estar preparados para poder desarrollar en escena ejercicios o movimientos que tienen que ver con un montaje o el baile en sí mismo por si se nos pide ejecutar algo alguna vez. También por la coordinación que genera.

MAYRA: En lo personal no pero creo que sí es una herramienta útil por el manejo del cuerpo, la complejidad de estar con otra persona y el trabajo con el otro.

RUBI: No, no se me había ocurrido. Casi no lo he hecho, sólo para una fiesta.

VALENTINA: sí, como herramienta sí.

JAZMIN: mmmm. Para mi proceso no. Porque en las obras en las que he estado no implica una relación con otra persona que necesariamente requiera el baile de salón, quizá en el proceso de integración con los actores pero no para un montaje. En el montaje de Villareal estuvo la oportunidad de bailar en pareja salsa pero los pocos hombres de ahí no sabían muy bien, además se deshizo la idea por falta de tiempo.

ANTONIO: sí viéndolo bien, porque involucras coordinación, expresión corporal, ejercitar todo el cuerpo, relación con un compañero como en el teatro y si te equivocas improvisas, como en el baile.

SARA: en primera instancia no porque creo que nunca he tenido la oportunidad de tener un compañero actor con el que pueda tener tanta compenetración en dicho tema.

ESTEBAN: no porque no siento que ahí se expresen tal cual sentimientos, ni que te ayude para hablar de una historia o un tema en específico. Sé que sí se puede pero para mí no.

ISAÍAS: Sí porque te hace consciente del cuerpo, te somete. Existen lineamientos que tienes que seguir, tienes que ser ordenado, te ejercita el cuerpo y el cerebro, sirve para soltar el cuerpo y te hace más ágil.

BRENDA: no porque si no ya lo habría intentado. Es importante por una cuestión de coordinación y de ritmo.

COSETTE: sí, siempre. Es muy teatral, por ejemplo, si sabes tango en algún momento se puede utilizar esa calidad de movimiento re significada en otro espacio o en otro momento. Se puede utilizar de diferentes modos o apoyando un discurso. Es una expresión del convivir, de que somos juez y parte, de que nunca estamos solos, que nos podemos poner de acuerdo y tener comunicación. Todo eso es una metáfora.

CID: sí, lo considero como una herramienta fundamental del actor, nada le es ajeno al teatro, considero hermanos a la danza y al teatro, tenemos la misma fecha de nacimiento.

LILIAN: mmmmm ..... Sí...mmmm sí, sobre todo las más difíciles. Las que siento que son más complicadas yo las consideraría personalmente un entrenamiento porque supone retos.

CECILIA: pues.... Sí pero me he ido a otros lados. Es algo que me genera placer, me gusta, me hace conectar con el aquí, ahora, alerta, escucha.

XIMENA: sí, me parece una forma divertida y diferente de obtener lo que un actor necesita: comunicación con el cuerpo, con el otro, coordinación y la reciprocidad que hay entre los dos.

## 20. ¿Por qué no lo practicas?

DAMARA: No tengo tiempo pero sí me gustaría. Sobre todo con mi esposo.

ABRAHAM: no es mi favorito, me cuesta trabajo

IVONNE: Por falta de tiempo.

ELIZABETH: Sí lo practico.

MAYRA: Porque casi no se presta. Prefiero bailar sola a que alguien baile conmigo.

RUBI: No tengo tiempo, próximamente quiero practicarlo.

VALENTINA: no creo que sea la herramienta más adecuada para mi tipo de carácter. Por mi realidad de tiempos y economía voy priorizando otras clases.

JAZMIN: me encantaría pero no he tenido la pareja para hacerlo. Lo practico sólo como una cuestión de socializar pero no como una iniciativa que yo siga periódicamente.

ANTONIO: en primera por falta de tiempo, en segunda por complejo ( siento que no lo hago bien) y porque me han distraído otras actividades, en tercera porque los cursos de baile son caros.

SARA: falta de oportunidad, no tengo pareja de baile en un entrenamiento serio, la vida diaria y sus circunstancias, no lo había pensado, no tengo el conocimiento de que exista como un entrenamiento actoral como la voz por ejemplo.

ESTEBAN: porque no me llama la atención, me gustan más las presentaciones solo o en grupo pero no en pareja. El tango me gusta por la sensualidad que maneja, las posturas, las expresiones y las líneas que se marcan en el cuerpo además de la música. No lo veo como práctica actoral, lo tomé como complementación para ampliar mi acervo, mis capacidades.

ISAÍAS: timidez supongo y a veces me da flojera tener que ir a un lado para bailar, el hecho de trasladarme me causa conflicto.

BRENDA: porque francamente no me llama la atención.

COSETTE: mmmm.... Porque necesito un club para juntarme con personas que bailen. La última vez que lo hice fue el año pasado en otoño. No es tan fácil encontrar un lugar adecuado. O son muy caros los lugares o no hay.

CID: por la historia personal. Al mismo tiempo que es una herramienta, es un arte; es parte de las relaciones humanas, nos integramos a la sociedad bailando y esas experiencias de inserción o no inserción en la danza te van coartando la capacidad de ejecutarla desde tu propia psicología. No fluye en mí, tengo miedo al ridículo. En teatro aprendes a utilizarlo pero en la vida cotidiana sigue siendo un monstruo de 1000 cabezas.... ¿Tengo la voluntad para hacer lo mismo que en teatro de quitar el ridículo? No. Entonces me suscribo a otras herramientas negándome a la utilización de la danza.

LILIAN: porque me gustaría tener una pareja de baile y creo que la razón más importante es porque en mi contexto no hay "eso". De todo mi círculo sólo conozco a dos personas que les atrae eso.

CECILIA: por falta de tiempo, falta de pareja. Mi interés no es tanto.

XIMENA: yo creo que por floja.

21. Menciona todos los beneficios del baile que conozcas

DAMARA: baja de peso, quita el estrés, te mantiene en un estado feliz, contento.

ABRAHAM: resistencia, coordinación, escucha del ritmo, relajación, atención, estiramiento, flexibilidad, elasticidad, trabajo en equipo, conciencia del espacio, agilidad.

IVONNE: ayuda con condición física, tener mejor oído musical, tener ritmo en otras actividades, te ejercita físicamente, tiene muchos beneficios en tu cuerpo y músculos.

ELIZABETH: agilidad mental, capacidad de improvisación, proyección escénica, coordinación elasticidad, conciencia espacial, comunicación corporal con el otro, la sensibilidad, capacidad de interpretación.

MAYRA: bueno para el corazón, actividad física considerada para la salud, te involucra con el otro, bueno para las articulaciones, trabajo aeróbico (respiración), estar oxigenando, controlar tu respiración, te pone feliz, te hace sentir bien.

RUBI: alegra el estado de ánimo, trabajo en equipo, saber comunicarte sin voz con otra persona.

VALENTINA: autoconocimiento a nivel físico, psicológico, te pone retos nuevos, disciplina, te muestra aquellas cosas donde tienes que trabajar, constancia, equilibrio, ritmo, elasticidad, memoria corporal.

JAZMIN: te hace sentir bien, libera una hormona en el cerebro que genera placer, cuando escucho música y bailo me hace sentir bien, quemas grasa, te mantienes con un cuerpo más preparado y estético, es muy bueno para cardio y para respirar, resistencia, útil en la cuestión de la voz como herramienta, relaciones sociales con tu pareja, generas lazos de confianza, amistad, seguridad en uno mismo, te da energía para estar activo, no he tenido una experiencia de baile que haya sido negativa, sólo sirve para ciertos proyectos; si fuera para subir energía sirve pero si no, si es para generar un estado de energía más baja quizá no sea tan funcional el baile y sí para cuestiones sociales y de integración .

ANTONIO: respuesta anterior.

SARA: diversión y relación a otro nivel del "estar", implica otro tipo de relación, coordinación, estar conectado con el otro.

ESTEBAN: coordinación, condición física, empatía, concentración, convivencia, intimidad con otra persona, fuerza, relajación.

ISAÍAS: condición física, destreza, coordinación corporal, desestrés, agilidad, produce una sensación de alegría.

BRENDA: coordinación, capacidad para entrar en un ritmo, salud en cuestión de ejercicio, convivir, conocer otras personas, abrir otros medios, flexibilidad, habilidades que vas ganado en el cuerpo.

COSETTE: te hace perceptivo con la persona con quien bailas y en tu espacio porque siempre hay gente alrededor bailando. Conciencia espacial, beneficios del ejercicio físico, aeróbico, estiras, oxigenas, etc. Escuchar la música, escuchar a tu compañero, ceder ante el ritmo de la música y a la vez ceder con tu compañero. Saber cuando tienes que dar y cuando recibir.

CID: concebir el ritmo, aprender a comunicarte de manera no verbal con el otro, sentir el movimiento y dejarte guiar sin órdenes verbales, calidad diferente que no se obtiene caminando ni haciendo ejercicios de impacto o cardio, son movimientos más específicos y contenidos en algunos casos. Elegancia del movimiento sin llevarlo a la forma del ballet.

LILIAN: Agilidad mental, ejercicio cardiovascular, eso ayudará a que segregues sustancias que te hacen sentir mucho más relajado y feliz, las hormonas de la felicidad. Escucha con otra persona y con otro cuerpo, coordinación, espontaneidad.

CECILIA: alegría, ligereza, buen humor, te ejercita, te hace conectar con otro ser humano, te sensibiliza ante la música, expresas, liberas estrés, te relajas, diviertes, sudas, te desintoxicas, estimulas tu mente con estos diferentes audiovisuales, musicales, te rejuveneces.

XIMENA: es una buena forma de ejercitarte, de despertar la expresión en tu cuerpo, de conocer las posibilidades que tu cuerpo tiene de transmitir muchas cosas, te hace feliz moverte y tener un ritmo, ayuda a coordinar, a hacer tu cuerpo mucho más vivo. En cuestión más superficial te puedes divertir en fiestas y conseguir pareja.

## 22. ¿En qué áreas crees te podría ayudar dentro de tu desenvolvimiento como actor?

DAMARA: Cuerpo, mente, nuevos conocimientos con cada estilo de baile.

ABRAHAM: cuerpo más alerta, más despierto, más atento, presencia escénica, cuerpo activo en el escenario.

IVONNE: en la expresión corporal, comunicación no verbal, condición física y a tener ritmo en escena.

ELIZABETH: respuesta anterior pero sobre el escenario. Expande los horizontes de tu expresión corporal.

MAYRA: trabajo corporal, trabajo escénico por estar en contacto con el otro, sentir complicidad con el otro.

RUBI: respuesta anterior, lo mismo. Conexión con otra persona y conciencia de los personajes a tu alrededor. La música te llama a hacer diferentes cosas. Apertura de creatividad mucho más allá de "esta es tu escena y tu personaje, constrúyelo". Salir de los esquemas de la vida cotidiana. Hacer conscientes las emociones que transitan mientras bailas. Liberarse en la escena de tabúes sociales tal cual como si estuvieras en una fiesta bailando.

VALENTINA: siempre un actor que sepa cantar y bailar tendrá más posibilidades. Tener una herramienta más ampliará tus horizontes laborales.

JAZMIN: mantener condición física adecuada para este tipo de actuación, resistencia física y vocal, buen estado de ánimo en general, ayuda a despertar y a tener un tipo de energía positiva. En las relaciones con los otros es positivo generar confianza y seguridad.

ANTONIO: respuesta anterior y atención.

SARA: comunicación con el otro, en el ritmo, en el diálogo cuándo te toca a ti y cuándo al otro. Sentir al otro.

ESTEBAN: como un complemento para prepararme por si me dan un papel que lo requiera y poder meterme en el personaje y sentir.

ISAÍAS: corporal principalmente, crear conciencia del cuerpo y en coordinación.

BRENDA: conciencia del espacio, habilidad, flexibilidad, resistencia, tener una mejor calidad de respiración, más aguante, postura y cosas así.

COSETTE: específicamente en mi desarrollo corporal en mis piernas. La coordinación de danza es única.

CID: expresión corporal necesariamente., una mejor calidad del movimiento.

LILIAN: en la pre- expresividad, en el entrenamiento previo, no sé si para algo muy específico, yo siento que es más como para algo general, específico si la obra tuviera que ver con baile de salón.

CECILIA: en todas dado que si lo asumes como un entrenamiento integral, para tu herramienta de trabajo tendría q ser integral porque difícilmente si no es así podría repercutir contundentemente. Emocional, intelectual y físicamente por lo que te exige, lo

que te otorga el baile en sí, la disposición en la que tu cuerpo está cuando estás bailando gozosa y libremente además de que estás alimentando y creciendo muchas facetas de ti.

XIMENA: escucha, recibir, estar alerta al otro y a uno mismo. Comunicación entre los dos. Hacer el cuerpo vivo, expresivo, con presencia. Despertar al cuerpo.

23. Estás interesado en tomar entrenamiento de baile en pareja como herramienta y complemento a tu quehacer actoral?

DAMARA: sí

ABRAHAM: no pero me gustaría seguir tomando clases de tango, por gusto.

IVONNE: sí.

ELIZABETH: sí

MAYRA: Pues sí pero en algunos lados te piden que vayas con pareja, es un discrimine social. Estaría muy bien si no me pidieran pareja.

RUBI: Sí me gustaría aunque no lo había pensado como actriz.

VALENTINA: no sería mi elección principal por mi carácter, complementario tal vez. Me viene bien lo de mucha fuerza por ejemplo bailes con cargadas, mucha exigencia me funciona.

JAZMIN: quizá si un montaje lo requiriera sí lo haría.

ANTONIO: sí

SARA: ahorita no ha entrado en mis planes, apenas me estoy acoplando a la vida de maestra.

ESTEBAN: por el momento no, en un futuro si se presta.

ISAÍAS: no lo sé, es una muy buena opción pero nunca la he contemplado desde ese punto.

BRENDA: más que baile de pareja yo he querido aprender a bailar tap. No me llama la atención, me llama más la parte individual que la de pareja.

COSETTE: no lo sé..... Es que.... Cómo decirlo..... No sé.... Ahhmmm..... Por ejemplo si fuera a hacer "Zoot Suit"... si fuera por una obra tal vez. Entrenarme de manera que yo sea una plastilina que si la moldeas te da lo que necesitas... Si yo le doy más tiempo al baile de pareja voy a perder lo que me diera otra cosa. Necesito algo más grande. No esta descartada esa opción.

CID: volvemos a los monstruos de la infancia. Interesado sí, últimamente he visto videos de bachata, terriblemente sensuales, no dejaría a mi hija bailar bachata nunca, todo es

curva, onda. No es elegante pero tiene un encanto muy particular, eso me interesa mucho pero de eso a meterme a tomar clases, no estoy seguro. Por un lado tendrían que hacer labor de convencimiento y por otro tendría que hacer un auto lavado de cerebro para intentar siquiera tomar clases de baile. A veces se requiere más que el interés. Tal vez podría ser un buen espectador de danza. Creo que no tomaría por el momento clases de danza, sólo si el grupo donde me fuera a insertar estuvieran igual de desarticulados que yo tal vez sí lo haría.

LILIAN: no lo descarto, no sé si tanto pero sí.

CECILIA: pues... Así de ya en este momento no, pero tal vez en un futuro sí estaría interesada.

XIMENA: sí estoy.

### **Entrevista a actuales estudiantes de actuación del colegio de literatura dramática y teatro, la mayoría alumnos de la maestra Nhorma Ortiz**

Estas personas fueron entrevistadas con menos preguntas y justo después de una sesión muestra de bailes en pareja en donde se trabajó principalmente coordinación, comunicación con el otro, conciencia espacial, memoria, improvisación y la atención de varios estímulos a la vez como la implementación de la voz en la secuencia de movimiento.

a. Nombre, edad, especialidad.

GUSTAVO: Gustavo Alejandro Velázquez Primo, 28, actor.

DIEGO: Diego José Cárcamo Lara, 26, actor.

GISELLA: Gisella Moreno Mejía, 21, actriz.

AKETZALI: Aketzali Sánchez Castillo, actriz.

FERNANDO: Fernando Olguín González, 20, actor.

PALOMA: Mónica Paloma Alvarado Martínez, 22, actriz.

LESLIE: Leslie Yanelly Jardón, 20, actriz.

ANDREA: Angel Andrea Salvador Salgado, 20, actriz.

MONTSERRAT: Montserrat Estrada González, 20, actriz.

DIEGO: sí, ejercicio en barras.

GISELLA: no, ninguna.

AKETZALI: no, únicamente el ejercicio que hago en clases prácticas.

FERNANDO: no.

PALOMA: no.

LESLIE: sí, bailar. Practico rockabilly y jive.

ANDREA: sí, ejercicio cardiovascular, de fuerza y yoga.

MONTSERRAT: sí, bailo rock and roll.

TERESA: sí, danza contemporánea.

- c. Para ti, ¿cuál es tu instrumento de trabajo? ¿Consideras que tienes o necesitas un instrumento de trabajo para ejercer tu carrera?

GUSTAVO: mi instrumento de trabajo es mi cuerpo y mi voz. Son muy necesarios

DIEGO: el cuerpo (voz, imaginación, salud, emocional, observación)

GISELLA: es mi cuerpo y tal vez mi inteligencia.

AKETZALI: mi cuerpo es mi instrumento de trabajo, es el que me permite hacer lo que hago.

FERNANDO: sí, mi cuerpo.

PALOMA: sí, la acción dramática. Conflicto.

LESLIE: mi cuerpo.

ANDREA: mi cuerpo y creo que es lo que necesito.

MONTSERRAT: tengo mi cuerpo.

TERESA: el cuerpo y la voz.

d. Qué áreas crees que son importantes ejercitar para un actor?

GUSTAVO: la imaginación, la cultura, el desenvolvimiento corporal, expresión verbal, memoria, emotividad, seguridad, físico, mente, alimentación, salud en general.

DIEGO: conciencia. Trabajar todas las áreas. Música, humanidades, matemáticas, lingüística, dramaturgia, literatura.

GISELLA: el cuerpo, quizá practicando ejercicio para su optimización. El intelecto y la memoria son necesarios para nutrirlo.

AKETZALI: de conocimiento en general, lectura principalmente y observación.

FERNANDO: física (corporal), psicológica, cultural, alimenticia.

PALOMA: debe tener una condición física adecuada. Siempre debe procurar estar en un equilibrio físico, emocional.

LESLIE: meditación, psicología, socialismo. Considero que algo que tenga que ver consigo mismo y con la sociedad.

ANDREA: la danza, la música, el movimiento corporal y sobre todo la mente, nuestras emociones y cómo controlar y trabajar con ellas. Así el cuerpo reacciona por sí mismo.

MONTSERRAT: todas. Aprender intelectualmente, crecer emocionalmente y cuidar mi salud y bienestar en general.

TERESA: la física, anímica, intelectual, creativa.

e. En qué consiste tu entrenamiento?

GUSTAVO: mi entrenamiento consiste en desarrollar habilidades en clase, mantener mi cuerpo en movimiento, tomar entrenamiento vocal, leer, imaginar, escribir y hacer cardio.

DIEGO: entrenar el cuerpo, la voz, la observación, la capacidad de análisis. Realizar actividades que fomenten estas capacidades y la toma de conciencia.

GISELLA: consiste en ejercitar mi memoria con lecturas y ejercicios. Hace unas semanas comencé a hacer ejercicio pero lo dejé. También evito comer chatarra.

AKETZALI: sobre todo corporal, quitar tensiones para permitirme funcionar y moverme libremente. Trabajar de cabeza a pies.

FERNANDO: en aprender a controlar mi cuerpo por medio de ejercicios (coordinación, acondicionamiento físico, yoga) que me mantengan activo.

PALOMA: tengo clases donde trabajamos con el cuerpo y la voz, para llegar a una relajación y poder hacer el trabajo en la escena de mejor manera.

LESLIE: sobre todo en hacer cardio y encontrar (trabajar) la relajación activa.

ANDREA: en ejercitarme emocionalmente para utilizar cada disparo de mi cuerpo en escena. Todo va desde la concientización corporal.

MONTSERRAT: el corporal incluye baile y flexibilidad. El vocal se basa en la liberación (método LinKlater). Ambas son más una terapia.

TERESA: hacer ejercicio, leer, observar el mundo, resolver situaciones.

f. ¿Cómo cuidas o mantienes tu instrumento actoral?

GUSTAVO: con una alimentación balanceada, haciendo cardio, cantando y vocalizando así como fortaleciendo mi espalda.

DIEGO: buena alimentación. Dormir, relajarme, estudiar, fomentar el ocio y la convivencia social, no lastimarme.

GISELLA: me falta rigor, sin embargo, trato de ejercitar con la técnica mi aparato vocal. Intento dejar los malos hábitos para mejorar mi calidad de vida.

AKETZALI: me mantengo siempre activa, calentando mi cuerpo antes de hacer algún esfuerzo físico y sobretodo tomar conciencia de mi cuerpo.

FERNANDO: con hábitos alimenticios y descansando lo más posible.

PALOMA: si instrumento actoral se refiere a mi cuerpo, a mí, entonces trato de saber lo que me pasa constantemente. Nombrar lo que me pasa. Reconocerme.

LESLIE: siempre estar en movimiento, hidratarlo y también respetando mi cansancio, permitiéndome descansar.

ANDREA: practicando a diario, con disciplina y compromiso.

MONTSERRAT: lo ejercito diariamente. Cuido mi alimentación, el sueño y busco siempre un momento para relajarme.

TERESA: comiendo sanamente (a veces), cubriéndome del frío, leyendo, cuidándolo cuando se enferma, descansando.

- g. ¿Qué actividad consideras la más completa para tu entrenamiento como actor?  
¿Por qué?

GUSTAVO: considero que correr y nadar porque mantiene al cuerpo sano y en equilibrio, además ayuda a la concentración.

DIEGO: bailar, música, leer.

GISELLA: el baile y el canto porque pongo en juego la voz y el cuerpo mismo.

AKETZALI: creo que el baile complementa mi entrenamiento como actriz.

FERNANDO: yoga debido a que trabaja la mayor parte del área corporal y mental pues es una disciplina que busca la armonía entre ambas.

PALOMA: actividades donde haya un encuentro con el otro para poder reconocermelo con él y en él.

LESLIE: natación porque te relaja, trabajas con la mayoría de tus músculos si no es que todos y entrena el sistema respiratorio.

ANDREA: considero el método de Strasberg como una herramienta que complementa al actor en su totalidad.

MONTSERRAT: yoga, si me permitiera a la par entrenar mi voz. Con el método Linklater se llevaría muy bien.

TERESA: jugar, cantar, bailar, observar.

- h. ¿Dentro de tu entrenamiento has involucrado bailes en pareja?

GUSTAVO: sólo dentro de las clases de expresión corporal donde vemos bailes de varios ritmos.

DIEGO: no, pero creo que sería muy bueno.

GISELLA: no, hasta la clase de Nhorma. Hacía ejercicio a secas.

AKETZALI: el semestre pasado empecé a incluir el baile de pareja en clase de expresión corporal.

FERNANDO: con la profesora Nhorma, clase de expresión corporal.

PALOMA: no.

LESLIE: sí; salsa, rockabilly y bachata.

ANDREA: en una puesta en escena bailamos tango y danzón pero fue entre mujeres.

MONTSERRAT: sí, en la clase de expresión corporal y a veces antes de las funciones para sacar los nervios.

TERESA: no.

i. ¿Qué es para ti el baile de salón en pareja?

GUSTAVO: es algo divertido que me representa un reto porque yo no sé bailar en pareja. Me gusta pero se me hace complicado.

DIEGO: bailar con alguien más (determinado tipo de música) es algo profundo que permite relacionarte con el entorno y además con alguien más.

GISELLA: es una forma de expresión, es diálogo y una forma interesante de comunicación. Es maravilloso cuando dos seres se sintonizan.

AKETZALI: bailes sobre todo clásicas (con sus excepciones) que tienen un tiempo definido que permite bailarlo.

FERNANDO: considero que es un estilo muy bien definido (lento, pasos elaborados).

PALOMA: encontrar un lenguaje en común y poder crear con ese lenguaje. Poder comunicarme con el otro.

LESLIE: una forma de mantener a tu cuerpo en comunicación con la mente y con el otro. Trabajas la coordinación y te diviertes.

ANDREA: una convivencia en la que el hombre y la mujer pueden disfrutar no sólo de la música, sino de esa bonita comunión que se forma al mirarse a los ojos, sentir el cuerpo del otro, su ritmo y su respiración.

MONTSERRAT: es una forma de comunicarme y disfrutar con alguien más. Compartirle algo de mí. Es como tener sexo...

TERESA: sentir al otro, dejarme llevar, disfrutar, coordinar mi cuerpo. Libertad.

j. ¿Alguna vez has tomado clases de bailes de salón en pareja?

GUSTAVO: sólo en clases de la maestra Nhorma.

DIEGO: no

GISELLA: cuando niña tenía sobrepeso y bailaba zumba, después me metí a aprender baile de salón pero no funcionó.

AKETZALI: como tal clases no, pero es parte de lo que vemos en expresión corporal.

FERNANDO: no, aparte de la clase de la prof. Nhorma.

PALOMA: no.

LESLIE: sí.

ANDREA: sí, tango.

MONTSERRAT: sí, de rockabilly y jive en una academia; de son y salsa en expresión corporal.

TERESA: no, sólo aquí.

- k. ¿Consideras que sabes bailar en pareja? ¿Qué ritmos sabes bailar y en qué escala catalogas lo que sabes del 1(muy poco) al 10 (soy experto)?

GUSTAVO: no, no sé bailar en pareja.

DIEGO: no. Salsa (2)

GISELLA: más o menos. Son (5), merengue (6), bachata (3), chachachá (1).

AKETZALI: sí aunque no todos los ritmos, sobre todo si me llevan. Salsa, merengue, chachachá, cumbia (7).

FERNANDO: depende del baile. Salsa (5), cumbia (5), son (2), merengue (3), rock (2).

PALOMA: sí. Salsa (2), rock and roll (2), merengue (4), cumbia (4).

LESLIE: sí. Salsa (8), bachata (7), rockabilly (8), jive (8), merengue (7), hip-hop (6).

ANDREA: creo que me falta confiar más. Tango (6).

MONTSERRAT: sí. Salsa, cumbia, merengue, son, rock and roll, rockabilly, jive y guaracha, yo creo que 8 en todas.

TERESA: sí pero me falta mucho. Cumbia (3), merengue (5), chachachá (2).

- l. ¿Alguna vez lo has considerado como forma de entrenamiento o herramienta actoral? ¿Por qué?

GUSTAVO: sí porque me gusta mucho el teatro musical y es muy utilizado, además como actores representamos la vida y dentro de la vida se baila en pareja así que podría ser necesario saber bailar en pareja, además que nos ayuda en coordinación.

DIEGO: no. Nunca lo había pensado, creo que es algo que sí puede fomentar experiencias y convivios, por ende con posibilidad de apoyo actoral.

GISELLA: ahora que lo pensó, sí. Es útil para la coordinación, la concentración y para estar aquí y ahora aunado a la escucha del compañero y del ritmo.

AKETZALI: no lo había considerado hasta el semestre pasado. Ahora sí lo considero ya que me permite afectarme, dejarme confiar en el otro y ser consciente de mi cuerpo y el de un compañero.

FERNANDO: no pues jamás se me ocurrió que fuera una posible herramienta en cuanto a coordinación.

PALOMA: no. No he tenido referencia donde se haga ese lazo entre baile y actuación. Sin embargo considero que hay ahí una posibilidad.

LESLIE: sí porque trabajo con mi principal herramienta que es el cuerpo.

ANDREA: sí, creo que al igual que en escena el hecho de sentir al otro y confiar en él complementa al actor en su método. Trabajamos con y para el otro, no hay más.

MONTSERRAT: sí, he visto obras donde es necesario hacer una coreografía. La verdad bailo porque lo disfruto pero creo que algún día lo podría ocupar. Además ayuda mucho a la escucha y la coordinación.

TERESA: sí porque así le doy libertad a mi cuerpo.

m. Estás interesado en tomar entrenamiento de baile en pareja como herramienta y complemento a tu quehacer actoral?

GUSTAVO: sí me interesa.

DIEGO: me gustaría mucho.

GISELLA: sí, y no sólo para el entrenamiento actoral, es para el entrenamiento de la vida.

AKETZALI: sí, en algún momento me gustaría hacerlo.

FERNANDO: sí por favor.

PALOMA: nunca lo había pensado, tal vez.

LESLIE: sí.

ANDREA: sí estoy interesada.

MONTSERRAT: ¡sí!

TERESA: sí

**Neurociencia de la Danza**  
**Steven Brown y Lawrence M. Parsons**

*Es tan natural el sentido del ritmo, que solemos darlo por descontado. Al escuchar música llevamos el compás con los pies y movemos el cuerpo, a menudo de forma inconsciente. Este instinto corresponde a un rasgo evolutivo propio de la especie humana. No se presenta en ningún otro mamífero ni, probablemente, en ninguna otra clase del reino animal. Las aptitudes para esa sincronización inconsciente residen en la base de la danza, confluencia de movimiento, ritmo y representación gestual. La danza corresponde al ejercicio colectivo más sincronizado que existe; exige un tipo de coordinación interpersonal en el espacio y el tiempo que apenas se da en otros contextos sociales. Aun cuando la danza constituye una forma fundamental de la expresión humana, la neurociencia no le había prestado particular atención hasta hace poco, cuando empezaron a examinarse imágenes cerebrales de bailarines aficionados y profesionales. Entre otras cuestiones, se pretendía averiguar de qué manera se mueve un bailarín por el espacio, cómo controla sus pasos y cómo aprende coreografías complejas. Los resultados permiten entrever la intrincada coordinación mental que se requiere para ejecutar hasta los pasos más sencillos.*

*Ritmo interno*

*Hasta ahora se habían analizado movimientos aislados, como la rotación del tobillo o el tamborileo de los dedos. Se ha determinado así el modo en que orquesta el cerebro acciones sencillas. Saltar a la pata coja, por ejemplo, requiere entre otras cosas que el sistema cerebral sensoriomotor ejecute cálculos relativos a la percepción espacial, el equilibrio, la intención y la secuencia temporal. En una versión simplificada del proceso, la corteza parietal posterior del cerebro traduce en órdenes motoras la información visual, con lo que envía señales a las zonas donde se planifica el movimiento en la corteza premotora y el área motora suplementaria. Esas instrucciones se proyectan luego a la corteza motora primaria, que genera impulsos neuronales que se desplazan a la médula espinal y, después, a los músculos para hacer que éstos se contraigan.*

*Al propio tiempo, los órganos sensoriales de los músculos proporcionan al cerebro una realimentación que comunica la orientación espacial del cuerpo a través de nervios que atraviesan la médula espinal hacia la corteza cerebral. Los circuitos subcorticales en el cerebelo y en los ganglios basales del núcleo cerebral ayudan también a actualizar las órdenes motoras basadas en la realimentación sensorial y a refinar nuestros movimientos. Todavía no está claro que esos mecanismos neuronales puedan ampliarse de escala para explicar la ejecución de figuras tan gráciles como una pirueta, por ejemplo.*

*Para indagar en ese asunto, conjuntamente con Michael J. Martínez, de la facultad de medicina de la Universidad de Texas en San Antonio, acometimos el primer estudio de los movimientos de la danza mediante técnicas de formación de imágenes. A diez bailarines de tango aficionados (cinco varones y cinco mujeres) se les aplicó la tomografía por emisión de positrones (TEP). Esta técnica registra los cambios en la circulación sanguínea en el cerebro consecutivos a cambios en la actividad cerebral. El aumento de flujo sanguíneo en una región determinada se atribuye a una mayor actividad entre las neuronas de aquella zona. Los sujetos, tendidos dentro del escáner con la cabeza inmóvil, podían mover las piernas y deslizar los pies sobre una superficie inclinada.*

*Primeramente les pedimos que ejecutaran un “box step”, de forma que ajustaran sus movimientos al ritmo de las piezas instrumentales que escuchaban por auriculares. (El “box step” corresponde a una figura de seis pasos que define el perímetro de un cuadrado; deriva del paso básico de “salida” del tango argentino.) En la siguiente exploración, los bailarines flexionaban los músculos de las piernas al compás de la música, pero sin moverlas de un lado a otro. La actividad cerebral debida a esa mera flexión se sustrajo de la que se había registrado cuando “bailaban”; así pudimos apuntar a las zonas cerebrales que resultan vitales para dirigir a través del espacio las piernas y generar patrones de movimiento específicos. De acuerdo con lo previsto, esa sustracción eliminó muchas de las áreas motoras básicas del cerebro. Se mantuvo, sin embargo, una parte del lóbulo parietal que contribuye, en humanos y en otros mamíferos, a la percepción espacial y a la orientación. La cognición espacial en la danza es fundamentalmente cinestésica; percibimos la posición del torso y las*

*extremidades en todo momento, incluso con los ojos cerrados, gracias a los órganos sensoriales de los músculos. Tales órganos indexan la rotación de cada articulación y la tensión de cada músculo; transmiten luego esa información al cerebro, que genera en respuesta una representación articulada del cuerpo. En concreto, observamos una activación del precuneo, región del lóbulo parietal muy próxima al lugar donde reside la representación cinestésica de las piernas. Creemos que el precuneo alberga un mapa cinestésico que permite percibir la posición espacial del cuerpo mientras uno se mueve por sus alrededores. Tanto si se baila un vals como si se camina en línea recta, el precuneo ayuda a trazar la trayectoria desde una perspectiva “egocéntrica”, centrada en el propio cuerpo.*

*A continuación, comparamos las imágenes obtenidas del baile con otras en que los sujetos bailaban tango sin acompañamiento musical. Mediante la eliminación de las regiones cerebrales activadas por las dos tareas, esperábamos descubrir zonas que resultaran esenciales para la sincronización del movimiento con la música. Una vez más, la sustracción descartó las áreas motoras del cerebro. La diferencia principal se producía en la parte del cerebelo que recibe señales de la médula espinal, el vermis anterior.*

*Aunque esa región intervenía en ambas situaciones, el flujo sanguíneo era superior cuando los pasos de baile se sincronizaban con la música que cuando se bailaba a un ritmo de creación propia. Si bien preliminares, nuestros resultados abonan la hipótesis de que esta parte del cerebelo actúa como un director de orquesta que controla la información a través de diversas regiones cerebrales para coordinar a todos los músicos. El cerebelo en su conjunto satisface todos los requisitos de un buen metrónomo neuronal. Recibe un vasto conjunto de señales sensoriales de los sistemas corticales auditivo, visual y somatosensorial, una capacidad necesaria para provocar movimientos en respuesta a diversos estímulos, ya sean sonoros, luminosos o táctiles; el cerebelo expresa también representaciones sensomotoras del cuerpo entero. Nuestro segundo análisis aclaró la tendencia humana natural a marcar de forma inconsciente con los pies el ritmo de la música. Al comparar los escanogramas de los dos experimentos (baile con música y baile sin música), descubrimos que, en la parte inferior de la vía auditiva, se iluminaba una estructura subcortical llamada núcleo geniculado medial*

sólo cuando los bailarines sincronizaban sus movimientos con la música. Al principio, supusimos que se trataba de un simple reflejo de la presencia de un estímulo auditivo (la música). Sin embargo, otra serie de escanogramas de control nos hizo descartar esa hipótesis: cuando los sujetos escuchaban música, pero no movían las piernas, no detectamos cambios del flujo sanguíneo en el citado núcleo geniculado

En conclusión, la actividad del núcleo geniculado guarda relación con la sincronización, no con la simple escucha. Este hallazgo nos llevó a formular la siguiente hipótesis: se produce una sincronización inconsciente cuando un mensaje neuronal auditivo se proyecta directamente al circuito de audición y regulación temporal del cerebelo, evitando pasar por áreas auditivas de nivel superior en la corteza cerebral.

*¿Sabrías bailararlo?*

En la observación y el aprendizaje de la danza intervienen otras regiones cerebrales. Beatriz Calvo Merino, Patrick Haggard y sus colaboradores, del Colegio Universitario de Londres, investigaron si ciertas áreas cerebrales se activaban cuando alguien contemplaba la ejecución de un baile que conocía bien. Con ello se proponían averiguar si hay regiones del cerebro de un bailarín de ballet que se activen cuando presencian una coreografía de ballet pero no, por ejemplo, de capoeira (danza afrobrasileña derivada de un arte marcial). Tomaron imágenes por resonancia magnética de bailarines de ballet, danzantes de capoeira y gente que no sabía bailar, mientras contemplaban videoclips de tres segundos, mudos, de pasos de ballet o movimientos de capoeira. Quedó claro que la maestría influía en la corteza premotora: aumentaba la actividad en esa zona sólo cuando los sujetos observaban danzas que se sentían capaces de ejecutar. Otros trabajos ofrecen explicaciones verosímiles. Se ha descubierto que, al presenciar acciones sencillas, se activan las zonas de la corteza premotora implicadas en la realización de tales acciones, de donde se desprende que reproducimos mentalmente lo que estamos viendo (una práctica que podría facilitar el aprendizaje y la comprensión de movimientos nuevos). Los investigadores examinan hasta qué punto el ser humano depende de esos circuitos de imitación. En el seguimiento posterior, Calvo Merino y sus

*colaboradores compararon el cerebro de bailarines de ballet varones y mujeres mientras contemplaban escenas de bailarines o bailarinas en la ejecución de pasos de danza propios de su género. Una vez más, los mayores niveles de actividad en la corteza premotora correspondían a varones que contemplaban pasos de bailarines y a mujeres que observaban pasos concebidos para bailarinas.*

*La capacidad de realizar mentalmente un movimiento de danza resulta esencial para el aprendizaje de habilidades motoras. En 2006, Emily S. Cross, Scott T. Grafton y su grupo, del Colegio Dartmouth, pensaron que los circuitos de imitación cerebrales aumentaban su actividad durante el aprendizaje. A lo largo de varias semanas, el equipo realizó escanogramas por resonancia magnética de bailarines que estaban aprendiendo una coreografía compleja de baile moderno. Durante esas sesiones, los sujetos contemplaban grabaciones de cinco segundos sobre pasos de baile que ellos dominaban o bien otros que desconocían. Después de cada proyección, los sujetos puntuaban el nivel de perfección que creían poder alcanzar en la ejecución de los pasos que habían presenciado. Se confirmaron así los hallazgos del grupo de Calvo Merino. La actividad en la corteza premotora aumentaba durante el ejercicio y mostraba una clara correlación con la capacidad del sujeto para bailar el fragmento contemplado. Lo que ambas investigaciones ponen de relieve es que el aprendizaje de una secuencia motora compleja no activa sólo un sistema motor directo que controla las contracciones musculares, sino también un sistema de planificación motora que contiene información sobre la aptitud corporal para realizar un movimiento determinado. Cuanta mayor destreza adquirimos en un patrón coreográfico, mejor imaginamos las sensaciones asociadas y probablemente menos esfuerzo nos costará ejecutarlo.*

*Sin embargo, nuestros trabajos revelan que la capacidad de simular mentalmente una secuencia de danza —o un servicio de tenis o un swing de golf— no es*

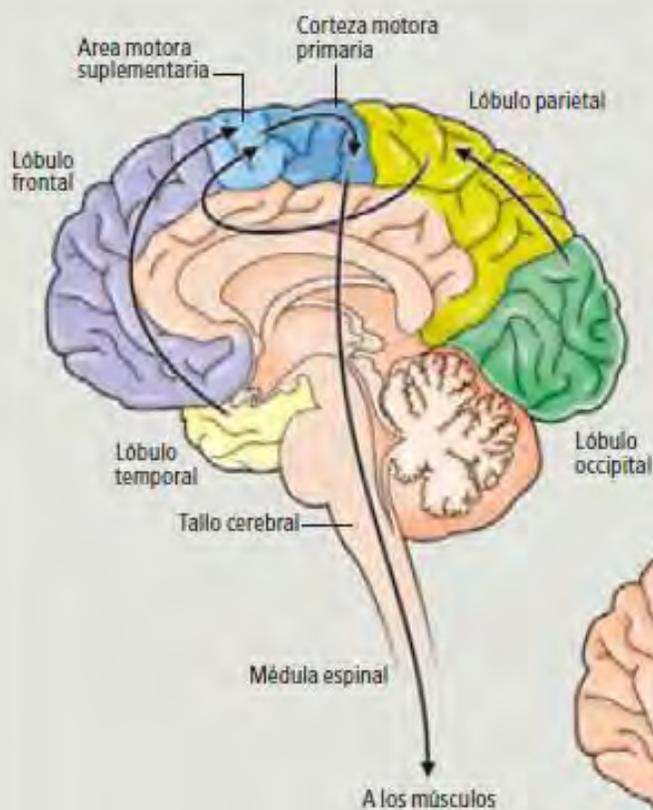
*simplemente visual, como pudieran sugerir esos análisis, sino también cinestésica. De hecho, el verdadero dominio de la danza exige una percepción muscular y una imagen motora de la secuencia en cuestión, como si fueran reales, en las áreas cerebrales donde se planifica el movimiento.*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Brown Steven, Parsons, Lawrence. *Neurociencia de la danza*.  
<http://www.investigacionyciencia.es/files/3017.pdf>

## CONTROL CEREBRAL DEL MOVIMIENTO

Para identificar las áreas del cerebro que controlan la danza, lo primero que debemos averiguar es el modo en que el cerebro nos permite, en general, realizar movimientos deliberados. Se presenta aquí una versión simplificada de ese mecanismo motor.



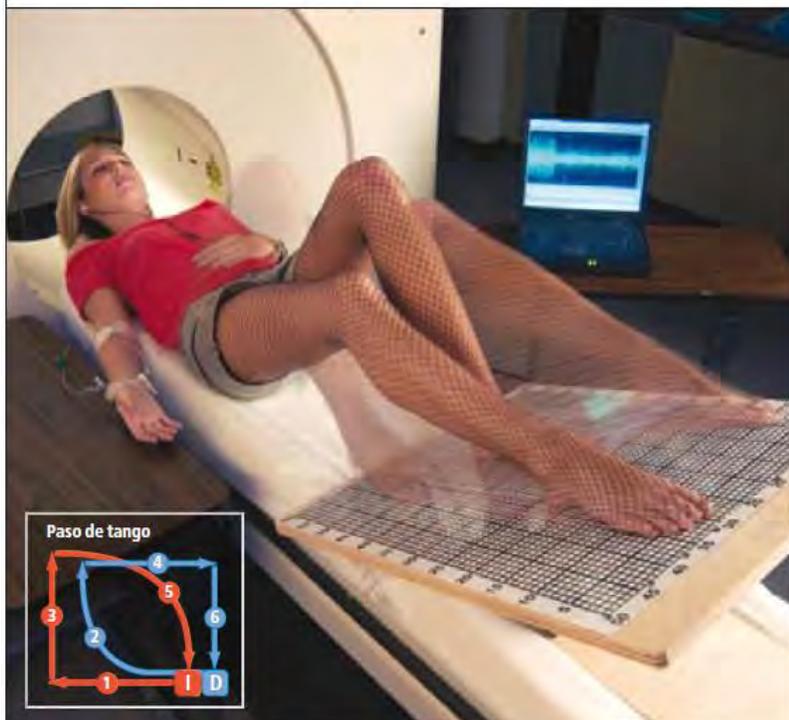
La planificación del movimiento (*izquierda*) se produce en el lóbulo frontal, donde la corteza premotora situada sobre la cara externa (*no visible*) y el área motora suplementaria evalúan las señales (*flechas*) procedentes de cualquier otro lugar, que informan de la posición espacial y del recuerdo de acciones anteriores. Esas dos áreas se comunican luego con la corteza motora primaria, que determina qué músculos deben contraerse y en qué grado, y envía instrucciones a los músculos a través de la médula espinal.



El ajuste fino (*derecha*) tiene lugar, en parte, cuando los músculos devuelven señales al cerebro. El cerebelo utiliza esas señales de retorno para mantener el equilibrio y para sincronizar y refinar los movimientos. Además, los ganglios basales recogen información sensorial de las regiones corticales y la conducen, a través del tálamo, hasta las áreas motoras de la corteza.

## JUEGOS DE PIES

Los autores se propusieron localizar las zonas del cerebro implicadas en la danza. Los sujetos de la prueba fueron introducidos en un escáner TEP; tenían la cabeza inmovilizada, pero escuchaban música de tango a través de cascos y podían mover las piernas sobre una superficie inclinada.

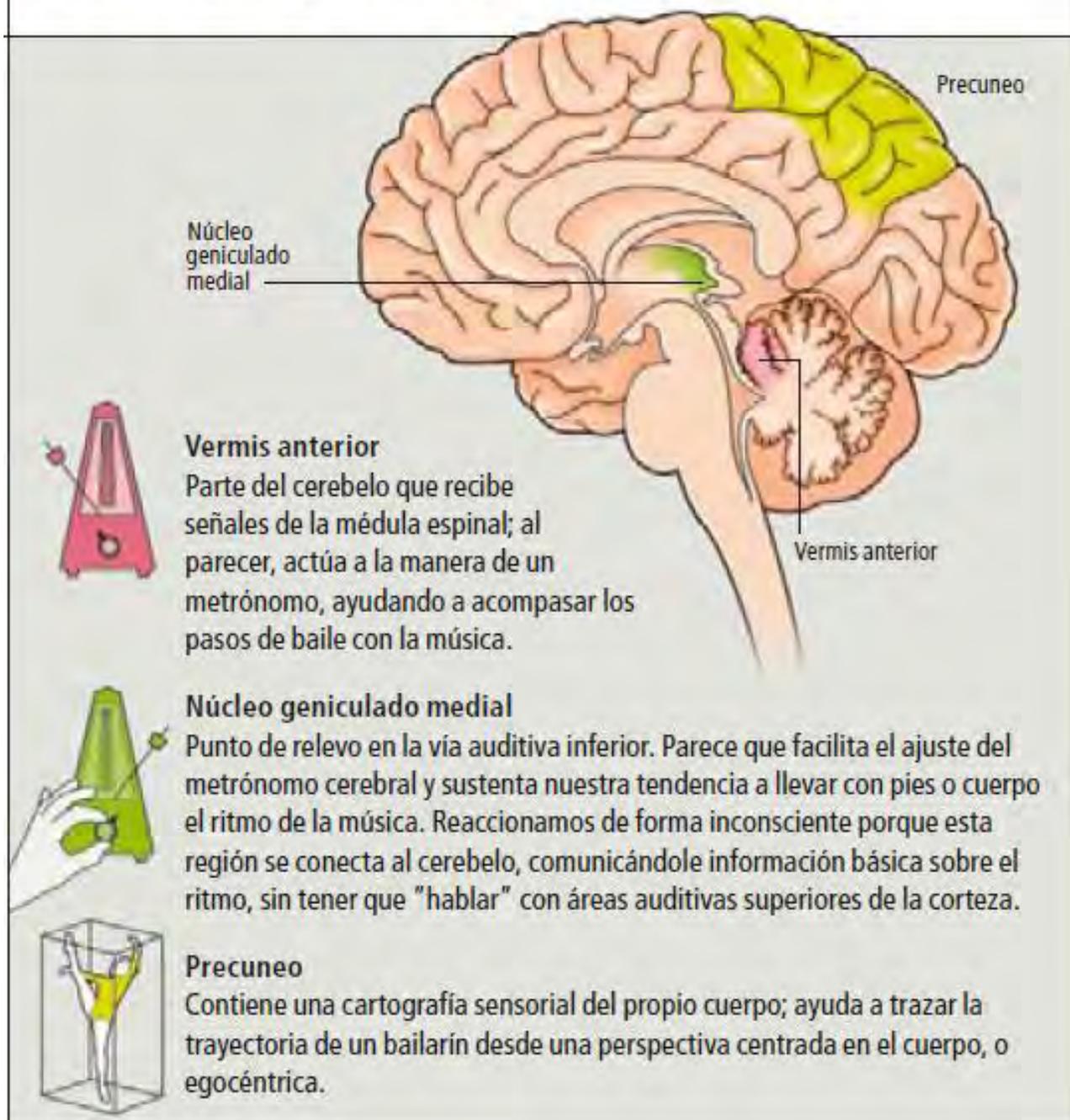


La máquina exploró el cerebro en dos situaciones: en una, los bailarines flexionaban las piernas al compás de la música, pero sin moverlas de un lado a otro; en la otra, ejecutaban con las piernas un paso básico de tango (*inserto*), también al ritmo de la música. Al sustraer la actividad cerebral debida a la contracción muscular (*arriba*) de la producida por el paso de tango, quedó "iluminado" el precuneo, una parte del lóbulo parietal (*abajo*).

Brown Steven; Parsons, Lawrence; Martínez, Michael. *Neurociencia de la danza*.  
<http://www.investigacionciencia.es/files/3017.pdf>

# COREOGRAFIA MENTAL

Los autores descubrieron que las siguientes regiones cerebrales contribuyen a la danza; lo hacen de una forma que trasciende la mera ejecución del movimiento.



Brown Steven; Parsons, Lawrence; Martínez, Michael. *Neurociencia de la danza*.  
<http://www.investigacionyciencia.es/files/3017.pdf>