

# La danza como metodología performática vivencial para el apoyo emocional en personas en situación de riesgo

DOI: 10.19136/Cz.a16n32.6353

Emanuel Hernández Aguilar\*

Raúl Armando Hernández Glory\*\*

## Resumen

Este artículo constituye un acercamiento al desarrollo de una metodología dancística que permite su aplicación en grupos con situaciones de riesgo específicas. Propone un recurso de apoyo psico-emocional que puede ser aplicado por profesores con formación artística y especializado en danza. La metodología en cuestión fue forjada por medio de la investigación documental y laboratorios de creación, partiendo del punto de vista de un profesional de la danza y a su vez apoyándose en el *performance*, que es la punta de lanza para el fortalecimiento y desarrollo de experiencias significati-

vas relacionadas a vivencias intrapersonales. La creación y mejora constante de esta metodología se realiza desde el año 2021. El objetivo fue diseñar una metodología que recuperará los aportes de distintas disciplinas de danza, reconocidas y validadas por profesionales de la danza internacionales, nacionales y locales. El método performático vivencial lo diseñó y ha puesto en práctica el profesor de danza Hernández; quien, ha concretado acercamientos a grupos controlados de diversas edades, niveles académicos y condiciones socioeconómicas; recabando datos de estos encuentros a través de entrevistas semiestructuradas y registros anecdóticos personales.

Durante su desarrollo se han visualizado diversas situaciones donde los participantes alcanzan niveles catárticos con la danza, lo cual permite la liberación de emociones posiblemente reprimidas, lo que ha derivado en que el método se perfeccione.

**Palabras claves:** Emociones, danza, método performance

\*Egresado de la Licenciatura en Gestión y Promoción Cultural de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

\*\*Profesor-Investigador de la División Académica de Educación y Artes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Director del Centro de Desarrollo de las Artes (CEDA) de la UJAT.

## Introducción

El desarrollo de este artículo se basa principalmente en la disciplina de la danza como una herramienta que permita el desarrollo de la metodología performática vivencial útil para el manejo de emociones o situaciones de riesgo, donde el alumnado o participantes de esta, se les proporciona, un recurso que posiblemente no desaparezca su problema, pero les facilite el canalizarlo. Antes de iniciar se diferencia la danza como disciplina del baile, adquiriendo un conocimiento previo de esta manifestación artística, que se ha realizado desde tiempos inmemorables. Hoy en día no se tienen registros específicos de cómo se originó la danza, pero hay documentos religiosos milenarios de danzas rituales, como los que aparecen en algunos textos de la biblia, donde estas se mencionan. De igual manera, las danzas folklóricas o populares están plasmadas en murales rupestres de civilizaciones antiguas.

La danza ha evolucionado y se encuentra en constante cambio, desde que inició como ritual religioso o danza sagrada, hasta el desarrollo de la técnica de ballet y posteriormente su rompimiento como medio de resistencia en la edad moderna, incluso su metamorfosis continúa hasta el día de hoy. Si bien la danza es un ente multicultural y megadiverso, es necesario que este término tan extenso se delimite, iniciando por esclarecer la diferencia entre la danza y el baile.

De acuerdo con Gutiérrez (2018), la danza consta de cuatro elementos esenciales, (1) el cuerpo, (2) el espacio, (3) la energía y (4) la musicalidad. El primer elemento es el cuerpo como herramienta de trabajo del bailarín, que debe ser cuidado, así como prepararse con una técnica de danza específica o mixta que permita el desarrollo y crecimiento del bailarín al realizar las ejecuciones; al madurar el cuerpo, se deberán incorporar otros movimientos dependiendo de lo que este le exi-

ja. Entre las técnicas que se utilizan, se destacan las de Graham, de Limón, de Reléase, entre otros.

El segundo elemento, que se considera en la danza, es el espacio en tres niveles; el primero, es el espacio personal, este abarca su cuerpo. El segundo nivel es el espacio parcial creado por la kinesfera, la cual abarca todo lugar en donde se pueda mover el cuerpo y, en un último nivel es el espacio total, el cual considera a demás bailarines, utilerías, medidas de escenario, etc. Labán (como se cita en Ros, 2009) desarrolló la teoría del movimiento y llevó más allá su análisis de las calidades de movimiento, mostrando con esto distintas formas de desplazamientos, caminatas en el espacio, etc. Actualmente se han desarrollado, a partir de la psicología espacial, estudios que explican la forma de los movimientos y las direcciones usadas tienen un significado personal para el bailarín, incluso el desplazamiento y el poder que ejerce en la obra, dependiendo del lugar donde se ejecute.

Como tercer elemento se añade la musicalidad, la cual es esencial en la danza, aunque es necesario esclarecer que el bailarín no depende de la música para realizarla, ya que cualquier arreglo musical debe o puede ser adaptado; esto parafraseando al coreógrafo Cunningham (como se cita en Tiscareño, 1999), la musicalidad, genera un ritmo, ya sea fluido o cortado. Finalmente, el último elemento que se añade son las energías, muchas veces mal entendidas o confundidas con “hacer algo fuerte o muy débil”.

Desde la danza, la energía se divide en siete esfuerzos controlados, desde el movimiento de un meñique hasta la fuerza necesaria para correr. A esta se le añade la categoría de niveles no energéticos que son alturas marcadas en el bailarín: el nivel bajo (pies hasta los muslos), el nivel medio (torso) y nivel alto (cabeza y brazos extendidos). Como se cita en Sierra (2015), el experto en teatro Grotowsky, mencio-

na que, día a día, se hace uso de energía, por ello cuando se realiza la danza, se habla de economización de la energía, siendo conscientes de cuánta energía emplear y el estado que debe de percibir el público, llegando a un punto mucho más intenso, sobre el cual se podría profundizar en algún otro estudio.

Expuestos estos cuatro elementos, se entiende qué es o qué hace que la danza sea contraria al baile que carece muchas veces de uno o más elementos. El baile, por ende, se entiende como algo cotidiano, una actividad introducida en las células del ser humano que no necesariamente es aprendido; pues si a un niño pequeño se le pone música, su primera reacción es moverse, dando pie a que, como humanos, cualquier movimiento puede considerarse baile.

El baile por sí solo no requiere nada más que movimiento, no existen lineamientos que estipulen que es correcto o incorrecto. Se baila, se disfruta, y para ello se cita al profesor Isidro Arreola, (comunicación personal, 28 de febrero del 2022), quien expresa que ‘cuando dejas de disfrutar, ya no estas bailando’. En relación con lo que se trata en estas líneas, se nombra bailar a cualquier movimiento corporal con fines de recreación.

Lo anterior, hace notar que es bastante difícil ver la diferencia entre danza y baile en la práctica, pues están constantemente amalgamados, donde algunos elementos específicos de técnica, ritmo o coreografía pueden estar presentes en un baile y aun así no llegar a considerarse danza. La búsqueda de un mensaje puede ser la mejor forma de distinguirlos, un elemento más que se añade a la danza, es el mensaje profundo, el cual tiene un contexto histórico y la búsqueda del coreógrafo por transmitir un mensaje, una ideología o un pensamiento, esto independiente del tipo y técnica de danza que se practique. Una vez expuesto lo que

implica la danza, se continúa bajo la premisa de que, para romper las reglas, primero hay que conocerlas.

La danza es el resultado de un proceso forjado donde el parteaguas es la resistencia y reconciliación con uno mismo; por ejemplo, *las danzas de protesta* por parte de grupos afrodescendientes, burlando los bailes de salón; otro gran ejemplo, son las *danzas de rompimiento social* que se realizan desde Isadora Duncan en 1920 (como se cita en Gutiérrez, 2018), estas surgen como rebelión ante las reglas rígidas e inflexibles de la época en cuanto a la danza clásica, siendo ella una de las principales inspiraciones que marca la pauta para mostrar un estado de espiritualidad e inicio de la danza moderna, la cual tiene como finalidad satisfacer la necesidad humana de reconciliarse con uno mismo. “La danza no es solo transmisión de una técnica sino también de un impulso vital profundo [...] Una vez fuiste salvaje, no permitas que te domestiquen”. Isadora Duncan (p. 14).

Ferreiro (2005), explica la transición de danza moderna a la danza contemporánea que nace a mediados de los años 50's y principios de los 60's. Este género continúa en constante evolución y reestructuración, aunque los principales pioneros de las más famosas técnicas de danza contemporánea, por nombrar a algunos son, Martha Graham, Doris Humphrey, José Limón & Cunningham. Ellos incorporan trabajos de piso, caídas, recuperaciones, así como la implementación de movimientos orgánicos, además de considerar, que <<Todo está vivo, todo se mueve>> ideología fundamentada en la técnica de Cunningham y desarrollada por Arreola (comunicación personal, 28 de febrero de 2022).

Toda esta búsqueda y experimentación de diversas posibilidades motrices y rítmicas del cuerpo aportaron al nacimiento de la danza posmoderna, donde es posible el mezclar y combi-



De Goya, F. (1812). *Baile provincial*. De dominio público.

nar diferentes técnicas dancísticas e incluso diferentes artes escénicas. Un claro ejemplo son los musicales que incluyen Teatro y Danza (Broadway). Por ello la danza postmoderna y la danza contemporánea no se apoyan en una técnica única sino de cualquier técnica, una combinación de distintos estilos (mixta) y medios de expresión diferentes, no solamente de esta disciplina (danza), sino hace posible que todo pueda volverse parte de sí (pintura, teatro, arquitec-

tura, basquetbol, entre otros); siempre y cuando el elemento añadido adquiera una importancia coreográfica o dancística.

Gracias a los maestros que desarrollaron las mil y una variantes de metodologías que siguen permeando en la postmodernidad y a raíz de la danza contemporánea, surge el uso del *performance*, un estilo que permite abstraer elementos del día a día, para realizar puestas en escena con elementos cotidianos transformados a

extra-cotidianos. Este tipo de danza al hacer uso de una metodología enfocada en el ser humano y no en la coreografía o técnica, permite que cualquier persona pueda generar danza sin la necesidad de tener elementos acrobáticos de alto nivel, hiperextensiones o flexibilidad a niveles extremos, se requiere simplemente reconocer su actuar natural como la forma más pura de la misma acción, así se abre una puerta a un mundo olvidado, aquel que ha sido silenciado bajo cadenas forjadas por idealizaciones, moralidades y complacencias.

Durante mucho tiempo las limitaciones físicas, fueron una barrera que impidió que muchas personas ejercieran la danza; hoy en día aún se cree que solo aquellos que poseen ciertas cualidades físicas son los únicos que pueden llegar a un disfrute más profundo de esta. Por ello con el desarrollo del *performance*, existe una pauta que permite que el principal recurso sea la organicidad, el contacto con el yo antiguo, donde se propicia el desarrollo de emociones y el poder confrontarlas.

Con el estudio de distintos autores y la experiencia adquirida con diversos bailarines, se ha logrado dar forma a algo que ya existe, pero aún en vías de sistematizarse, tal vez por la falta de estudio, o incluso porque la práctica de la danza suele ser muy celosa, ya que existen profesores que no facilitan sus referentes. Derivado de estas situaciones el material sobre las metodologías o técnicas del que se dispone es escaso, cuando se quiere desarrollar cierta metodología es probable que ya exista, pero no está documentada o simplemente solo la conocen los autores y las personas allegadas a estos. De igual forma cada autor nombra ciertos movimientos de cierta manera, lo que genera confusión en quiénes la aplican.

Por ello, se expone el método performático vivencial que articula elemen-

tos de diversas técnicas de danza contemporánea, además de brindar recursos con el fin del acercamiento a la práctica de la danza, no como una disciplina estricta, sino como una forma de liberación y desarrollo de resiliencia, la cual es la capacidad de poder lidiar con situaciones difíciles que surgen en el entorno y contexto del practicante, usando este arte, se busca canalizar desde emociones negativas hasta situaciones de duelo.

### Desarrollo

Según la guía de metodología para la enseñanza de la danza jazz (Luna, 2017), establece que la estructura general de una clase de danza es la siguiente:

- Calentamiento
- Acondicionamiento activo
- Pasos específicos de nivel
- Reconocimiento espacial
- Secuencia coreográfica
- Enfriamiento

Si bien los profesores no siempre siguen una estructura fija, hay puntos que, durante el desarrollo de la clase de danza, no pueden omitirse. El trabajo por objetivos durante cada clase favorece avances significativos, esto si se refiere a progresiones físicas. No obstante, cuando se hace referencia a la parte intrapersonal, no se tiene una guía que marque aciertos o errores, lo que genera mayor dificultad para su desarrollo por ello se hace uso de una actividad de danza que puede generar un ambiente de liberación en el alumnado.

El uso del método performático vivencial conlleva una gran responsabilidad; por lo que debe aplicarse bajo tres condiciones. La primera condición se refiere al número de participantes, el cual no debe exceder de 10 a 15. La segunda condición, plantea que los integrantes del grupo deben de

reconocerse o identificarse como parte de este, de lo contrario no se obtendrán resultados, pues difícilmente expresarán sus sentimientos. La tercera condición, señala la necesidad de un ambiente libre de distracciones.

Además de estas condiciones, la enseñanza de este método se aplicada con el apoyo de dos personas (además del profesor), una que atienda asuntos externos a la clase, evite las distracciones y cualquier necesidad del grupo evitando que quien implementa la actividad corte con la energía que tiene esta, y la segunda persona es un especialista en salud mental, alguien que apoye en caso de que algún participante requiera atención.

Este método performático vivencial, que ha diseñado y desarrollado el profesor Hernández, consta de cinco fases. La primera consiste en el calentamiento; se inicia con actividad física necesaria para que las articulaciones y músculos se estimulen como preparación previa del cuerpo y así este responda de manera activa y conscientes de las actividades que se apliquen, además de evitar que haya lesiones durante el proceso. Lo normal en un calentamiento es iniciar con la respiración, pues conecta al sujeto consigo mismo. El respirar es lo primero que se hace al nacer, da consciencia de estar vivo, relaja y oxigena el cerebro. Los ejercicios de respiración se pueden acompañar con movimientos, tales como, los que indica la técnica de danza de José Limón (como se cita en Lewis, 2005). El calentamiento continúa conforme a las necesidades corporales que el grupo requiera: cabeza, hombros y torso, hasta la punta de los pies con pequeños ejercicios.

En la segunda fase, se realiza el acondicionamiento activo, que consiste en ejercicios que estimulan el ritmo cardíaco, para lo que normalmente se aplican desplazamientos espaciales, a fin de que, los participantes reconozcan el espacio en el que se encuentran. Esta fase se considera importante;

pues, mediante órdenes específicas se busca desinhibirlos y concentrarlos en acatar lo que se les solicite, invitándolos a <<soltar cualquier pensamiento, carga o preocupación>> que los distraiga.

La voz del profesor debe ser firme y las órdenes que se suministren serán la única guía que necesitarán los participantes en esta fase. Órdenes tales como, ‘salten’, ‘corran’, ‘caigan’ ‘al suelo’, ‘saluden con la pierna’, ‘griten’ ‘giren’, ‘cambien de dirección’ ‘más rápido’ ‘más lento’ y otros. Estas deben ser continuas para que no se tenga tiempo de pensar en otras cosas. Orden tras orden, cada vez en lapsos más cortos, permitirán que, en un momento determinado, solo piensen en la ejecución sin fijarse en los demás compañeros y mucho menos en que están siendo observados.

Una vez que se logra tener la atención de los alumnos se inicia la tercera fase, el reconocimiento espacial. Si se aplicó correctamente la fase anterior los alumnos sentirán la tensión física en todo el cuerpo y la liberación de adrenalina. Esta fase es similar a la anterior, y se debe de evitar, a toda costa, que la energía producida en la fase anterior disminuya.

Se invita al grupo a continuar desplazándose por el espacio, pero esta vez haciendo uso de algunas actividades que son parte de la técnica que Durán (1995) utiliza como parte de su metodología de creación coreográfica, la cual apoya al bailarín a desarrollar una memoria sensorial, alimentada de experiencias vividas. El ejercicio consiste en generar situaciones específicas para no caer en clichés o trivialidades como cuando se habla del amor entre dos personas: la ruptura, la muerte, etcétera; por el contrario se establecen situaciones muy específicas, tales como, ‘están caminando por el pasto, deben sentir en sus pies esa hierba y entre más caminen este se vuelve más espeso y alto hasta que la maleza no permita ver a nadie’ otro ejemplo, es

‘estás siendo perseguido, camina más rápido; aun te siguen y has empezado a correr, no dejes que te alcance’. Durante esta actividad se busca recuperar sensaciones de experiencias vividas además de causar modificaciones corporales a través del trabajo cognitivo, esto se notará en los diseños corporales que genere cada uno de los participantes; en este momento el profesor observa, con cuidado, que las sensaciones y forma de actuar, de cada alumno, sean genuinas. Se cambia esta actividad en caso de que los alumnos solamente repliquen y actúen.

Tomando como ejemplo la actividad de la persecución, el profesor propicia la desesperación auténtica a los participantes para que manifiesten sus sensaciones, ya sea a través de gritos, ocultarse, llorar y, otras expresiones. No se busca manipular a los participantes y mucho menos generar una histeria colectiva. Grotowsky (como se cita en Sierra, 2015) con ejercicios similares lograba la activación de la memoria emotiva “si el ejecutante cree lo que está realizando, el espectador igual lo creerá.” (p. 60)

La cuarta fase es la concerniente a la relajación. En esta etapa se procede a descansar, a regular la respiración agitada, sin romper la energía, pues se ha trabajado progresivamente desde un nivel alto de energía hasta uno bajo. Invitando al participante a cerrar los ojos y acostarse en el suelo, en silencio se llega a un estado de meditación, relajación y fluidez de los pensamientos.

Al aplicar este método dancístico, quien dirige a los participantes, les da indicaciones, tales como ‘poner la mente en blanco’ aunque suele ser casi imposible acatarla, pues el cerebro siempre tiene pensamientos, recuerdos preocupaciones, etc. Esta situación es normal en la mente humana y puede ser especialmente problemática cuando se trata de lidiar con la ansiedad; por ello, la experiencia recuperada durante esta fase, indican que el profesor debe dialogar con los partici-

pantes sin solicitarles que respondan. Invitándolos a no luchar con sus pensamientos, a dejarlos fluir.

Palma, profesor de teatro y actor, comenta sobre la meditación que se realiza en este punto ‘es dejar que la idea siga el ciclo de la vida, dejémosla que nazca, que crezca, que madure, que envejezca y que finalmente muera’ (comunicación personal, 12, de agosto del 2022). Es por eso, que en esta fase se observa que poco a poco la mente de los participantes se despeja cuando el profesor invita a los alumnos a ser conscientes de los sonidos que hay a su alrededor: ‘el motor de un auto circulando’, ‘el ventilador o clima de la sala’, ‘el ruido externo que se alcanza a escuchar’. Inicia una etapa de silencio donde se le solicita a los participantes que no estén ansiosos por recibir órdenes que solo se limiten a tomar consciencia de su cuerpo ‘a sentir cómo fluye su sangre’, ‘cómo late su corazón’; a que gradualmente tomen consciencia del lugar y espacio, el estar aquí y ahora. El propósito de esta fase es que los sentimientos de miedo, desesperación, alegría, enojo, preocupación, generados en la fase anterior, desaparezcan.

La quinta y última fase es el cierre de la actividad. Inicia solicitando a los participantes que, lentamente, se pongan de pie para tomar conciencia del aquí y ahora y seguir moviéndose. Se acompaña con charlas, no extensas y sin ridiculizar o volver cómico los movimientos y silencios que se realizaron. Se está aún en un nivel de energía espiritual, por lo que, se les pregunta cómo se sintieron en la fase tres, cuando eran perseguidos, ¿qué les perseguía? ¿a qué le tenían miedo? ¿cómo era el lugar por donde corrían? ¿fue el reflejo de alguna vivencia? No se piden respuestas en voz alta, solo que las mediten, pues este paso final consta de un cierre tanto mental como físico, en caso de contarse con espejos se les pide ponerse frente a ellos, pegados, y mirándose a los ojos. La resiliencia se genera en cuanto se



puede afrontar una situación que atañe, fortaleciendo, y preparando a la persona para sobrellevarla. Al estar frente a un espejo mirándose a los ojos, genera confrontación, miedo, 'hace sentir desnudos frente a nosotros mismos' pues en la dinámica de la sociedad líquida Bauman (2000) señala que "nos olvidamos de nosotros como seres humanos completos, con sus defectos, problemas y preocupaciones" (p. 85). Finalmente, aceptar que somos débiles y a la vez que nadie nos juzga más que nosotros mismos, genera fortaleza. El proceso concluye finalmente, y se les solicita seguir en movimiento por el espacio y colocarse en círculo, donde harán movimientos dancísticos leves tal como se realizaron en la primera fase, para continuar con respiraciones ligeras, hasta despedirse.

Una vez concluida la danza el profesor muestra apertura y observar que sus alumnos hayan cerrado el proceso. Es aquí donde se puede requerir del apoyo del especialista en salud mental.

### Metodología

La búsqueda de la innovación dancística y entender la esencia del ser humano han ido de la mano, y finalmente han hecho eco, décadas después de su creación.

El desarrollo del método de danza per se sustentó en el enfoque cualitativo a través de investigaciones documentales, observación y entrevistas, además de la participación del profesor que diseñó la misma, interactuando y aprendiendo distintas disciplinas y estilos de danza, que permitieron recu-

perar información e identificar procedimientos y coincidencias entre diferentes técnicas, las cuales recolectaron los datos necesarios para la formulación del

Los trabajos en los cuales se hicieron revisiones documentales incluyen la técnica ilustrada de Limón (como se cita en Lewis, 2005), bailarín y coreógrafo de quien se tomó la organicidad de su técnica dancística, de la 'filosofía de la vida y la muerte' y que es la caída y recuperación a través de la respiración; De Durán (1995), se recobró el juego de la danza, aplicable tanto a niños y jóvenes. También se recuperó la técnica de movimiento de Rudolf Van Lavan, (como se cita en Ros, 2009); así como la síntesis y aleatoriedad de Mercè Cunningham, (como se cita en Tiscareño, 1999); la técnica para la danza de Martha Graham (como se cita en Ferreiro, 2005); el rompimiento de lo cotidiano de Pina Bausch (como se cita en Wenders, 2011) y la liberación de Duncan (como se cita en Gutiérrez, 2018).

Otros trabajos que se analizaron y realizaron prácticas son los de Jerzy Grotowsky y Konstantín Stanislavski (como se cita en Sierra, 2015) directores de teatro los cuales igual son creadores de *performance* y de uso de actividades que involucraban el aquí y ahora, así como el método vivencial. Del trabajo de estos dos grandes referentes, se concluye que la búsqueda de la innovación y el entendimiento de la esencia del ser humano es un punto común en este tipo de danza.

La observación se realizó de forma presencial asistiendo a clases de distintas disciplinas (danza y teatro principalmente), de diversos profesores del estado de Tabasco que dominan las técnicas de Ballet, Limón, Graham, Técnica cubana mixta, entre otros. Estos fueron el coreógrafo Isidro Arreola de la Cruz, Director de la compañía que lleva su nombre; el



Kirchner, E. (1933). *Mary Wigman's Dance*. De dominio público.

profesor de danza Fernando Pineda Román, Director de la agrupación 'Meraki'; la profesora de danza Claudia Ramón Villafuerte, Profesora del Centro del Desarrollo de las Artes (CEDA); el dramaturgo Jaime Olmedo Crespo, profesor del CEDA; el bailarín cubano Osvaldo Calderón Ávila, Director de compañía Ori-Dance y, el director de la Agrupación Teatral Cárdenas, Fernando Palma Brito. Cada uno de estos profesores especialistas en su rama, con trayectorias reconocidas en Tabasco y en el ámbito nacional. En las sesiones se identificaron elementos, estructuras de clase y preparaciones físicas similares.

Lo anterior, derivó en la conformación de un estilo propio alimentado por las técnicas estudiadas. En cada sesión a la que se asistió, se tuvo la oportunidad de realizar algunas preguntas de retroalimentación a los profesores. Estas charlas, aunque informales, tuvieron como propósito entender, más allá de la sola realización, las metodologías dancísticas.

## Conclusión

La aplicación del método performático vivencial y en específico las actividades que la conforman, son una herramienta que puede ser usada por profesores de danza con personas de cualquier edad en grupos con situaciones de riesgo, durante su aplicación en grupos se obtuvieron resultados la creación de vínculos más fuertes y de confianza entre los participantes y lo más importante, se logra estabilidad emocional cimentada en este arte.

El método propuesto, aunque comparte elementos con propuestas similares, supera las lagunas o vacíos de estas a través de estudios, la práctica de nuevos recursos, así como fortaleciendo la estructura de este; aspectos que se consideraron en la danza que se propone.

Aún hay obstáculos que derribar, pues se está sembrando en terreno virgen. El panorama actual en Tabasco para la danza es complejo, ya que existen profesores de danza improvisados

además de algunos artistas emergentes que desvalorizan el trabajo y el estudio de esta, lo cual entorpece la investigación y la aplicación de metodologías sustentadas en técnicas estudiadas y aprobadas por el gremio que se dedica profesionalmente al desarrollo y enseñanza de esta.

Por otra parte, sustentado en la expresión coloquial 'todo aquello que no se mueve, perece', se comprende que es necesario adaptar el método performance vivencial a las nuevas generaciones, sin el abuso de estímulos; de ahí que se propone ajustarla a las necesidades de los participantes. Lo cual requiere continuar con las investigaciones, prácticas y entrevistas a expertos no solo de la danza sino también de la salud mental y emocional. Abriendo con ello la línea de investigación sobre el impacto de esta metodología en las personas que la han practicado.

## Referencias

- Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Durán, L. (1995). Manual del coreógrafo. México: CENIDI Danza/INBA/CONACULTA
- Ferreiro, P. A. (2005) Escenarios rituales. Una aproximación antropológica a la práctica educativa dancística profesional. México: Colegio de Estudios de Posgrado de la Ciudad de México/Cenidi Danza/INBA/CENART/CONACULTA.
- Gutiérrez, S. I. R. (2018). *Diseño y estructura coreográfica: El papel del bailarín-investigador como objeto y sujeto de la investigación*. Departamento de Diseño.
- Lewis, D. (1994). La técnica ilustrada de José Limón. file: ///C:/Users/compu/Downloads/La\_Tecnica\_Ilustrada\_de\_Jose\_Limon\_Danie.pdf
- Luna, B. et al. (2017). *Guía metodológica para la danza jazz*. Fondo Nacional para la Cultura y las Artes del Programa de Fomento a Proyectos y Coinversiones Culturales.
- Ros, A. (2009). Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre*. 35, 350-357 file:///C:/Users/compu/Downloads/252853-Text%20de%20l'article-341568-1-10-20120508.pdf
- Sierra, S. (2015). Grotowsky, consideraciones sobre el trabajo del actor y el performer. *Revista Colombiana de las Artes Escénicas*, 9, 55-65. [http://artescenicacaldas.edu.co/downloads/artescenicacaldas9\\_6.pdf](http://artescenicacaldas.edu.co/downloads/artescenicacaldas9_6.pdf)
- Tiscareño, E. V. (1999). La estética del collage en la propuesta dancística de Merce Cunningham. *Nexus, Revista académica de Artes, Comunicación, Diseño y Arquitectura* 164-180. <https://nexus.univalle.edu.co/index.php/nexus/article/view/684/806>
- Wenders, Wim. (27 de abril de 2012). *Pina*. BiM Distribuzione. <https://tv.apple.com/mx/movie/pina/umc.cmc.3selybz5ifjmt22cgcx1gxhrd?playableId=tv.sbd.9001%3A1201113690>