



dúctil

Daniela Paz Moyano Dávila

Profesor guía: Pablo Hermansen

**Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la
Pontificia Universidad Católica de Chile
para optar al título profesional de Diseñador**

Diciembre 2016

Santiago, Chile

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño



**PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE**

Este título no se hubiera podido llevar a cabo sin la ayuda de un montón de compañeros de vida.

Gracias a Martín Corvera por ayudarme de sobremanera en todo este proceso y en el proceso universitario en general.

A mis amigos de la universidad por cursar esta carrera junto a mí.

A mi profesor guía, Pablo, que a pesar de haber tenido un proceso acelerado fue un gran apoyo.

A mi papá, mamá, hermana, Clara y Teo por enseñarme tanto de la vida.

A mis amigas del colegio, por ser incondicionales.

A todos/as mis amigos/as

bailarines/as que me dedicaron tanto de su tiempo en sus ajetreadas vidas.

Y un especial agradecimiento a mi maestra de danza Ana Luisa Baquedano que me enseñó este estilo de vida tan lindo que es la danza.

Índice

8

Introducción

11

Introducción histórica al bailarín

- 12 Evolución
- 14 Cánon estético actual

15

El ballet hoy

- 16 La clase de ballet
- 18 Técnica de danza
- 19 Contexto: La sala
- 20 Usuario: La bailarina

21

Indumentaria de ballet

- 22 Historia
- 24 Indumentaria de ensayo

25

Cuerpo e indumentaria

- 27 **El cuerpo del bailarín**
- 28 Un día para el bailarín
- 32 Condiciones físicas
- 32 Postura
- 34 Dolores
- 35 Lesiones
- 36 Cuidar el cuerpo como instrumento

- 37 **Indumentaria de ballet**
- 38 Segunda piel
- 39 Catastro
- 45 El bailarín autoproducer (estudio etnográfico)
- 48 El bailarín y su vestimenta (estudio etnográfico)

51

El entrenamiento

- 52 La clase de ballet (estudio etnográfico)
- 55 Calentamiento

57

Formulación

58	Oportunidad
60	Formulación
61	Antecedentes
64	Referentes

67

Proceso de diseño

68	Exploración
71	Requisitos de los prototipos
73	Testeos

103

Propuesta final

104	Rediseño
106	Materialidades
108	Paleta de colores
109	Confección
112	Logotipo
115	Etiqueta
117	Packaging
121	Testeo final

131

Proyecciones

135

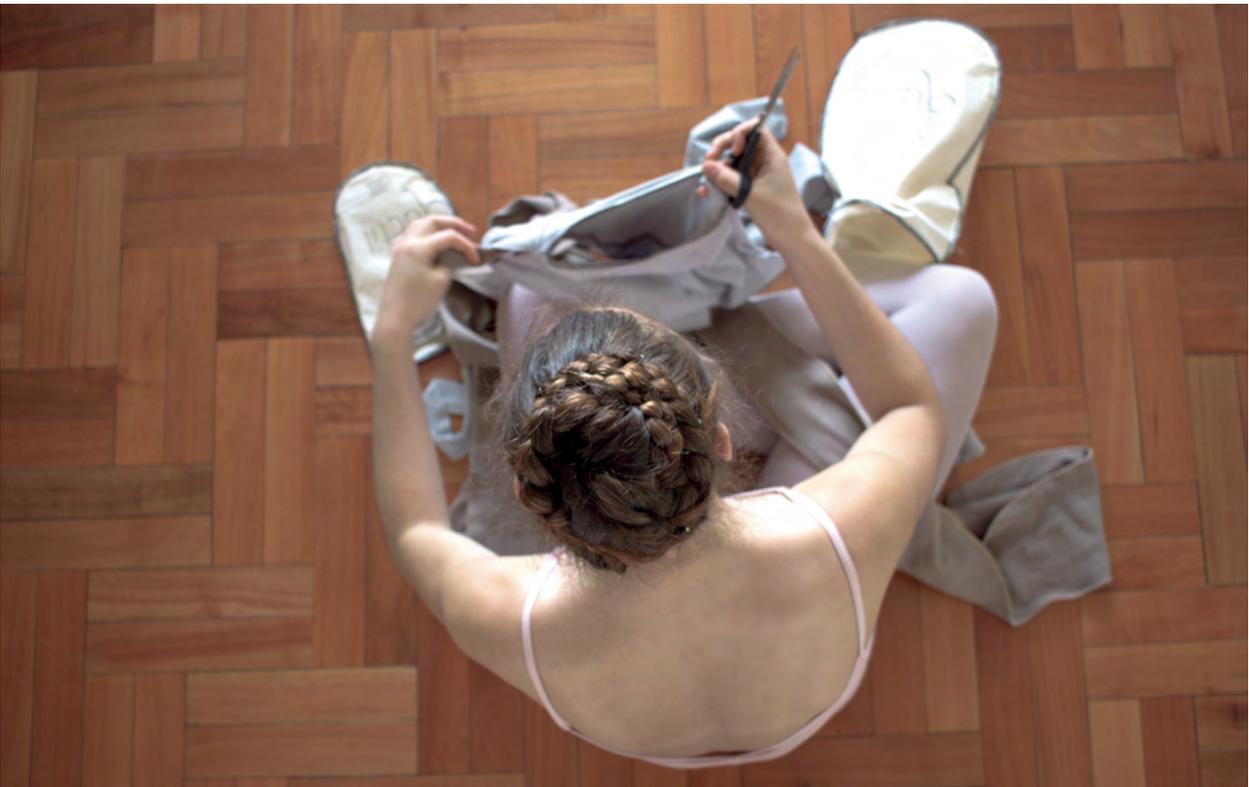
Cierre y conclusiones

136	Conclusiones
138	Referencias

141

Anexos

142	Ficha técnica
145	Costos
146	Entrevistas





Introducción

Una célebre frase de la famosa bailarina Martha Graham dice que la danza es el lenguaje oculto del alma. La danza es eso: expresión a través del lenguaje no verbal. Por su parte, Sachss (1994) define la danza como la madre de las artes: "La música y la poesía existen en el tiempo; la pintura y la escultura en el espacio. Pero la danza vive en el tiempo y en el espacio" (p.13). La danza es el cuerpo hablando a través del significado: historias, imágenes y referencias. Y hablando a través de la forma: la armonía, el flujo y la composición. Significado y forma -aunque no necesariamente en la misma medida- siempre están presentes. Hay obras mayormente preocupadas por el significado y otras de la forma (Planet Dance: Body Talks, 2015; Política de fomento de la Danza 2010-2015, 2011).

De este modo, es trascendental partir esta investigación aclarando que la danza es arte. Si bien por las exigencias físicas a las que se someten los bailarines se tiende a cruzar esa delgada línea entre deporte y arte, es importante destacar que la danza -como dice Sachss- es arte y como tal está sometida a ciertos cánones y se debe tratar con la sensibilidad que corresponde. Así, al volver a la frase de Martha Graham, se puede reafirmar la idea de esa danza que nace desde lo más interior del ser humano, que es el alma. Por esto, la conexión inseparable que posee la danza como un arte.

La danza -y especialmente el ballet- está totalmente reglamentada y codificada. Cada paso tiene un nombre y una manera concreta de ejecución que no permite el error y por lo tanto requiere mucha disciplina y rigor en el trabajo con el cuerpo. A pesar de las reglas, la disciplina y el rigor, que son elementos clave en la vida de los bailarines, hay que entenderlos solo como un medio para llegar al verdadero fin, que es expresar y crear arte.

Como dice Duncan: "El movimiento y la cultura del cuerpo constituyen el objetivo de la gimnasia; para el bailarín no son más que medios. Y es que el cuerpo en sí mismo debe ser olvidado, porque no es más que un instrumento armonioso y bien adaptado cuyos movimientos expresan no solo los movimientos del cuerpo, como en la gimnasia, sino también los pensamientos y sentimientos del alma" (2003, p.117). El bailarín tiene algo más que el movimiento. Eso que emociona al espectador no es su increíble

técnica o su incansable cantidad de piruetas. Lo que genera esa emoción profunda en la audiencia es la presencia escénica del bailarín, la capacidad de atraer las miradas hacia él (Pérez, 2009). Solo aquel que posee eso es un verdadero bailarín.

Personalmente, he estado ligada a la danza desde los seis años. En un principio solo al ballet en un taller de niños y luego me desarrollé de manera más profesional en distintos estilos de danza y con clases de manera más frecuente. Me he vinculado a ella toda mi vida y es por ello que poseo un conocimiento acabado de la disciplina. La danza, a diferencia de otras áreas del conocimiento, se estudia y se aprende a través de la práctica y el conocimiento se va adquiriendo a través de los años y la experiencia. Las bailarinas de ballet, por ejemplo, empiezan su entrenamiento a muy temprana edad, como Wendy Whelan, ex bailarina principal del New York City Ballet, quien comenzó su entrenamiento formal a la edad de 8 años e incluso hay bailarinas que comienzan desde más jóvenes. La experiencia es la única manera de educar el cuerpo y de adquirir el conocimiento para el ballet.

Como bailarina, siempre he tenido un especial interés por el único instrumento que posee la danza para expresar su arte, el cuerpo y la relación que se tiene con él. No obstante, a lo largo de los años me he dado cuenta de una paradoja fundamental que hace que la relación cuerpo-danza se transforme en un punto crítico: la danza es una disciplina que venera el cuerpo, pero que muchas veces lo somete a niveles insanos. A partir de esta premisa y a lo largo de la investigación se dio cuenta de que a la unión entre bailarín y cuerpo se le debía sumar otro elemento: la indumentaria. El acercamiento del bailarín hacia el cuerpo siempre estará mediada por la indumentaria.

De este modo, se pudo desprender como primera aproximación que el cuerpo y la indumentaria, en tanto instrumentos, son los elementos clave que usa el bailarín para lograr esa presencia escénica única que logra la danza. Cuerpo e indumentaria son uno solo, son elementos inseparables y tanto el cuerpo como la indumentaria son partes sustanciales de la expresión artística que propone la danza. Desde aquí nace la investigación, que busca conocer en profundidad la relación cuerpo-indumentaria en

función del arte de la danza, ¿cómo se relaciona el bailarín con su cuerpo y con su indumentaria? ¿cómo se se entrama la indumentaria en la vida del bailarín? ¿qué es lo propio en la indumentaria del bailarín?, fueron algunas de las preguntas que dieron pie a este estudio.

La investigación se hizo a partir del trabajo en terreno, a través de entrevistas a bailarines y profesionales de la danza, observaciones a distintas compañías y conversaciones con expertos en el área. Desde ahí se sustrajo la mayor cantidad de información y el estudio fue tomando forma desde las propias percepciones de los entrevistados y las observaciones en terreno. Se utilizó este método ya que el acercamiento a la danza es claramente más práctico que teórico y la recaudación de información bibliográfica fue más compleja. Cabe destacar que mi conocimiento sustancial en la materia inevitablemente impregnó cada uno de los párrafos de este proyecto y del trabajo completo.

El presente informe se estructura desde lo general a lo particular. En la primera parte se iniciará el camino desde conceptos básicos del bailarín, del ballet y de la indumentaria de ballet. Luego, se profundizará en lo que es el cuerpo del bailarín en conjunto con su indumentaria y finalmente, se llegará más precisamente al espacio que se intervino, que es el entrenamiento del bailarín. En la segunda parte, se tratará el proyecto mismo, la propuesta, el proceso y los resultados finales.

El conocimiento que poseo acerca de la danza con mis 18 años de experiencia, sumado a mi fuerte interés en la investigación y en el diseño me hacen idónea para iniciar una investigación y proyecto de diseño ligado a la danza. No solo conozco acerca de la práctica de este arte corporal, sino también de los discursos que tiene y todo aquello que rodea el quehacer del bailarín, elemento clave para la investigación. Este vínculo personal y profundo con la danza y mi carrera universitaria como diseñadora dan origen a este proyecto, donde se busca entramar el diseño con la danza.



Introducción histórica al bailarín

Evolución del bailarín

¹Tiene un puesto más importante que el resto de la compañía, obteniendo papeles protagónicos.

A través de las fotografías expuestas se puede ver que el cuerpo del bailarín ha mutado a lo largo del tiempo. Al comparar el cuerpo de una bailarina de 1900 con el de una bailarina de 1990 se ve que hay diferencias sustanciales en cuanto a la relación del cuerpo con el peso. De este modo, se puede deducir que la delgadez extrema no es un requisito básico en el cuerpo de quienes se dedican a la danza. Sin embargo, muchas veces, el tipo de cuerpo condiciona los movimientos de una bailarina. Según la maestra de danza moderna, Ana Luisa Baquedano las bailarinas de danza contemporánea no son demasiado delgadas y por eso trabajan con más pasadas por el suelo (comunicación personal, 20 de marzo de 2016).

En el documental *A Ballerina's Tale* (2015), una crítica de danza describe un importante quiebre en la disciplina: el cánón de los cuerpos ultradelgados. El responsable es George Balanchine, quien creó el *cuerpo Balanchine*, un cuerpo sin ninguna curva, solo líneas rectas que refuerzan el ideal del ballet: la creación de las largas líneas. Balanchine solía repetir: "Quiero verte en los huesos" y muchas de sus musas terminaron con anorexia y problemas de drogadicción (Carmi, 2011). Esta tendencia se ha mantenido a lo largo de los años, sobre todo en el ballet.

El 2015 la bailarina Misty Copeland marcó un

hito al convertirse en solista¹ del American Ballet Theater (ABT): En los 75 años de existencia de esta compañía jamás una persona afroamericana había sido solista. Copeland mide 1,57 metros (altura considerada como insuficiente en el ballet), tiene músculos marcados y busto y trasero grandes; definitivamente no cumple con el estereotipo de copo de nieve que representan las bailarinas. La raza negra no posee los cánones estéticos que mueven al ballet, donde la princesa debe ser blanca, tener la piel tersa y ser etérea. Nelson George, director del documental, describe a Copeland como "una de esas chicas atléticas en el gimnasio al que uno asiste". Este hecho se considera una verdadera revolución para el ballet e incluso se podría llegar a pensar que este mundo con tantos ideales estéticos arraigados está cambiando.

En el siglo XXI el cuerpo del bailarín se ha convertido en un cuerpo atlético, en el que las exigencias son mucho mayores en términos de potencia deportiva. Por lo tanto, no es casualidad que el cuerpo de Misty Copeland haya salido a la luz: se puede observar que es un cuerpo entrenado y con la potencia muscular para conseguir grandes saltos. También es importante destacar que esto ha llevado a que el cuerpo del bailarín sea más maltratado por las exigencias atléticas (*A Ballerina's Tale*, 2015).



Madame Emma Sandrini
1913



Irene Delroy
1927



Nini Theilade
1933



Moira Shearer
1946



Margot Fonteyn
1950



Wendy Whelan
2008



Sylvie Guillem
1990



Alessandra Ferri
1984



Maya Plisetskaya
1974



Suzanne Farrell
1964



Cánnon estético

actual

A pesar de que la danza ha evolucionado hacia la aceptación de cuerpos distintos y que los cánones estéticos han sufrido algunos quiebres, los bailarines que se entrevistaron a lo largo de la investigación aún tienen un arraigado ideal de cuerpo, con ciertos matices que dependen sobre todo del género de la danza que practican. En el ballet, el jazz y el ballroom, por ejemplo, los bailarines deben ser altos, flacos, tener una musculatura larga, una buena rotación e incluso ser bellos.

Pero en el ballet, especialmente, es más exquisita la cosa. O sea, yo creo que tiene que ser un cuerpo largo, o sea, ese típico estereotipo, como que no te podría decir que no. Piernas largas, cuello largo, rotación, ojalá como de rostro bonito, en el sentido de que si van a ser princesas de no sé qué, tienen que parecer princesa (Berstein, comunicación personal, 16 de abril 2016).

No obstante lo anterior, en el mundo de la danza contemporánea no se privilegia necesariamente la belleza, sino que el bailarín pueda hacer lo que el coreógrafo le pide, tener un cuerpo funcional.

Pero para eso la altura, el porte, el color, el peso, es como tan relativo y tan amplio el espectro que realmente ya no existe un molde, al menos dentro de la danza contemporánea. Dentro de la danza contemporánea, eso yo creo fervientemente que está roto y casi obsoleto (Aguirre, comunicación personal 1 de abril 2016).

Incluso, la bailarina Florencia Martina cuenta que en la escena de la danza contemporánea se están privilegiando cuerpos extraños (comunicación personal, 5 de abril 2016).



Misty Copeland para Under Armour 2015

Asociado a la búsqueda de un cuerpo estéticamente acorde a los cánones, ocho de los bailarines entrevistados en esta investigación hablaron de que el tema de la alimentación sí era un problema que se vive día a día en la danza. Los bailarines hicieron ver que existían ambientes complejos que se generaban por el tema de la comida, incluso en la danza contemporánea, que está sujeta a menor presión estética. Existen tantas exigencias en cuanto al cuerpo ideal en la danza que el tema de la comida pareciera el más fácil de controlar y es por esto que es un tema repetido en este entorno. (Aalten, 2007)



El ballet hoy

La clase de ballet



Ballet Teatro Nescafé de las Artes. Registro personal.

Las clases de ballet son bastante universales, sufren por pequeñas variaciones entre las distintas técnicas que existen, pero los pasos siempre son los mismos y con un orden similar.

Estas lecciones se construyen en una curva ascendente de intensidad y movimientos. Así, se comienza con un calentamiento de los músculos y los tendones, para entrar en calor, a través de elongaciones y acondicionamiento. El calentamiento tiene como fin preparar el cuerpo y la mente para la actividad que se va a hacer durante la clase. Luego, se comienzan a hacer variaciones y los movimientos son un poco más dinámicos y amplios. En esta parte de la clase, aparecen saltos y lanzamientos más libres de las piernas, ya que el cuerpo está a una temperatura adecuada y está preparado para recibir

movimientos de mayor impacto. En la siguiente parte de la clase se hacen extractos de coreografías y se comienza a bailar realmente; el cuerpo ya está listo para movimientos más libres y saltos grandes. Esta parte, como nombran Bazarova y Mei (1998), es fundamental, pues es el momento en que se trabaja la práctica escénica. En esta se desarrolla la expresividad y el sentido dancístico de los bailarines. En algunas clases se finaliza bajando la intensidad, haciendo algunas elongaciones y relajaciones para disminuir el nivel de energía y volver al organismo a un nivel de reposo. Esto no se hace tan solo a nivel físico, también se busca volver a la calma a nivel mental.

A continuación se presentan desagregadas las distintas partes de la clase:



Barra: Esta es una estructura pegada a la pared o móvil que se coloca en el centro y que se puede encontrar en cualquier sala de danza. Sirve para sujetarse de ella al realizar los ejercicios. La clase comienza acá, se hacen ejercicios con movimientos lentos y de baja intensidad, para alargar la musculatura e ir entrando en calor de a poco. Lentamente se va incrementando la dificultad e intensidad de los ejercicios. Se puede comenzar con un ejercicio de *plié* (flexión de rodillas) y terminar con un *Grand Battement* (lanzamiento de piernas). Más que nada, la barra es para desarrollar las habilidades técnicas, de fuerza, la conexión con el cuerpo y el entrenamiento físico más fuerte. Esto, siempre acompañado de música, que en la mayoría de las veces es un pianista en vivo que guía los movimientos en toda la clase.



Centro y diagonales: Este momento de la clase podría caracterizarse por ser de más baile, se debe aplicar todo lo trabajado en la barra. Se comienzan a desarrollar más pasos y secuencias de ballet, siempre de forma ascendente. Acá se incluyen pequeños y grandes saltos, desplazamientos, etc. Todo combinado, creando incluso frases de coreografías. En esta parte es común que se hagan grupos de pocos bailarines para tener mayor espacio, por lo que el resto tiene que esperar su turno detrás o alrededor de la sala.



Saludo final: En las clases más tradicionales se hace una reverencia guiada para darle las gracias al pianista y al maestro. En otras clases, es común terminar con ejercicios de estiramiento o relajación que sirven para calmar el cuerpo luego de una intensa clase.

Técnica de danza

Si se compara la danza clásica con los otros estilos de danza (como el street dance o la danza contemporánea) esta posee una precisa definición del lenguaje. Si se revisa, por ejemplo la danza contemporánea, esta no posee un lenguaje determinado, sino que los pasos son más libres, apuntando sobre todo a la expresividad del bailarín.

En cambio, en el ballet los pasos se encuentran completamente codificados, es decir, cada uno tiene un nombre y una ejecución muy concreta, lo que lleva a crear un sistema de movimientos. Además existen ciertos principios, reglas y protocolos por los cuales los movimientos en esta técnica se rigen otorgando la manera en que se ejecutan, siendo un lenguaje total y completamente lógico (Danza Ballet, 2016).

La base de esta técnica está en la creación de largas líneas. Los bailarines deben crear largas líneas con sus cuerpos y parecer ligeros a los

ojos del espectador. (Planet Dance: Body Talks, 2015)

Algunas cualidades inherentes a la técnica clásica son:

La rotación hacia afuera de las piernas (*en dehors*)

La dominación de las piernas a gran altura

La flexibilidad

La estabilidad

El giro

El salto liviano y alto

El manejo libre y plástico de los brazos

La coordinación precisa de los movimientos

La resistencia física

La fuerza

El bailarín a través del entrenamiento diario y continuo de la técnica debe lograr modelar su cuerpo para dominar al máximo las cualidades de esta técnica. (Bazarova y Mei, 1998)



La rotación hacia afuera de las piernas (*en dehors*).



La dominación de las piernas a gran altura.



La flexibilidad.



La estabilidad.



El giro.



El salto liviano y alto.



El manejo libre y plástico de los brazos.



La coordinación precisa de los movimientos.



La resistencia física.



La fuerza.

La sala

contexto

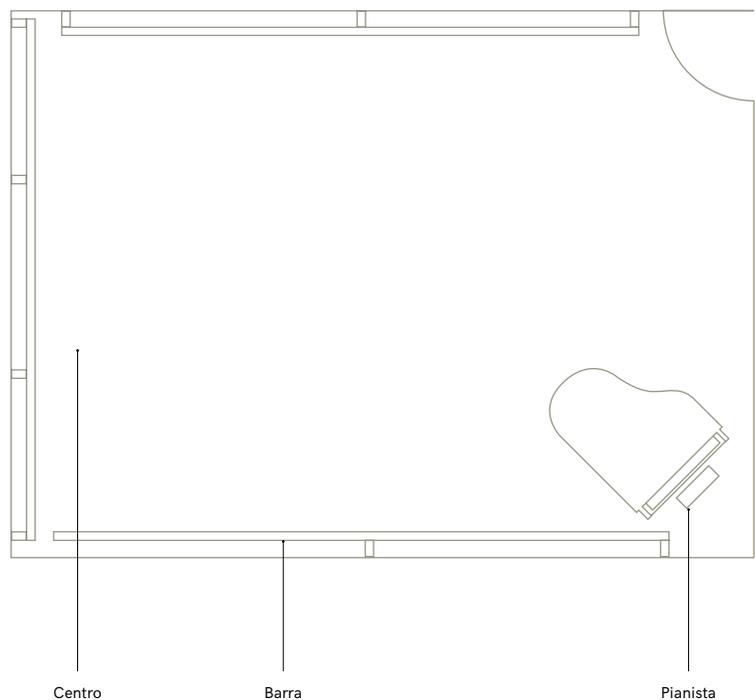
Respecto del espacio, en la danza es muy importante el lugar donde se practique; malas condiciones podrían provocar lesiones. Algunos requerimientos que podrían ser trascendentales al momento de prevenir lesiones son:

La temperatura: Esta debe ser la adecuada para no enfriarse en ningún momento del entrenamiento. Como regla general no debe ser por debajo de los 20°C-21°C y tampoco debe ser excesivamente alta. A pesar de que algunos bailarines afirman que les gusta trabajar con altas temperaturas, esto puede llevar a otras complicaciones, como el excesivo sudor.

El suelo: Es muy importante trabajar en un buen suelo; el impacto en la caída de un salto podría provocar lesiones, sobre todo en la parte de los pies, la región lumbar, en la tibia y los metatarsianos. El suelo debe ser flexible, sin base de hormigón (Howse, 2000). La construcción del suelo especial para la danza es demasiado complejo. Hay empresas especializadas en eso, por lo que queda fuera del alcance de esta investigación. Lo que sí es importante revisar es que contradictoriamente a estas recomendaciones, durante el trabajo de observación se vio que algunas compañías de danza chilenas –por la falta de espacios– tienden a trabajar en suelos no aptos para ensayar. Se pudo observar que utilizaban dos capas de vinilo con una espuma entremedio. Según Howse (2000) este tipo de suelo solo debe ser utilizado excepcionalmente, como medida parche, pero no es apropiado para el uso constante.



Compañía Danza en Cruz.
Ensayo en una sala de la Biblioteca de Santiago. El suelo no era apto, tenía pegado con cinta adhesiva una espuma y un recubrimiento de vinilo.
Registro personal.



La bailarina

usuario



Martha Graham

No son muchas las disciplinas en que la mujer ha tenido un rol importante y fundamental a lo largo de la historia, pero en la danza la mujer es parte intrínseca del arte; con bailarinas como Martha Graham, Isadora Duncan, Pina Bausch, entre otras.

En Chile según el Catastro de la danza: Perfiles en el campo nacional de la danza, publicado en agosto de 2012, el 75,4% de los encuestados son mujeres, mientras que los hombres llegan solo al 24,6%, dando cuenta de una preponderancia femenina. Es por esto que para efectos de este proyecto, se decidió trabajar con mujeres.

El oficio del ballet se comienza a temprana edad, se requieren bastantes años para educar al cuerpo. De hecho, para Misty Copeland (actual primera bailarina del American Ballet Theater) fue muy sorprendente que llegara donde está, pues empezó a los doce años, edad tardía para una bailarina de ballet. Por lo tanto, el rango

etario va aproximadamente desde los 12 años, edad en que la bailarina tiene una cierta madurez y consciencia corporal, hasta los 35 años, edad aproximada de retiro de las bailarinas (como intérprete).

Más importante que el rango etario es la experiencia que tiene la bailarina, pues esta puede variar en las distintas edades. El conocimiento del cuerpo a cabalidad se logra luego de algunos años en la danza, por lo que se decidió trabajar con bailarinas experimentadas desde nivel medio hasta avanzado, esperando que la bailarina tenga un acabado conocimiento corporal, de la técnica del ballet y de la elongación.

Cabe destacar que, a través del estudio anteriormente nombrado, se pudo ver que en Chile el 52,5% de los bailarines son trabajadores independientes, lo que significa que no tienen un trabajo fijo y que por tanto no poseen un sustento económico constante mes a mes, sino variable. Además, un 80% de los profesionales en Chile reciben menos de 600.000 pesos chilenos, lo que habla de un escenario difícil en cuanto al trabajo.

Así, se ve que la danza en Chile tiene un escenario bastante precario, con pocos recursos. Los bailarines poseen sueldos bajos e incertidumbre económica, lo que hace que exista un ambiente muy competitivo dentro del mundo de la danza. Esto, repercute directamente en el bailarín, pues se sobreexige constantemente y lleva un ritmo de trabajo mayor al deseado.



Indumentaria de ballet

Evolución del vestuario



² Malla

Marie Taglioni

El ballet germinó desde las danzas cortesanas, por lo que la vestimenta guardaba estrecha relación con esto y solo se iban introduciendo pequeños detalles para diferenciar a los personajes. Más tarde, con la apertura al profesionalismo del bailarín, se perfeccionaron las técnicas y, del mismo modo, el vestuario. En el siglo XVII, el vestido comenzó a aligerarse y a prescindir de adornos.

El término tutú se acuñó con la llegada del ballet romántico; este traje resaltaba los ideales de la ligereza y lo etérea de la bailarina. Por otra parte, en el año 1832 Eugène Lami diseñó un vestido para Marie Taglioni en el ballet *La Silfide* que marcó un precedente para la danza, pues dejó de lado las modas de la época y estableció una vestimenta independiente. En ese momento también apareció la zapatilla de punta de manera más universal. Así, el traje de esta época se convirtió de cierta forma en una constante para cualquier ballet creado, incluso para las clases y ensayos. Este consistía en un: "cuerpo ajustado, hombros al aire, falda o tutú de gasa, muselina o tul, siempre blancos, y mallas y zapatillas de raso rosas" (Pérez de Andrés, 2009, p. 3). En el siglo XIX hubo una decaída en el ballet de occidente y no hubo una gran evolución en el traje; el único cambio que apareció de esa época fue el acortamiento del tutú. A través del artista Edgard Degas se puede constatar el traje de la época y además, la bailarina Cléo de Mérode hace una descripción detallada de este, que relata la autora como:

Para los ensayos: una camisa cerrada hasta el cuello, sobre ella un corsé de dril, encima una blusa en batista con un pequeño volante en el escote, un pantalón hasta las rodillas, medias de algodón y la falda -dos faldas de tarlatana cosidas juntas en la zona alta- y finalmente un cinturón. Para la escena, las faldas eran de tejido más fino y el calzón se sustituía por un *maillot*² de seda rosa en dos partes: una superior con mangas que ocultaba hombros y axilas y otra inferior. Según Cléo de Mérode, en



Edgard Degas



Bailarinas de Isadora Duncan

escena se utilizaba un "verdadero tutú": tres faldas montadas sobre la misma cinturilla, la exterior muy fruncida y de más vuelo (Pérez de Andrés, 2009, p.4).

En esta época tal vestuario era un estricto uniforme que las bailarinas debían ocupar para asistir a clases, por lo que resulta casi imposible imaginar cómo esas bailarinas se podían mover en esos trajes tan abultados, a pesar de que los movimientos no eran igual de exigentes técnicamente como hoy.

A finales del siglo XIX partió una innovación en el tutú. En algunos países se comenzó a acortar aún más y ya entrado el siglo XX los ballets rusos hicieron una revolución: empezó a variar la paleta de color en tonos mucho más vivos, variaron las formas y, por supuesto, apareció una estética oriental proveniente desde Rusia. También, paralelamente, aparece Isadora Duncan, quien refutó el tradicional ballet y también lo hizo en la vestimenta: "Al liberar el cuerpo del bailarín del exceso de ropa, que obstaculiza el flujo del movimiento, Isadora Duncan contribuyó de manera considerable a la tendencia del hombre contemporáneo a superar su timidez, manifestada en el ocultamiento del cuerpo" (Laban 1993, p.17). Con el paso de los años fue despojándose el cuerpo del bailarín para observar sus piernas y figura con sus gráciles movimientos.

El siguiente cambio que se experimentó en las vestimentas de danza fue luego de la Segunda Guerra Mundial cuando los materiales tradicionales como la tarlatana, la seda y el algodón fueron reemplazados por la poliamida, que permitía la realización de tutús mucho más rígidos y cortos, con el mismo fin de observar la figura del bailarín. También gracias a la poliamida apareció la malla, pero no fue hasta 1959 que surgió el elastano, tela elástica que se usa hasta hoy. La tónica, por tanto, hasta el día de hoy ha sido el resaltar la figura del bailarín, despojándolo de los excesos de ropa que dejan ver los errores técnicos que están cometiendo (rodillas dobladas, abdominales sueltos, etc.), sin embargo nunca pueden ser tan descubiertos, ya que deben mantener el calor en sus músculos. ("The History of Ballet", 2016)



Ballet Rusos



Mikhail Baryshnikov 1969

Vestuario de ensayo



New York City Ballet. Fotografía capturada por Henry Leutwyler.

Es importante hacer la distinción entre la ropa que se utiliza en ensayos o entrenamientos y aquella apta para una función. Para efectos de esta investigación se le llamará ropa de ensayo, a la primera; y ropa de función, a la segunda.

En la película *Ballet 422* (2014), el coreógrafo Justin Peck dice, refiriéndose a la ropa de función, que están acostumbrados a usar calurosos e incómodos vestuarios, y ejemplifica desde los disfraces de monstruos que se visten en *El pájaro del fuego*. Sin embargo, la ropa de ensayo tiene otras características y debe ser lo suficientemente cómoda para trabajar correctamente. Incluso, es importante que pase desapercibida en el cuerpo del bailarín; cualquier incomodidad podría ser un distractor en su trabajo. En esta investigación esto toma especial relevancia, pues es justamente en el ensayo donde el bailarín trabaja más rigurosamente con su cuerpo.

Ahora, Lurie (1994) levanta otro punto sobre la mesa y dice: "Qué aburrido es una prenda puramente práctica, en ellas se pierde la atracción" (p.45). Y efectivamente es así; en el

mundo de la danza toda la vestimenta –sea de función o de ensayo– comunica y no es solamente un envoltorio práctico, sino un portador de identidad.

Desde hace miles de años el primer lenguaje que han utilizado los seres humanos para comunicarse ha sido la indumentaria. Mucho antes de que yo me acerque a usted por la calle lo suficiente para que podamos hablar, usted ya me está comunicando su sexo, su edad y la clase social a la que pertenece por medio de lo que lleva puesto; y muy posiblemente me está dando importante información (o desinformación) sobre su profesión, su procedencia, su personalidad, sus opiniones, gustos, deseos sexuales y estado de humor en ese momento (Lurie, 1994, p.21).



Cuerpo e indumentaria

“Como segunda piel y como fantasía sobre el cuerpo, el traje cubre, reviste y adorna su soporte natural, escondiéndolo o exhibiéndolo, disimulándolo o destacándolo” (Cruz de Amenábar).

Como se ha dejado ver a lo largo de es informe, el bailarín recorre su disciplina con su cuerpo, como gran instrumento de trabajo. Sin embargo ese cuerpo nunca está solo, tiene una piel que lo recubre todo el tiempo; una piel no orgánica que también es parte de su cuerpo: la indumentaria. De este modo, cuerpo e indumentaria se transforman en el instrumento de expresión del bailarín y no se pueden entender como instrumentos separados. No obstante esta conexión sustancial que tienen cuerpo e indumentaria, para efectos de este informe, se caracterizarán por separado. Esto solo con fines de comprender la potencialidad y propiedades de cada uno, pero sin olvidar que la separación solo tiene fines de una caracterización en profundidad.

El cuerpo del bailarín de ballet

“La danza, junto con las actividades artísticas que tienen el cuerpo como único instrumento (tales como la mímica, actuación, canto y locución), constituye un aspecto del arte del movimiento” (Laban).

Un día para el bailarín

Ariana González. Fotografía capturada por Becca Batista.



Naomí Escobar. Registro personal.



New York City Ballet. Fotografía capturada por Nils Ericson.



Los bailarines están constantemente bailando, es difícil que se salgan de su rol; la danza es una disciplina que se transforma en un estilo de vida. Se alimentan de manera especial, deben dormir cierta cantidad de horas mínimas para que su cuerpo al otro día responda, deben cuidar el cuerpo como si fuera su templo y la mayoría del tiempo deben estar entrenando o en un ensayo para su próxima función. Se les hace imposible separar trabajo y vida.

Al final es una forma de vida, entonces toda tu vida va a estar relacionado a esto, independiente de cualquier otra carrera profesional que uno cierra la puerta y chao.

Ya uno al final tiene la forma de vida relacionada con tu cuerpo, con lo que estás haciendo, con lo que vas a bailar, con lo que no has bailado. Creo que la vida que llevan es acorde a lo que tienen que hacer, entonces, claro, quizás no van a estar carreteando, así, acostarse tarde, por lo mismo, porque el cuerpo te pesa, tienes que estar al día siguiente con el cuerpo listo y preparado para bailar (Mönckeberg, comunicación personal, 15 de abril 2016).

Acá se plantea el sombrero de un día de un bailarín en base a las diversas entrevistas realizadas durante la investigación.

La bailarina Isidora Aguirre (comunicación personal 1 de abril 2016) cuenta que cada mañana se despierta a las 6:00 am, se toma un vaso de agua caliente con jugo de limón, para la digestión, y luego se pone a cocinar las cosas que tiene que llevar para comer durante el día. Para ella, la alimentación es fundamental en su vida como bailarina, ya que es el combustible para que su cuerpo funcione. Los bailarines le ponen especial atención a la alimentación; para todos es un tiempo muy valioso el que utilizan para cocinar, que puede ser tanto en la mañana, como después de un día de clases.

Terminadas las tareas matinales en casa, el bailarín parte a su primera clase del día, acarreado un gran bolso en el que lleva un sinnúmero de cosas que le servirán para todo el día. En él no solo lleva ropa, sino que comida, cremas para las lesiones, vendas, pequeños costureros y un montón de otras cosas para su día. A la primera clase del día, de todas maneras se llega con al menos quince minutos de anticipación, para cambiarse de ropa y sobre todo para tener el tiempo necesario para calentar el cuerpo, pues es el momento del día en que se está más *frío* y el riesgo de sufrir una lesión es muy grande. Como relata el bailarín Agustín Berstein (comunicación personal, 16 de abril 2016), quien vive en Nueva York, en los días que son muy fríos se debe llegar antes para entrar un poco en calor previo a la clase; esto no solo significa realizar ejercicios, sino que también abrigarse y que la sala esté a una temperatura adecuada.

Después de tomar la primera clase, el bailarín, generalmente, sigue su día con muchas clases y ensayos más, estos no siempre son en el mismo lugar, lo que hace que se tenga que trasladar constantemente por la ciudad. El bailarín debe

combinar múltiples actividades, como trabajos *part time* en cosas totalmente distintas a la danza, o dictar clases en algún lugar o trabajar en múltiples compañías de danza. Por lo tanto, se tiene que trasladar constantemente. Agustín Berstein (comunicación personal, 16 de abril 2016) cuenta que se compró hace poco unas zapatillas de deporte muy blandas para poder caminar, con el objetivo de que sus rodillas no sigan sufriendo después de salir de clases.

Los días del bailarín son largos: trabaja día a día sin parar. En el Ballet del Teatro Nescafé de las Artes el elenco trabajan de lunes a viernes, pero generalmente el bailarín trabaja de lunes a sábado y en algunos casos incluso los domingos; ya que muchas veces ese día hay función y si no, no es recomendable descansar, pues perder el *training* es algo que podría jugar muy en contra del bailarín, que debe estar listo para ser llamado en cualquier momento. "Y tiene mucho de autoexigencia y de *training* permanente, entonces, aunque estés paralizado en términos laborales, tienes que mantenerte activo en términos físicos" (Martina, comunicación personal, 5 de abril 2016).

Una bailarina, por ejemplo, desde muy pequeña debe decidir si se quiere dedicar a esto; y si así es debe llevar una vida tan exigente como la recién descrita. Ir al colegio y a clases de danza de lunes a sábado y si está en vacaciones debe ir todo el día a clases y a ensayos. Así lo relata la maestra Ana Luisa Baquedano (comunicación personal, 20 de marzo 2016), quien cuenta que cuando las niñas llegan no saben lo exigente que es este estilo de vida. Piden permiso para ir a cumpleaños o a comidas, pero luego se dan cuenta de que ese tipo de cosas no entran en la vida de una bailarina, al menos hasta cuando hayan finalizado los ensayos.

Cuando el bailarín llega a su casa, después de un agotador día de clases, ensayos y otras cosas, su vida no para; sigue girando en torno a bailar. Lo más importante es que debe recuperar el cuerpo para un nuevo día. En el video que retrata a Theresa Farrel (Munchies, 2016) una bailarina del American Contemporary Ballet, se muestra cómo la artista llega a su casa, se cocina y mientras come, introduce los pies a una vasija llena de hielo, además de colocarse bolsas congeladas en distintos lugares del cuerpo. Luego, se mete a una tina de espuma para lograr relajar completamente el cuerpo. Todo esto se debe hacer lo más temprano posible, para dormir las horas suficientes y con la oscuridad necesaria; el bailarín debe descansar su cuerpo.



Ariana González. Fotografía capturada por Becca Batista.



Theresa Farrel. Captura de pantalla.



Tyler Peck. Fotografía capturada por Nils Ericson.

Pero hasta cuando duerme el bailarín no está exento de su profesión, Ana Luisa Baquedano (comunicación personal, 20 de marzo 2016) recomienda a las bailarinas dormir con las plantas de los pies juntas para seguir elongando durante la noche. Sino, algunas bailarinas también intentan dormir con una almohada entre medio de las piernas para que la espalda baja descanse. Las rutinas de los bailarines pueden ser variadas entre sí, pero lo que es un factor común es que nunca dejan de bailar, su vida es una constante danza.

Condiciones físicas



Compañía Movimiento Moderno. Registro personal.

El bailarín se debiera preocupar de desarrollar aquellas condiciones que le son posibles con su cuerpo y usar esto en pos del arte de la danza. Sin embargo, en el estudio del ballet, por ejemplo, se piden algunas condiciones físicas que el alumno debe traer insertas en su cuerpo. Cuando un niño quiere entrar a una escuela de ballet, debe ser sometido a ciertas pruebas que determinan si es apto o no para el género; en esas pruebas se busca ver cómo se desarrollará el cuerpo del aspirante y que las condiciones anatómicas naturales sean las más cercanas al desarrollo de una perfecta técnica.

Cristián Marambio, quien entró a la escuela del Teatro Municipal a los 12 años, recuerda que algunas de las mediciones que le realizaron en su prueba de entrada fueron su capacidad de rotación, elongación, flexibilidad del torso y piernas, saltos, una prueba rítmica y un trabajo coreográfico (comunicación personal, 7 de junio

2016). Además de esto, es importante destacar que no todo son condiciones físicas enfocadas en la técnica, sino que también se buscan algunos ideales de belleza impulsados por el ballet.

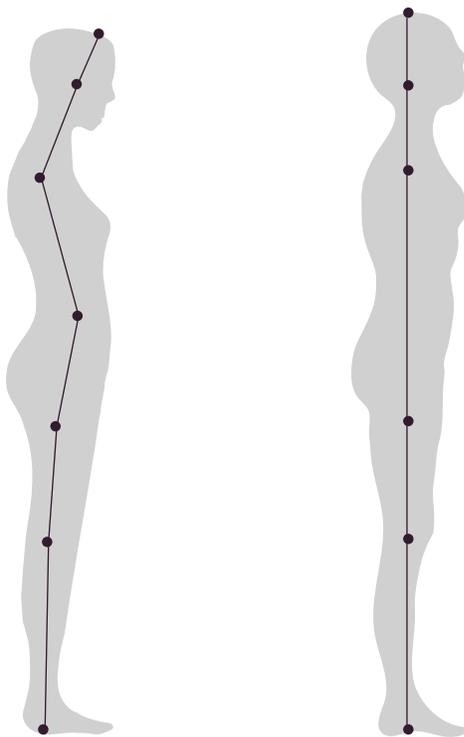
Naturalmente, las cosas son bastante más duras en las renombradas escuelas rusas de ballet, donde las niñas son medidas de la cabeza a los pies, tratando de evaluar si sus cuerpos crecerán armoniosamente o no, si tendrán hermosos arcos en los pies, largas piernas que alcancen los 180 grados de abertura, espaldas flexibles, largos cuellos y pequeñas cabezas (Estébanez, 2016)

En otros géneros, como la danza contemporánea, se buscan ideales que se acerquen más a lo que plantea Laban en cuanto a las condiciones propias de cada cuerpo.

Yo creo que como en un sentido de entrenamiento, el bailarín sí debe tener - bueno dependiendo de lo que quiera bailar- pero debe tener un cuerpo muy entrenado y lo más dúctil posible que te permita hacer lo que el día de mañana a un coreógrafo le plazca (Aguirre, comunicación personal 1 de abril 2016).

Como se reafirma a través de la cita, la condición corporal del bailarín debe ser muy versátil; tener un rango de movimientos amplios y diferentes. El bailarín debe trabajar duro para pulir su cuerpo y alcanzar las condiciones corporales que se ajusten a los cánones estéticos y/o trabajar para la creación de movimientos versátiles. Pero hay cuerpos que requieren más trabajo que otros. Anna Aalten (2007), plantea la existencia de cuerpos difíciles, aquellos sin condiciones; y cuerpos fáciles, aquellos con más condiciones físicas para la técnica. Al fin y al cabo, el bailarín está siempre bajo construcción para acercarse a un cuerpo ideal, por lo que debe entrenar muchas horas y de manera muy dura.

Postura



La correcta postura corporal para el bailarín es fundamental, pues es la base para la ejecución de los movimientos. Por el contrario, una incorrecta postura limita los movimientos y puede inducir a lesiones no deseadas. Lo primero que se aprende cuando se entra a una sala de danza es que es imposible bailar sin tener nociones de la colocación corporal que se requiere para la disciplina.

La postura se relaciona directamente a la colocación correcta del peso corporal, sin cargar más un lado que otro (izquierdo-derecho o delante y atrás). La postura incluye la utilización de todos los grupos musculares desde la coronilla hasta los dedos del pie. Solo así y siempre que trabajen correctamente y en armonía todos los músculos, se puede obtener una postura correcta y una buena colocación del peso.

La correcta postura del bailarín garantiza la estabilidad del cuerpo y, por consiguiente, seguridad y precisión en los movimientos, que entregarán libertad de movimiento al bailarín. Además esto facilita el *en dehors*, que se refiere a la rotación hacia fuera de las piernas. Todas las posiciones en el ballet exigen este giro de

piernas y el caso ideal es que el pie debe estar en línea recta hacia los costados del cuerpo. De este modo, la rotación correcta es desde el cuello del fémur, para no sufrir lesiones en las rodillas debido a una rotación incorrecta. La buena postura, también, ayuda al bailarín a conseguir una mejor flexibilidad y expresividad para danzar.

El bailarín debe estar constantemente suspendido, como si literalmente su cuerpo, desde la coronilla, pendiera de un hilo del aire; todas las partes del cuerpo deben estar lo más alargadas posible constantemente y así el cuerpo estará erguido y liviano. Se requiere resistencia a la gravedad, lo que el bailarín tiene que ejercer constantemente sobre todo en los saltos. Es gracias a esta postura tan precisa que el bailarín se ve liviano y ágil en el escenario, como si flotara en el aire.

Pero la postura también es la actitud que muestra el bailarín. El maestro Alejandro Totto, explicó en su clase que el bailarín clásico está con el pecho en alto y la mirada hacia el cielo, pues observa el futuro. En cambio, el bailarín de danza contemporánea está en el aquí y ahora, mira el presente y enraíza los pies en la tierra, pues está en el hoy. Brozas Polo afirma que: "En la medida que el cuerpo es el medio de trabajo y expresión exclusivo del actor-bailarín, el control de los movimientos corporales es una de las claves para conseguir la comunicación escénica" (citado en Pérez 2009). La comunicación corporal del bailarín es en todo momento y debe ser transmitida incluso por la postura corporal.

El bailarín de danza clásica Agustín Berstein afirma que a él le reconocen constantemente que es bailarín, algo que le gusta mucho, le dicen que tiene una postura corporal de bailarín y que eso se puede notar en todo momento.



Dolor



Ballet Teatro Nescafé de las Artes. Registro personal.

A través del dolor el cuerpo se expresa, cuando existe algo que incomoda en el cuerpo se percibe –a veces por primera vez– que ese lugar existe y cuán fundamental es para la realización de ciertas actividades. El cuerpo da señales a través del dolor y esos signos generan un proceso de comunicación clave para el autoco-nocimiento de la propia anatomía. “Para mí el dolor físico es una alerta. Yo aprendí que al dolor físico hay que escucharlo, ya que te está avisando que si tú sigues insistiendo en ese dolor, se te va a generar una lesión” (Sáez, comunicación personal, 23 abril de 2016).

Para algunos bailarines estas señales no siempre son sinónimo de alertas negativas. En las entrevistas realizadas se desprende que el dolor puede ser visto como algo positivo ya que a veces se convierte en un aliado que muestra que el cuerpo está trabajando. Así, el dolor se puede transformar en algo de cierta forma agrada. “Porque el dolor de trabajo me encanta, cuando se trata de ese dolor soy lo más masoquista que hay” (Berstein, comunicación personal, 16 de abril 2016).

Es importante destacar que muchas veces las alertas que da el cuerpo no son percibidas por quienes se dedican a la danza. Esto –en primer lugar– es porque el umbral del dolor al que está sometido el bailarín es muy alto y la alerta puede que no logre llamar suficientemente la atención. Misty Copeland en *A Ballerina’s Tale* (2015) –documental sobre ella– dice que el umbral del dolor es bastante elevado en los bailarines. Cuenta lo difícil que es estar sobre un pie diez minutos y a la vez ser un bello cisne blanco. Agrega que en la cara del bailarín no se puede ver ni una mueca de esfuerzo, porque ante todo debe ser un intérprete, pero que en realidad el dolor es algo que él sufre día a día.

La segunda importante razón que anula la percepción del dolor es la competitividad presente en el mundo de la danza. “Lamentablemente, por más que sientas un dolor, tienes que seguir o sino viene el de atrás” (Rivas, comunicación personal, 23 de abril 2016). A través de esta elocuente cita, se puede constatar cómo los bailarines, en reiteradas ocasiones, hacen oídos sordos a sus lesiones, por el miedo de quedar fuera de una función.

Lesiones

A partir de las entrevistas llama la atención que los bailarines presenten confusiones a la hora de responder preguntas acerca de sus lesiones; muchas veces no consideran que fueron tales, sino simplemente eventos pasajeros. Una de las entrevistadas declaró no haber sufrido ninguna lesión cuando se le preguntó sobre eso, sin embargo –en otro momento de la entrevista– habló sobre una tendinitis en las dos rodillas que había sufrido.

Una razón de esta confusión es cómo entienden el concepto de lesión, que generalmente se asocia a problemas corporales más graves. "Lo que pasa es que es tan difícil decir lesión, porque una lesión, o sea, uno puede estar lesionado y bailar igual bien, depende (...) si alguien me dice 'cómo estás' y digo 'me lesioné', es cuando como 'tuve que parar de bailar', como 'no puedo bailar por dos semanas'" (Mönckeborg, comunicación personal, 15 de abril 2016).

Ahora, genera extrañeza ver que personas que trabajan a diario con su cuerpo y que tienen un conocimiento acabado de él no reconozcan una lesión ¿Por qué sucede esto? A pesar de que no existe una respuesta certera al respecto, se puede inferir que lo que ocurre no es que el dolor no sea reconocido, sino que en realidad es obviado o no percibido como importante debido a este elevado umbral del dolor y a la sobrecarga y competitividad permanente que tienen los bailarines. Todos los entrevistados declararon tener una alta tolerancia al dolor, lo cual en ocasiones se transforma en algo negativo. "Zapateábamos tanto, tanto, tanto, tanto, que había un momento en que ya no sentía el dolor de las ampollas que se me formaban en el pie por el roce del zapato" (Sáez, comunicación personal, 23 abril de 2016).

A pesar de que el bailarín debería cuidar su cuerpo como lo más preciado que tiene, la competitividad se interpone en el camino para lograrlo. Por ejemplo, que un bailarín pare o descansa para recuperarse de una lesión significa arriesgar su puesto en una obra y nadie quiere que eso pase. Así como en el fútbol existen reservas –que son jugadores que esperan en la banca para sustituir a los titulares– en la danza siempre hay bailarines esperando por ser considerados. Por lo tanto, si el principal se lesiona, el reemplazo estará listo para ocupar su lugar y es el momento que tiene para destacar y hacerlo perfecto (Manzanera, 2006). De este

modo, el cuerpo sufre las consecuencias de esta competencia y de este ímpetu permanente por no parar cuando es necesario. "(...) hay un deseo ferviente por bailar y, qué sé yo, y estás involucrado, y justamente por eso a las personas les cuesta tanto dejar de bailar cuando les duele algo y reconocer que: 'oye me duele algo y no puedo bailar'" (Berstein, comunicación personal, 16 de abril 2016).

El fisioterapeuta y ex bailarín Cristián Barría cuenta que los bailarines, al poseer gran resistencia al dolor, pasan por alto las lesiones, logrando soportarlas por un tiempo mayor y no tratándose de manera correcta (comunicación personal, 10 de mayo 2016). Sin embargo, los bailarines también dicen distinguir perfectamente los tipos de dolor y qué significa cada señal. Saben distinguir entre un dolor de agotamiento físico y un dolor asociado a una mala postura o una mala ejecución de un movimiento.

Causas

A pesar de que las causas de las lesiones son variadas, todos los entrevistados coincidieron en que la sobrecarga es la principal; a través de las conversaciones se evidenció que todos habían padecido una lesión por esta razón. Tal como se detalló anteriormente, esta sobrecarga del cuerpo aparece por la constante competitividad en el mundo de la danza: casi nadie se permite parar por lesiones, pues se corre el riesgo de ser reemplazado.

Dos de las bailarinas entrevistadas tuvieron lesiones que partieron como un dolor al que se le restó importancia y que se transformaron en problemas más serios causados por no atender a las alertas que estaba emitiendo el cuerpo. Valentina Gamelli por seguir bailando normalmente y no detectar a tiempo su lesión tuvo que operarse y quedó inhabilitada de practicar por un año, su primer año de la carrera de danza (comunicación personal, 16 de abril 2016). Del mismo modo, Valeria Morales, en el único momento en que acudió al médico fue cuando ya no se podía sentar de dolor (comunicación personal, 30 de abril 2016). El bailarín omite el dolor y sigue trabajando intensamente sobre un cuerpo que está ya dañado generando un mayor riesgo a peores lesiones.

Cuidar el cuerpo como instrumento

La danza jamás se ha querido enmarcar en ser un deporte y claramente no lo es, es sobre todo un arte, donde se valora, en mayor medida, la calidad del movimiento o la presencia escénica del bailarín antes que la cantidad de piruetas que haga o fuerza que posea. Sin embargo la utilización del cuerpo es fundamental y, como ya se ha visto, lleva a un gran desgaste físico, con lesiones y dolores al igual que un deportista de alto rendimiento que en ocasiones puede inhabilitarlo de bailar por un período muy largo y deprimirlo: "Esta (la lesión) parece alcanzar su punto culminante cuando los bailarines han permanecido inactivos cinco semanas, momento en el cual la mayoría se deprimirán mucho, dormirán mal y sentirán, en general, que no está progresando en absoluto" (Howse, 2000, p. 77). De este modo, una lesión es capaz de quitarle al bailarín su pasión, lo que más desea hacer (Aalten, 2007). Incluso, una lesión puede provocar el fin de su carrera y es por esto que el cuidado del cuerpo es fundamental en la vida de un bailarín.

Muchas veces cuando iniciamos nuestras carreras como bailarines no tomamos en cuenta estos puntos fundamentales, ya que somos jóvenes y creemos que nuestro cuerpo durará así por mucho tiempo más,

pero no es así, el cuerpo se va cansando y si nosotros no le damos el cuidado que merece lo más probable es que nuestra carrera dure menos o que nuestro cuerpo sufra lesiones con más frecuencia (Silva, Cárdenas, 2007 p.1).

Tal como lo recomiendan expertos y docentes de la danza, el bailarín debe invertir gran parte de su tiempo en el cuidado del cuerpo. Si bien existen variadas formas para lograr este objetivo, acá se nombran las más comentadas por los bailarines y profesionales de la salud entrevistados. Estas medidas no son solamente recomendaciones para cuidar más el cuerpo, sino que son requisitos básicos que todo bailarín debería cumplir.

- Buena técnica
- Educación
- Nutrición adecuada
- Acondicionamiento corporal
- Descanso
- El calentamiento y el calor

Para efectos de este proyecto, es este último punto el que se considerará en mayor medida, pues es el ámbito en el que se enmarca el proyecto. Más adelante se hablará de este con mayor detalle.

Indumentaria de ballet

“I was also fascinated by the clothes they wear for their daily practice, as they seem to perform several functions. Obviously, like any athlete, they need clothes that perform and keep their muscles warm. However, in a life so regimented, where they have to repeat exercises endlessly, whatever their rank in the ballet, these clothes allow for self-expression. The wearing of a single legwarmer, or the one strap of a leotard over the shoulder, reflects a dancer’s individuality.

Dancers, like most athletes, are superstitious, and certain articles of clothing become talismanic, where an old leotard or a distressed tutu is seen as a good luck charm and will be worn until it disintegrates.” (Rick Guest)

Segunda piel

³ Concepto que apunta a la propia sensación del cuerpo de la unión mente-cuerpo

El único instrumento de la danza es el cuerpo y, por lo tanto, la indumentaria pasa a ser la segunda piel de ese cuerpo en movimiento. De este modo, la vestimenta adquiere un protagonismo inevitable en el mundo de la danza, que afecta tanto el contexto como la *propiocepción*³ del individuo (Saltzman, 2007).

Andrea Saltzman revisa distintas dimensiones en relación al cuerpo humano y a la indumentaria y, para efectos de este estudio, se revisarán tres de estas que parecen pertinentes para tener en cuenta a la hora de trabajar en vestuario de danza:

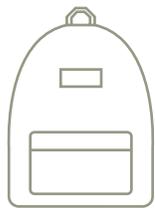
Piel: Protege de los agentes externos y al mismo tiempo está viva; es sensible a lo que sucede a su alrededor a través del tacto, que es el sentido que permanece por más tiempo en la vida del ser humano. Cualquier cambio en la piel es percibido por el cerebro y, por tanto, los roces con la vestimenta pasan a ser cruciales.

Anatomía: Contempla la estructura ósea, los órganos vitales, la musculatura, las articulaciones, las redes de tendones y de nervios y la epidermis. La columna -eje del cuerpo- no es completamente recta, sino que a través de sus curvas adquiere, simultáneamente, solidez y flexibilidad. Las articulaciones, junto a los músculos, posibilitan el movimiento, que depende del grado de tensión o relajación de los músculos.

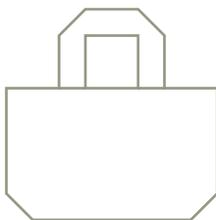
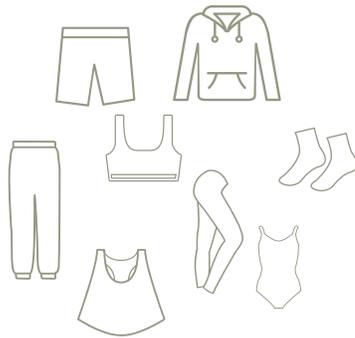
Articulaciones: Estas permiten el movimiento. Son las uniones de los huesos en el cuerpo humano y están condicionadas para proveer distintos tipos de angulación y movilidad (rotación, retracción, etc.). Las articulaciones más críticas son la cadera, los tobillos y rodillas; en estas partes se sostiene el cuerpo perpendicular a la tierra. Las articulaciones pasan a ser fundamentales al momento de diseñar, para pensar la morfología de la ropa siempre ateniéndose a los requerimientos de la actividad del usuario. De este modo, se genera un límite formal, ya que a través de la indumentaria se debe evitar impedir el natural movimiento del cuerpo.

Catastro

de prendas utilizadas



Isidora



Ignacia



Agustín

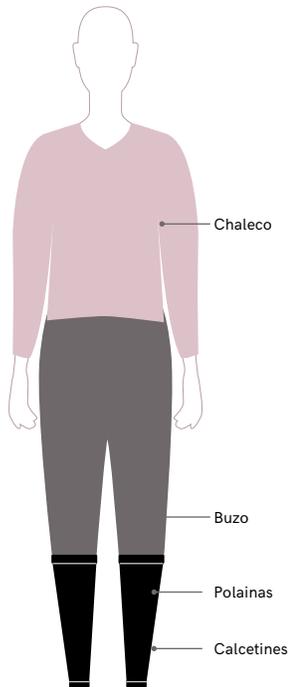


Para esta investigación se realizó un catastro de las prendas utilizadas por los bailarines. En una primera oportunidad se observó distintos ensayos de danza y en uno de ellos se hizo seguimiento a una bailarina y a un bailarín, lo que evidenció el vestuario utilizado y sus variaciones a lo largo de la clase.

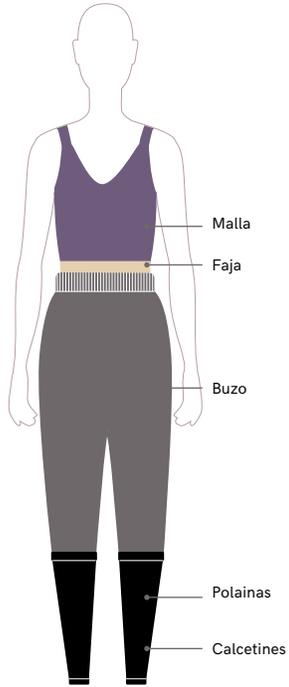
A través de las entrevistas se pudo constatar que existe una preocupación por la cantidad de cosas con las que un bailarín se debe trasladar día a día, además que muchos se deben mover constantemente por la ciudad (dictando clases, tomando clases, ensayando, etc.). A través del esquema de la siguiente página se da cuenta que los bailarines se cambian constantemente de ropa en pocas horas, ya sea por la transpiración, por la necesidad de utilizar prendas adecuadas para cada sección de la clase o para mantener el cuerpo a una temperatura apropiada. Sin embargo, toda esta ropa la deben trasladar en sus bolsos, lo que ocupa mucho espacio y peso.

A partir de esto, se consultó a tres bailarines (Ignacia; Agustín e Isidora) qué llevaban en sus bolsos y se realizó un esquema (presentado al lado izquierdo de esta página) con sus respuestas. Por último, se creó una tabla (en las siguientes páginas) con toda la ropa que utilizan los bailarines, para observar aquellas estructuras, composiciones de las telas con sus respectivas propiedades y la vestibilidad de la prenda, que "se define como la relación que se establece entre la longitud y la amplitud de la prenda, y el espacio de movimiento existente entre el tejido y el cuerpo" (Barbé, 2002, p.41).

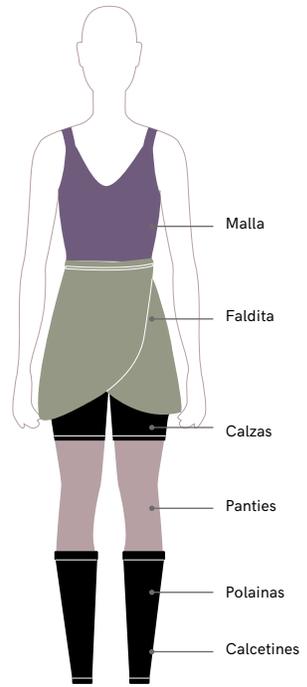
Capa de abrigo



Capa media



Capa liviana



Simbología para las tablas

	Tejido de punto	● ○ ○ ○ ○	Entallado
		● ● ○ ○ ○	Semi-entallado
		● ● ● ○ ○	Ancho normal
		● ● ● ● ○	Ancho
		● ● ● ● ●	Muy ancho
	Tejido plano		

Capa liviana

Prenda	Estructura	Composición	Propiedades	Ventajas	Desventajas	Vestibilidad	Ventajas	Desventajas
Calcetines		Elastano	Elástico	Se adhiere correctamente al pie		● ○ ○ ○ ○	Visibilidad del pie	
		Poliéster	Aislante; Áspero Poca resistencia a la abrasión	Mantiene el calor	Resbaloso al contacto con el piso; Por el roce genera heridas en los pies;			
Tobillera		Poliuretano	Compresor	Inmoviliza el tobillo	Solo se debe utilizar con una lesión, de lo contrario no permite el correcto movimiento del pie	● ○ ○ ○ ○		
		Poliamida	Aislante	Mantiene el calor	Muy caluroso cuando se está trabajando intensamente			
Sutien		Elastano	Elástico	Se adapta a la zona genital		● ○ ○ ○ ○	No se percibe bajo la ropa	
		Poliéster	No absorbente	Seca rápido, positivo cuando el bailarín transpira				
Panties		Elastano	Elástico	Apego a las piernas; Permite la libre movilidad		● ○ ○ ○ ○	Visibilidad de las piernas	
		Poliamida	No absorbente	Seca rápido, positivo cuando el bailarín transpira	Posee mucha textura, no es agradable al tacto			
Malla		Elastano	Elástico	Se adhiere a las caderas y piernas, sin la necesidad de un sistema de cierre Permite la libre movilidad	Al no tener sistema de cierre restringe la realización de algunas actividades	● ○ ○ ○ ○	Visibilidad de la parte superior	Expone con detalle la figura de la bailarina y el estado físico en el que se encuentra
		Poliamida	No absorbente	Seca rápido, positivo cuando el bailarín transpira				
Peto deportivo		Elastano	Elástico; Compresión	Se adhiere al busto; Permite la libre movilidad; Lo comprime hacia el cuerpo	Genera transpiración entremedio del busto	● ○ ○ ○ ○	Se puede utilizar bajo la ropa, sin que utilice volumen	
		Algodón	Suave; Absorbente	La suavidad es agradable al contacto con la piel	El textil permanece mojado durante la actividad			

Capa media

Prenda	Estructura	Composición	Propiedades	Ventajas	Desventajas	Vestibilidad	Ventaja	Desventaja
Calzas largas		Elastano	Elástico	Se adhiere correctamente a las piernas; Permite la libre movilidad	Después de un poco de uso pierde apegabilidad y se suelta	● ○ ○ ○ ○	Visibilidad de las piernas	
		Algodón	Suave	La suavidad hace que se pueda trabajar correctamente en contacto con otra persona	El textil permanece mojado durante la actividad			
Calzas de lana		Acrílico	Aislante	Mantiene el calor	Rápidamente a través del uso pierden apegabilidad y se sueltan; Requiere un sistema de cierre	● ○ ○ ○ ○	Visibilidad de las piernas	
Calzas cortas		Elastano	Elástico	Se adhiere a las caderas y piernas, sin la necesidad de un sistema de cierre; Permite la libre movilidad	Después de del uso pierde apegabilidad y se suelta	● ○ ○ ○ ○	Visibilidad de las caderas y piernas	Expone con detalle la figura de la bailarina y el estado físico en el que se encuentra
		Algodón	Suave	La suavidad permite que se pueda trabajar correctamente en contacto con otra persona	El textil permanece mojado durante la actividad			
Faja		Poliuretano	Compresor	Comprime la zona abdominal y de la espalda baja, ayudando a mantener una postura erguida	Al comprimir mucho tiene un tiempo de uso limitado	● ○ ○ ○ ○		Restricción en el tiempo de uso por ser muy entallado; Dificulta la flexión del tronco
		Poliamida	Aislante	Mantiene el calor	Tiempo de uso limitado, ya que genera calor en exceso			
Camiseta de panty		Elastano	Elástico	Se adhiere al tronco; Permite la libre movilidad		● ○ ○ ○ ○	Visibilidad del tronco	Expone con detalle la figura de la bailarina y el estado físico en el que se encuentra
		Poliamida	Aislante; Áspero	Mantiene el calor	Tiempo de uso limitado, ya que genera calor en exceso			
Polera		Algodón	Suave; Absorbente	La suavidad permite que se pueda trabajar correctamente en contacto con otra persona	El textil permanece mojado durante la actividad	● ● ● ○ ○	Cómoda; Oculta el físico del bailarín	Al ser holgado y de estructura plana restringe la movilidad; No permite la visibilidad del tronco
Rodilleras		Poliuretano	Compresor	Restringe la movilidad a la rodilla	Al comprimir mucho tiene un tiempo de uso limitado	● ○ ○ ○ ○		Dificulta la flexión de la rodilla
		Poliamida	Aislante	Mantiene el calor	Genera transpiración detrás de la rodilla			
		Poliéster	Blando	Protege de los golpes en las rodillas que es una parte del cuerpo muy delicada	Al ser un relleno se percibe como tener algo adicional al cuerpo			

Capa de abrigo

Prenda	Estructura	Composición	Propiedades	Ventajas	Desventajas	Vestibilidad	Ventajas	Desventajas
Botas calentadoras		Poliamida	Aislante	Mantiene el calor	Resbaloso al contacto con el piso	●●●●○	Cómodo	Al ser holgado y de estructura plana restringe la movilidad
		Poliéster	Aislante	Mantiene el calor				
Polainas		Acrílico	Aislante; Poca resistencia a la abrasión	Mantiene el calor	Rápidamente a través del uso pierden apegabilidad, se sueltan; Como mantienen contacto con el suelo rápidamente se desgastan	●○○○○		
Shorts		Algodón	Suave	La suavidad permite que se pueda trabajar correctamente en contacto con otra persona	Al no ser elástico restringe la movilidad	●●○○○	Cómodo	Al ser holgado y de estructura plana restringe la movilidad; No permite la visibilidad de las piernas
Buzo (parka)		Poliamida	Aislante; Suave	Mantiene el calor	Resbaloso cuando se quiere trabajar en contacto con otra persona; Al no ser elástico restringe la movilidad	●●●●○	Cómodo	Al ser holgado y de estructura plana restringe la movilidad; No permite la visibilidad de las piernas
Buzo		Algodón	Suave	La suavidad permite que se pueda trabajar correctamente en contacto con otra persona	Al no ser elástico restringe la movilidad; El textil permanece mojado durante la actividad	●●●●○	Cómodo	Al ser holgado y de estructura plana restringe la movilidad; No permite la visibilidad de las piernas
Buzo de lana		Acrílico	Aislante	Mantiene el calor	Después de un poco de uso pierde apegabilidad y se suelta	●●●●○	Cómodo	Al ser holgado la movilidad es restringida; No permite la visibilidad de las piernas
Faldita		Poliéster	Transparente	Permite visibilizar las piernas	Expone con detalle la figura de la bailarina	●●○○○		Al ser holgado no permite el correcto trabajo con una pareja
			Áspero		No es agradable al tacto			
			Drapeabilidad	Resalta la femeneidad del ballet				
Chaleco		Acrílico	Aislante	Mantiene el calor		●●●●○	Cómodo; Oculta el físico del bailarín	Al ser holgado y de estructura plana restringe la movilidad
Polerón		Algodón	Aislante	Mantiene el calor	El textil permanece mojado durante la actividad	●●●●○	Cómodo; Oculta el físico del bailarín	Al ser holgado y de estructura plana restringe la movilidad
Parka		Poliamida	Aislante	Mantiene el calor	Tiempo de uso limitado, ya que genera calor en exceso	●●●●●	Cómodo	Al ser holgado y de estructura plana restringe la movilidad
		Poliéster	Aislante	Mantiene el calor	Tiempo de uso limitado, ya que genera calor en exceso			

Análisis del catálogo

La poliamida y el elastano son muy usadas en las prendas de danza. La primera es aislante, de esta forma mantiene el calor, ventaja repetida dentro del catálogo. Esto mismo genera una contradicción ya que estas prendas tienen un tiempo de uso limitado, porque muchas veces cuando se está trabajando en un ritmo más intenso generan calor en exceso. El elastano, por su propiedad elástica permite la libre movilidad del cuerpo sin provocar ajustes en ninguna zona. Esto se ve reforzado por el tejido de punto que le suma elasticidad a las prendas, siendo el 82,6% de las prendas con esta estructura. El algodón queda en tercer lugar respecto a la composición; esta fibra produce una desventaja muy nombrada que es que al ser absorbente de humedad, con la transpiración la ropa se moja y se seca lentamente, esto provoca una sensación muy incómoda en el cuerpo y en el trabajo con el compañero.

En cuanto a la vestibilidad claramente las prendas son entalladas, teniendo una vestibilidad muy baja. Esto se debe a que muchas de las prendas son elásticas y por lo tanto se entallan al cuerpo y, sumado a que son tejidos de punto, permiten una movilidad sin restricciones. Sería distinto si fuera tela plana, ya que no proporcionaría el fluido movimiento. Además, la baja vestibilidad permite visibilizar el cuerpo del bailarín, para que el maestro pueda hacer correcciones. Esto también tiene relación con la evolución del vestuario del bailarín, al cual cada vez se le ha ido sacando capas para liberar su cuerpo y poder observarlo.

Sin embargo, los bailarines no ocupan solo prendas demasiado entalladas, sino que también holgadas, que al ser de tejido de punto otorgan comodidad al bailarín. Algunas prendas salen de esta norma y, al ser de tejido plano, restringen la movilidad, por lo que se complica al momento de requerir movimientos más amplios y dinámicos.

El bailarín autoprodutor

“It’s not uncommon for the dancers to take matters into their own hands when it comes to rehearsal style. “A lot of times I think of something I want to wear, and I don’t have it or it doesn’t exist,” says principal dancer Janie Taylor. “So I’m like, ‘Well, I’ll just make it.’” (Adams, 2016)

El bailarín dentro de su bolso siempre lleva un costurero, ya sea hombre o mujer este elemento es fundamental e imprescindible para su vida. Pero, ¿por qué lleva esto? ¿cuál es la cercanía que el bailarín establece con la costura?

Es fundamental reiterar la idea de que la única herramienta de trabajo del bailarín es su cuerpo y aquello que lo recubre es la indumentaria. Por tanto, todo aquello que afecta a la indumentaria incide y altera su cuerpo y asimismo a su trabajo. De este modo, el costurero sirve para reparar todo aquello que se daña o que incomoda en la indumentaria. Siempre es desagradable estar con aquella etiqueta de ropa que raspa constantemente el cuello y para un bailarín en constante movimiento esta molesta se puede transformar en algo capaz de alterar su trabajo. Como se puede apreciar en la imagen inferior, la bailarina hizo un arreglo en su malla: le agregó un elástico en el lugar del cuello. Se le preguntó por qué había hecho esa transformación y respondió que antes le quedaba muy apretada en el cuello y le incomodaba, por lo que le cosió un elástico para agregarle material (comunicación personal, 30 de septiembre 2016). Por lo tanto, el bailarín adquiere las habilidades para transformar y reparar sus prendas, pues es parte de su quehacer.



Ballet Teatro
Nescafé de las Artes.
Registro personal.



Esta capacidad del bailarín se ve claramente reflejada cuando se habla sobre zapatillas de puntas. Cuando se adquiere este calzado, al principio solo es la zapatilla (sin nada agregado) (como la foto superior) ya que cada bailarina tiene requerimientos distintos, pues cada pie es diferente e incluso cada rol que debe interpretar requiere algo distinto. Por ejemplo, como explica Jessica Fyfe (En Pointe!, 2013), ella tiene de seis a ocho pares de zapatillas al mismo tiempo: uno muy suave, otro para saltar, uno que está en perfectas condiciones, tres que están casi perfectos y otro muy duro. Las bailarinas deben transformar las zapatillas para que queden como ellas lo requieren. A modo de ejemplo, a continuación se mostrará un extracto de cómo una bailarina en particular adapta sus zapatillas, a través de imágenes tomadas del video Pointe | 2016 | The National Ballet of Canada (The National Ballet of Canada, 2016):



Los materiales: hilo, cinta, alicate, encendedor, tijeras, corta cartón, elástico y pegamento.



La bailarina corta las cuatro cintas.



Marca dónde debe poner las cintas.



Cose las cintas, a cada lado de la zapatilla.



Cose el elástico.



Cose la punta de la zapatilla con hilo, para que no suene al saltar y al bailar.



Rebana con corta cartón la suela para dejarla más blanda.



Rompe la suela para que quede más blanda en la parte del arco.



Saca los clavos de la suela.



Corta la estructura de abajo de la suela a la altura del quiebre del arco del pie.



Le pone pegamento en la caja de la punta.



Ablanda con sus manos la punta.



Prepara sus pies.



Bolso para llevar las puntas hecho desde un pantalón de jean en desuso.

Cada dedo envuelto en cinta adhesiva.

Bailarinas Ballet Teatro Nescafé de las Artes, poniéndose las puntas.

Registro personal

Una bailarina profesional ocupa al menos una zapatilla a la semana, lo que se traduce en que esta adaptación de la zapatilla debe hacerla esa misma cantidad de veces, por lo que sin duda la bailarina se transforma en una experta en estas técnicas. No solo es el hecho de cómo adaptar la zapatilla, sino que también es importante cómo se prepara el cuerpo para usar la zapatilla, lo que requiere un especial cuidado. Como se pudo observar en los ensayos de la compañía de Sara Nieto, las bailarinas usaban gran parte de la clase en preparar sus pies para usar las zapatillas. Por ejemplo, una de las bailarinas observadas envolvió cada dedo de su pie con cinta adhesiva, se echó crema, y se puso las punteras para luego ponerse las zapatillas.

Natasha Kusen declara en el video *En Pointe!* (2013) "Everyone is different, you just learn these things as you go, through older members of the company that want to share these little secrets with you". Esta cita permite vislumbrar la forma en que se aprenden estas cosas en el ballet y que el conocimiento se traspa de generación en generación. En el ballet, el aprendizaje pocas veces está escrito, se aprende mirando, imitando y replicando lo que hace el otro. Esto, por supuesto, incide en la manera en que el bailarín produce su indumentaria, ya que así va descubriendo qué le acomoda a él mismo.

En otra arista en donde se puede ver al bailarín como autoprodutor es en la creación de trajes para obras. Ana Luisa Baquedano, directora de la

compañía *Movimiento Moderno* (comunicación personal, 20 de marzo del 2016) produce cada uno de los trajes que ocupan sus bailarines. Cuenta que ella aprendió a coser por necesidad, no podía costear sus clases por lo que hacía mallas y las vendía. Y no es solo que ella produzca los trajes, sino que también hace partícipes a los bailarines para los detalles finales. No importa la edad que tengan, si hay que pegar lentejuelas, las niñas lo deben hacer y se pueden ver sentadas bajo el espejo cosiendo cada una de las lentejuelas para las presentaciones finales. La maestra intenta inculcar esto a las bailarinas desde muy pequeñas, ya que sin duda es necesario y es parte del oficio del bailarín.

A través de estos ejemplos se puede ver como el bailarín posee un acabado conocimiento de la autoproducción de sus prendas o a la adaptación según sus requerimientos. Es parte del bailarín saber hacer esto y así los expresan sus prendas. En la sala de danza se puede constatar esto a través de las prendas de los bailarines. La relación que el bailarín crea con la autoproducción textil se suma a la expresión final que el artista propone en su performance y se transforma -al igual que el cuidado del cuerpo- en un conocimiento fundamental del oficio.

El bailarín y su vestimenta estudio etnográfico

Observaciones del comportamiento de los bailarines en torno a su indumentaria:

A través del trabajo de campo se constataron los comportamientos con las prendas que los bailarines tienen dentro de una clase de danza. Se decidió observar los siguientes puntos:

-¿Qué sabe hacer una bailarina?

-¿Dónde y cómo se sacan la ropa?

-El uso y apropiación del espacio que tienen los bailarines con sus prendas

-El momento en que transforman su ropa

Luego de una serie de salidas a terreno, a continuación se presenta un resumen de las observaciones clave que se deben tener en cuenta para el diseño final:

El calentamiento y la indumentaria:

El bailarín, al llegar a la sala, sin haberse terminado de vestir, y a pesar de tener camerinos, decide seguir arreglándose dentro de la sala. Es por esto que llegan con muchas cosas a la sala: bolsos de distintos tamaños y cosas sueltas.

Se sientan y comienzan el proceso de vestirse, algunos lo hacen mientras conversan, otros mientras elongan, sino frente al espejo solos. Todos tienen algo que arreglarse.



Llega y deja las cosas sueltas cercanas a su puesto de trabajo.



Llega con un bolso grande, incluso trae un libro.



Llega con cosas sueltas y un bolso pequeño.



Termina de alistarse dentro de la sala.

Un cambio de ropa distinto:

Al observar a los bailarines se puede dar cuenta que la manera en que se cambian de ropa es distinta a quienes no practican esta disciplina. Alguien normalmente para vestirse o desvestirse se sienta en la cama y se saca tranquilamente los pantalones. En cambio, como se pudo observar, ellos muchas veces se ponen o sacan prendas aprovechando para estirarse y elongar; nuevamente se torna a la idea de que el bailarín nunca deja de bailar. Es por esto que hasta las actividades más cotidianas las hace de una manera diferente.



Mientras elonga se pone los calcetines.



Se pone los calentadores para los pies intentando estirar la pierna en altura.



Se saca los pantalones con el tronco en 90° y las piernas estiradas.

La clase y las modificaciones de la indumentaria:

Una vez que comienza la clase, el bailarín supuestamente está listo con su ropa, pero a medida que empiezan a pasar los ejercicios, las modificaciones y adaptaciones son inminentes. El bailarín acomoda su ropa principalmente debido al calor. Lo que en un principio son modificaciones, luego se transforma de a poco en que el bailarín se vaya desprendiendo de prendas. Se debe tener en cuenta que este es un acto ágil y rápido, se realiza en menos de 30 segundos, que es el tiempo en que el maestro muestra el siguiente ejercicio a realizar. No obstante, cabe decir que hay cierto tipo de indumentaria que requiere un mayor tiempo para su cambio. Es el caso de las zapatillas de punta, que requieren que la bailarina se siente y, con una técnica que ha aprendido y adoptado por años, se las ponga.

La sala de danza y la indumentaria:

El lugar donde se emplaza el bailarín con su indumentaria también sufre modificaciones. Las cosas que transporta el bailarín constantemente son demasiadas. No necesariamente entra con todo su bolso a la sala, pero como se pudo constatar, sí lleva algunas cosas que va a requerir a medida que transcurre la clase. La principal misión es que estas cosas no entorpezcan el trabajo del bailarín. Hay algunos lugares clave, que no están demarcados con anterioridad, sino que espontáneamente se crean para recibir las cosas de los bailarines, como lo son:

- Las esquinas
- Debajo de las barras
- Colgando en las barras

En este punto es importante mencionar que el bailarín, a medida que se desprende de la ropa, va dejando esta donde quedó, ya que existe un tiempo muy corto para cambiarse de ropa y no alcanza a meterla nuevamente en el bolso.

Modificaciones permanentes:

En el punto anterior de este informe se dio cuenta del bailarín como autoprodutor y así se pudo constatar a través las observaciones. Se daba cuenta de que el bailarín modifica su ropa a medida que transcurre la clase. También lo hace de manera permanente en su vida, para personalizarla y así tener un mejor trabajo durante sus entrenamientos. Las modificaciones que se pudo observar van dirigidas en ese sentido; para tener un mejor agarre al piso o mejorar cosas que incomodan.

Existen distintos niveles de modificación del vestuario, las técnicas que se necesitan no siempre son las más especializadas. Pueden ser desde la autoproducción de una malla entera, hasta integrar algo al vestuario o simplemente cortar con tijeras algunas partes.



Se saca y se engancha la chaqueta en las caderas.



A modo de ventilación la bailarina se sube el chaleco.



Se debe sacar el pantalón ágilmente.



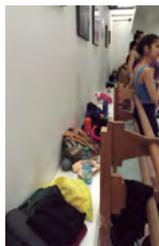
De manera de observar su abdomen, el bailarín ciñe la polera a su cuerpo.



Cuando al bailarín le da calor acomoda su pantalón.



A modo de observar que su abdomen está colocado correctamente la bailarina levanta el chaleco.



Detrás de la barra se acumulan muchas cosas.



Las esquinas también son habitadas por las prendas.



Las barras sirven para colgar ropa.



Debajo de las barras se llena de cosas, pero se debe tener en cuenta que no moleste el trabajo del bailarín.



La bailarina corta las panties para tener distintos tipos de usos.



Para mantener los pies calientes, pero tener un buen agarre al piso el bailarín corta los calcetines.



Intervención de la pantie para sacarse y ponerse la parte del pie.



Falda muy simple hecha por la bailarina.



El entrenamiento

La clase de ballet

estudio etnográfico

Para efectos de esta investigación, durante el año 2016 se observaron variadas clases de danza, dentro de las cuales no se vio fuertes variaciones. De hecho, es concordante decir que las clases de ballet son bastante universales, sufriendo variaciones muy pequeñas entre unas y otras.

De este modo y en función de los fines de este trabajo, se hizo pertinente realizar una descripción etnográfica de lo que es una clase de ballet poniendo especial énfasis en la parte del calentamiento del bailarín previo a la entrada a su clase. Si se desea insertar cualquier elemento o acción dentro de una clase de ballet, es clave conocer cuáles son sus comportamientos y gestos durante esta.

En esta ocasión, se hará una descripción detallada de lo que es una clase del Ballet del Teatro Nescafé de las Artes, dirigido por la maestra Sara Nieto. Esta compañía lleva aproximadamente cinco años de funcionamiento y tiene un elenco inestable. Los bailarines son contratados solo por la obra y no poseen un contrato fijo, lo que se traduce en un constante cambio de bailarines a lo largo del año. Los ensayos y clases se realizan en las dependencias de la escuela de Sara Nieto (ubicada en las calles Manquehue y Cerro Colorado, en la comuna de Vitacura, en Santiago de Chile), entre las 10:00 y las 14:00 horas, de lunes a viernes.

El trabajo de campo se llevó a cabo entre las 9:30 y las 12:00 horas, dentro de la clase de ballet impartida por los maestros de la compañía. Se hizo registro audiovisual y fotográfico y se tomó apuntes de la observación.

Para la realización de este trabajo, primero se contactó a un bailarín de la compañía, quien aconsejó llegar un poco antes de la hora de inicio de la clase (al menos quince minutos), ya que los bailarines comienzan el calentamiento a esa hora. Una vez que se llegó al lugar -a las 9:30 horas- se pudo observar que los espacios para la clase eran bastante reducidos y, por lo tanto, se utilizaban dos salas, al menos para la primera parte de la clase.

El calentamiento previo

Se decidió ingresar a la sala más pequeña. Al entrar, se observó que ya habían algunos bailarines e iban arribando otros, mientras sonaba una música electrónica desde el celular de una bailarina. A medida que llegaban más bailarines, se podía observar que todos, sobre todo las mujeres, venían muy cargados con bolsos y cosas en las manos, se saludaban entre unos y otros e inmediatamente se sentaban en el suelo, en grupo o solos. Todas las bailarinas se miraban en el espejo y comenzaban a realizarse el clásico peinado de la disciplina: un moño en forma de tomate. Se pudo constatar que esto era un acto que repetían constantemente en su vida, pues se les hacía muy fácil la tarea, era una técnica ya adquirida. Luego, se terminaban de vestir; se ajustaban o acomodaban los calcetines, polerón, zapatillas y otras prendas. Mientras tanto, otros ya comenzaban a elongar.

El tiempo usado para realizar el calentamiento, los bailarines también lo utilizaban para conversar. La gran mayoría se juntaba en grupo y conversaba hasta que llegara el profesor, no obstante, había algunos que preferían reservarse este momento para ellos mismos, escuchando música con audífonos, cerrando los ojos y/o relajándose.

Durante el calentamiento previo, el grupo en general tuvo un estado muy tranquilo, se realizaban movimientos lentos y delicados. A pesar de que todos realizaban distintas actividades, no había alguien que guiara al grupo.

Las actividades que realizaron los bailarines (de lo más repetido a lo menos) fueron:

Elongaciones: Los bailarines que estaban elongando eran principalmente aquellos que estaban conversando, ya que para ellos era muy fácil -por ejemplo- estar hablando con alguien mientras estaban abiertos de piernas. Realizaban repeticiones casi automáticas de las elongaciones que conocen y a pesar de que no les estuviera elongando demasiado el ejercicio, se vieron ciertas formas de sentarse que no realiza una persona normal.



Repetición de alguna secuencia: Algunos bailarines aprovechaban este momento para practicar algunas secuencias o pasos. Tenían a su disposición mucho más espacio y el espejo. Ninguno repetía secuencias o pasos que requerían demasiados movimientos, sino más bien cosas que podían mirar y corregir ellos mismos.



Conversación: Algunos, muy pocos, lo único que hacían durante esta instancia era conversar. Era la minoría. No obstante, la mayoría mezclaba la conversación con el resto de los ejercicios. Los temas de las conversaciones no tenían ningún tópico en particular.



Automasajes: El automasaje se realizaba generalmente con algún implemento, como los rodillos de goma eva o distintos tipos de pelotas. Esta actividad era bastante automática, sin embargo los bailarines reservaban este momento para estar consigo mismos relajándose.



Ejercicios de fortalecimiento: Estos ejercicios corresponden a abdominales, levantamiento de piernas, dorsales, planchas, entre otros. Quienes estaban realizando algún ejercicio de fortalecimiento estaban generalmente solos, pues se agitaban un poco al realizarlos. Muchos bailarines iban alternando entre elongaciones y ejercicios de fortalecimiento, que pueden ser completamente combinables.



Concientización de las partes del cuerpo: Para esto se requiere estar más calmado y solo enfocado en sí mismo. Por lo tanto aquellos bailarines que realizaban esto, estaban solos, con los ojos cerrados y recostados en el piso, tocándose aquella parte que deseaban sentir. Estaban muy abrigados, pues no estaban haciendo ninguna actividad.





Barra

Un poco antes de las 10:00 horas, llegó el profesor a la sala, mientras seguían entrando los últimos bailarines. Todos se pararon y se posicionaron en la barra, donde anteriormente habían dejado sus cosas. El profesor saludó y mostró la primera secuencia. Algunos se comenzaron a desabrigar, se activó la música y partió la clase. La barra se iba ejecutando así: el profesor mostraba la secuencia, los bailarines la repetían a la derecha y a la izquierda y no se veían problemas para memorizarla. Mientras el profesor mostraba la secuencia, que demoraba alrededor de un minuto, algunos bailarines tomaban agua, otros se cambiaban la ropa, algunos elongaban, hacían sonar los huesos, se secaban con una pequeña toalla y otros simplemente miraban al profesor, repitiendo con las manos la secuencia. Esta parte de la clase comenzó con movimientos muy lentos y de a poco la intensidad fue en aumento, lo que hacía que los bailarines comenzaran a entrar en calor y por tanto a desprenderse de algunas capas de ropa o acomodarse la ropa de modo de ventilar el cuerpo, pues ya empezaban a sudar. Al final de la barra hubo un momento "libre" donde los bailarines nuevamente podían elongar, aquí la clase comenzó a distenderse nuevamente.



*Fotografías Registro personal.

Centro

Como se relató anteriormente había dos salas, hasta el momento se había descrito lo que sucedía en la sala pequeña. Sin embargo, para esta parte de la clase toda la compañía se juntó y se fue a la sala más grande y se generó una suerte de recreo natural. Algunos fueron a tomar agua al baño, otros se masajearon, otros elongaron, pero lo más importante es que fue el momento en que las bailarinas se pusieron las zapatillas de punta. Sentadas en el suelo, mientras conversaban, se vio que cada una de las bailarinas tenía su propia técnica para ponerse las zapatillas. Este proceso es lento, requiere al menos cinco minutos y además, conlleva el cambio de vestuario, como dijo la maestra: "Ahora las niñas se van a poner más bonitas". La gran mayoría de las bailarinas para este entonces se había puesto una falda de gasa, se había sacado los abrigos y solo quedaban con la malla, las panties, la faldita y las zapatillas de punta. Mientras algunas seguían preparándose, la maestra (quien estaba dictando la clase en la sala grande) comenzó a mostrar el primer ejercicio. Algunos bailarines la siguieron, sobre todo los hombres, que no se ponen zapatillas de punta. La mecánica era muy similar a la de la barra, la maestra mostraba y los bailarines, en grupos, iban realizando los ejercicios en el centro de la sala. La intensidad de esta parte de la clase se fue incrementando de a poco, hasta llegar a realización de grandes saltos y movimientos mucho más osados. Se vio que la intensidad es tan alta, que el calor aumenta considerablemente, los bailarines estaban sudados, los espejos empañados e incluso se debían abrir las ventanas a pesar de que al exterior había muy pocos grados. Esta parte de la clase fue más distendida, los bailarines mientras esperaban su turno conversaban, se reían, miraban a sus compañeros y practicaban detrás del grupo. Había algunos que no realizaban los ejercicios, principalmente debido a una lesión. Ellos se sentaban, se masajearon, se ponían hielo o algo caliente o elongaban. Cuando dieron las 12:00 horas, algunos bailarines comenzaron a retirarse de la sala, llevando consigo todas sus pertenencias. Otros seguían al interior, principalmente hombres, que realizan grandes saltos y como la sala queda más vacía tienen más espacio para desplazarse a su alrededor.

El calentamiento



New York City Ballet. Fotografía capturada por Nils Ericson.

Luego de haber revisado exhaustivamente de manera etnográfica momentos de calentamiento y clases en general de los bailarines, se revisarán algunos elementos clave que se deben manejar para entender este concepto de manera un poco más técnica. El calentamiento es un momento del entrenamiento crítico para los bailarines. Como dicen todos los bailarines entrevistados en esta investigación, es el momento más importante para el cuidado del cuerpo ante una lesión dentro de un ensayo o clase. A través de la descripción etnográfica de las entrevistas realizadas, se pudo corroborar que los bailarines llegan entre 30 y 40 minutos antes de iniciar su primera clase o ensayo del día, de manera de preparar su cuerpo correctamente y a consciencia.

El objetivo principal del calentamiento es aumentar la temperatura local a nivel muscular y de tendones y de esta forma mejorar la eficiencia mecánica del músculo. Previendo así la ruptura de la fibra muscular, que a largo o corto plazo puede generar una lesión. El incorrecto calentamiento o trabajar con frío puede producir desgarros musculares, una lesión común entre los bailarines (Howse, 2002; Estébanez, 2007).

Esto, se vuelve aún más peligroso cuando el ambiente no propicia el correcto calentamiento, una realidad presente en muchas compañías chilenas que cuentan con espacio limitado y que deben realizar ensayos en lugares no acondicionados para la actividad, hecho que se pudo constatar a través de las observaciones en terreno. Tales problemas hacen que la indumentaria entre a jugar un rol fundamental, pues es aquella capa que separa el medio externo con

el cuerpo.

Los bailarines utilizan muchas prendas al partir una clase o ensayo -para mantener caliente el cuerpo- y a medida de que el cuerpo entra en el calor adecuado, estas prendas se van sacando. (Berstein, comunicación personal, 16 de abril 2016). En las tiendas de ropa de danza hay una secciones especializadas de "calentadores", que son todas las prendas que utiliza el bailarín para lograr adecuar su cuerpo para el ejercicio. Ahí es donde se encuentran las famosas polainas, símbolo inequívoco de un bailarín y que sirve para mantener caliente los músculos de la pantorrilla y el pie. Incluso, se pueden encontrar pantuflas acolchadas, que sirven para calentar el pie antes de entrar a clases o entre clase y clase. Por tanto como dice Estébanez (2007):

La temperatura ambiente condicionará tanto la intensidad como la duración del Calentamiento, ya que como es lógico, alcanzar una buena temperatura muscular es más difícil en climas fríos. Cuando la temperatura externa es baja la fuerza muscular se ve reducida en un 5% por cada grado de temperatura por debajo de los niveles normales.

El bailarín debe ser capaz de determinar cuándo su cuerpo está preparado y listo para la actividad.

El calentamiento tiene una parte técnica, en la que se prepara el cuerpo anatómicamente para recibir lo que sucederá durante la clase. Pero incluso a veces más importante es aquella parte emocional, el bailarín se debe internalizar con su trabajo, con lo que está por hacer. Es por esto que los minutos anteriores al inicio de una clase es fundamental, que se conecte consigo mismo,

que entre a la actividad mentalmente y deje todas las cosas exteriores para concentrarse en lo que está por hacer. Una desconcentración para el bailarín puede ser fatal, puede incluso liquidar su carrera como intérprete, pues es en esos momentos en que se producen muchos accidentes, por no estar conectado con la actividad. El profesor o coreógrafo puede notar inmediatamente que un bailarín no está presente, ni conectado con su trabajo; en la observación a la Compañía en Cruz, se pudo constatar cómo el coreógrafo llamaba la atención de una bailarina por no estar concentrada en el trabajo.

Termorregulación

"La termorregulación es controlada por el hipotálamo. Los estímulos térmicos que proporcionan información al hipotálamo provienen de la piel, de receptores térmicos profundos y también de receptores térmicos en el área preóptica del hipotálamo. En el hipotálamo, la información que describe el estado térmico corporal se procesa y se compara con el punto de set del sistema de control térmico. La temperatura corporal se modifica, ya sea para producir o perder calor, por alteraciones del metabolismo, actividad y tono motor, actividad vasomotora y sudoración" (González, 2001).

Como se dijo anteriormente, el bailarín entra al calentamiento con numerosas prendas para ayudar al cuerpo a conseguir calor de manera más inmediata, conseguir que sus músculos trabajen correctamente y, a la larga, prevenir lesiones. No es raro ver que durante los entrenamientos hay muchos bailarines que a pesar de estar sudando, siguen abrigados, con polainas, polerón e incluso parkas. De este modo, se puede considerar que existe un hábito de abrigarse más de lo necesario por parte de los bailarines, pues ven en él los beneficios que esto trae, pero no dimensionan los inconvenientes que puede traer. Como reafirma Howse (2002) esto puede traer consecuencias peligrosas: "Las temperaturas altas (...), tienen sus propias complicaciones, en especial la produc-

ción excesiva de sudor, lo que conduce a la pérdida de agua y electrolitos" (p.75).

El tema de la indumentaria se torna crucial en este punto, ya que a través de la indumentaria se podría inhibir la correcta termorregulación del cuerpo. Una forma de que el cuerpo regule su temperatura corporal es a través del sudor; el agua de la transpiración se evapora y así el cuerpo se enfría. Entre el cuerpo y el medio exterior se encuentran las capas textiles de la indumentaria, las que pueden absorber la humedad y desplazarlas al exterior o evaporarlas a través de los poros (De Socio, 2011). Por lo tanto si se inhibe ese proceso natural, que es la evaporación del sudor a través de capas de material textil, el cuerpo debe hacer un gran esfuerzo por mantener la temperatura ideal, sin poder realizar su tarea correctamente. Esto se agrava aún más si la materialidad del textil es la incorrecta y no posee un secado rápido; la prenda queda mojada, en contacto directo con la piel, cuestión que genera incomodidad y suma peso a la prenda, lo que de todas formas es muy molesto cuando se deben realizar grandes saltos o movimientos muy exigentes (De Socio, 2011).



Formulación

Oportunidad

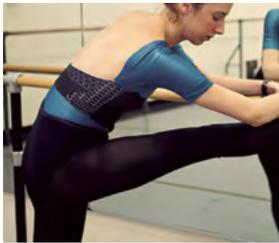
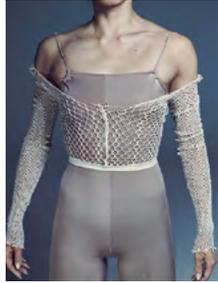
La vestimenta para la bailarina no es solo una parte fundamental, que la recubre y acompaña constantemente, sino que una parte constitutiva del soporte único de su expresión vital y creativa: su cuerpo. Es por esto que dedicarse a sus prendas es una forma de superarse en su arte: su conocimiento de la danza incluye producir y modificar su indumentaria, la que constantemente arregla, adapta, personaliza, repara, modifica, e incluso crea. De este modo, es parte del ser bailarín el manejo, básico pero eficaz, de las técnicas de producción de indumentaria, pues el oficio de su arte así lo requiere y exige.

Bajo la vestimenta de la bailarina está el cuerpo, su único gran instrumento. A pesar de que al bailar no existe un límite entre cuerpo y vestimenta, por motivos de claridad expositiva se hará referencia al cuerpo y a la indumentaria por separado. Es claro que para la bailarina existen dos pieles de las que se debe hacer cargo; aquella textil y aquella orgánica. La bailarina, debido al constante trabajo con su cuerpo, posee un acabado conocimiento sobre él: entiende aquellas cosas que le sirven específicamente para su anatomía, y por consiguiente, para su trabajo. Por lo tanto solo ella sabe qué le acomoda y qué la hace sentir a gusto.

Esto es fundamental, pues cualquier incomodidad, tanto física como expresiva podría afectar negativamente su arte. En definitiva, su cuerpo orgánico y textil son la sustancia de conocimiento, trabajo y cultivo del bailarín.

Del total de las actividades que implica la danza -las que involucran a la bailarina en todos los actos de su vida- el calentamiento es el momento más crítico, pues es cuando se incorpora emocional y físicamente a su actividad, obteniendo la seguridad, confianza y preparación física necesarias para desplegar toda su potencia expresiva sin sufrir lesiones. Esta preparación requiere especial importancia y es aquí donde los ejercicios corporales y un adecuado uso de la ropa son fundamentales, sobre todo considerando que la bailarina suele aprovechar el acto de vestirse y desvestirse para hacer ejercicios de calentamiento y elongación.

De este modo, se hace evidente la necesidad de una indumentaria capaz de incorporarse al cuerpo del bailarín y propiciar una buena preparación física en el momento del calentamiento. Además, se hace relevante que la vestimenta logre adaptarse a las distintas etapas del entrenamiento y a los diversos requerimientos que se tienen.



Formulación

¿Qué?

Prenda dinámica para bailarinas, que en cuanto debe ser personalizada por ella (co-creación) en las actividades previas a los entrenamientos, se va adaptando a sus requerimientos de elongación y consecuente calentamiento.

¿Por qué?

El calentamiento, cuyo objetivo es preparar el ánimo y el cuerpo mediante una entrada progresiva a la actividad, es el momento del entrenamiento más crítico para la bailarina. En este proceso, que debe ser realizado con el rigor y la atención necesaria, cada bailarina debe ir transformando su vestimenta (piel textil) sin interrumpir la fluidez del proceso, indispensable para una óptima incorporación emocional y física de la bailarina al entrenamiento. De este modo es fundamental una indumentaria que acompañe y propicie esta etapa y que tenga la capacidad de adaptarse a las necesidades propias de cada bailarina.

¿Para qué?

Esta prenda, al acoger las prácticas de mantención, adaptación y reparación de vestimenta -propias del oficio de la danza- evidencia que cuerpo e indumentaria son un continuo y que su mantención y cultivo son complementarios. Por ser personalizable, esta prenda funciona como un amplificador del carácter y estilo de la bailarina. Finalmente, al materializar el continuo entre cuerpo e indumentaria, favorece la fluidez del proceso de inmersión en el entrenamiento (incorporación emocional, elongación y calentamiento).

Objetivo general

Incorporar dentro de las actividades de la bailarina una prenda dinámica, que participe de la evolución del entrenamiento y que propicie la personalización de la indumentaria de acuerdo a los requerimientos y preferencias de cada bailarina.

Objetivos específicos

- Posibilitar a la bailarina intervenir y personalizar su indumentaria.
- Incentivar el momento más crítico para la bailarina: el calentamiento.
- Crear prendas que respondan a los estándares específicos del arte de la danza y del mercado nacional.
- Otorgar a la bailarina una prenda que se acomode a sus requerimientos, tanto dentro del entrenamiento como a su específico cuerpo.
- Evidenciar el continuo entre cuerpo e indumentaria en la danza.

Antecedentes

Flexistretcher



Ballet band



Este producto tiene bastante relación con las bandas para elongar tradicionales, pero es una versión más compleja. Esta banda permite distintas formas de elongación y resistencia para fortalecer los músculos. El flexistretcher es un antecedente importante pues posee la misma función que el producto proyectado. Una cualidad rescatable de este antecedente es que el mismo producto responde a distintas necesidades de elongación a través de sus correas adaptables. Sin embargo, es importante considerar que el su aspecto formal no conversa con el del ballet, cosa que sí realiza el producto de esta investigación.

La banda para elongar es muy utilizada en el mundo del ballet. Es de látex y viene en tres distintas resistencias: suave, media y fuerte. Este es un antecedente con bastante relación al producto proyectado, pues siendo muy simple sirve para elongar con varias formas de utilización y además posee distintas resistencias que permite al usuario seleccionar la que más le acomoda. El problema que se detecta es que el material no tiene un contacto amable con la piel.

Theraband



Estas bandas tienen distintas resistencias según el color que posean. Tienen distintos usos, siendo sus principales el deportivo y el kinesiológico. Sin embargo, estas bandas también son usadas por bailarines para elongar y fortalecer la musculatura. Este antecedente es totalmente directo, pues es muy simple pero ayuda al bailarín a preparar su cuerpo para la actividad. Además, es muy valioso cómo las bandas se acomodan a distintos usuarios a través de las distintas resistencias.

Perfect fit



Este producto surge desde el problema de que cada pie es diferente y la importancia que tiene que las zapatillas de punta calcen perfectamente a cada pie. Ellos solucionan este problema a través de la creación de un *kit* para que cada bailarina "imprima" su puntera con un material moldeable y así obtenga su propio producto ajustado a las necesidades de su pie. Este antecedente es muy valioso, pues rescata la idea de que cada bailarina conoce su propio cuerpo y lo que este necesita y puede autoproducir su producto.

Capezio



Yumiko

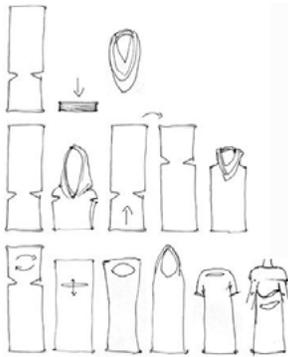


Capezio diseñó una línea de prendas tanto para bailarines como para deportistas en donde se combinan distintas telas que además son adaptables a las necesidades del usuario. Las calzas largas, se pueden acortar quedando en un *capri*; al bolero, se le pueden acortar las mangas; y el poterón, se puede abrir por los costados para dejar entrar ventilación. En este antecedente se declara cómo los bailarines acomodan su vestimenta según sus necesidades.

Marca de ropa de danza y *fitness* hecha a mano y personalizable. A través de la página web el usuario puede personalizar las mallas y los otros productos que ofrecen. De este antecedente se rescata la forma de personalizar un producto y su simpleza y limpieza en los productos.

Referentes

Daniela Pais



Daniela Pais cuestiona la industria de la moda rápida y su insostenibilidad creando ropa que se puede usar de múltiples formas y que genera residuo cero; realiza los cortes mínimos para generar cada prenda. Referente que muestra cómo se pueden crear prendas que tienen múltiples formas de utilización.

Issey Miyake Apoc



Línea de vestuario creada por Issey Miyake junto al ingeniero textil Day Fujiwara. A través de una máquina de tejido se crean tubos con la forma de la prenda diseñada y con líneas punteadas para que el usuario pueda recortar. A través de los recortes el usuario puede personalizar la prenda y tomar ciertas decisiones, puede optar por cuello en V, la manga corta o larga, etc. Este es un referente bastante directo, pues se hace cargo de cómo el usuario puede intervenir y personalizar una prenda solo a través de cortes.

Lemuria



A UNIQUE DRESS - INFINITE SHAPES



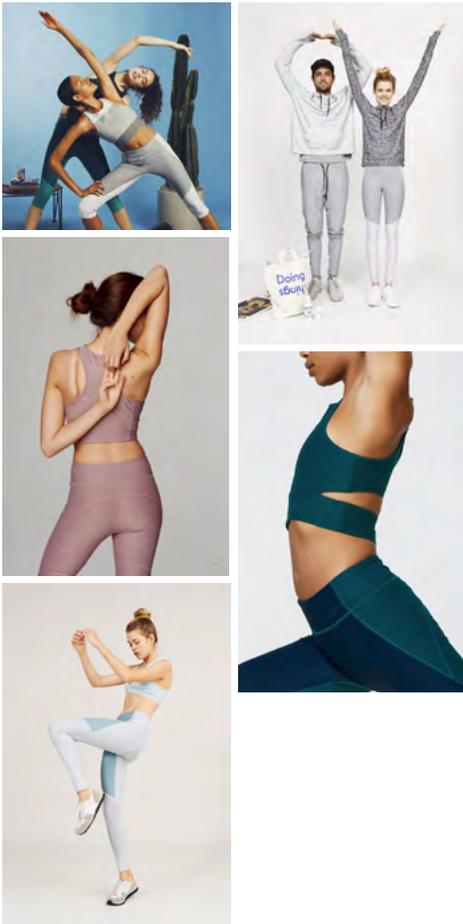
Marca cuyo foco es la sustentabilidad a través de la realización de prendas multifuncionales y de manufactura local. Se utiliza este referente principalmente por la multifuncionalidad de las prendas.

Ze o Ze



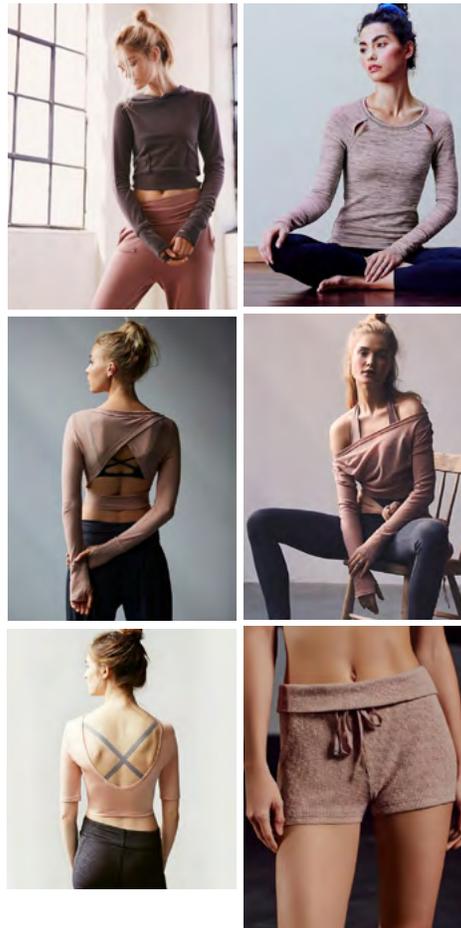
Línea de zapatos que se monta y desmonta en la parte del taco, permitiendo cambiar el diseño del zapato. Este referente permite observar la adaptabilidad por parte del usuario a una prenda.

Outdoor Voices



Esta marca confecciona ropa deportiva de mujer y hombre . Se toma como un referente formal, pues tiene un aspecto distinto a lo tradicional de la ropa deportiva, siendo mucho más simple y limpio.

Free People



Free People crea una línea de ropa de ballet y *fitness*. Se toma este referente desde el lado formal, pues representa muy bien la delicadeza, suavidad y sensibilidad del ballet

Proceso de diseño



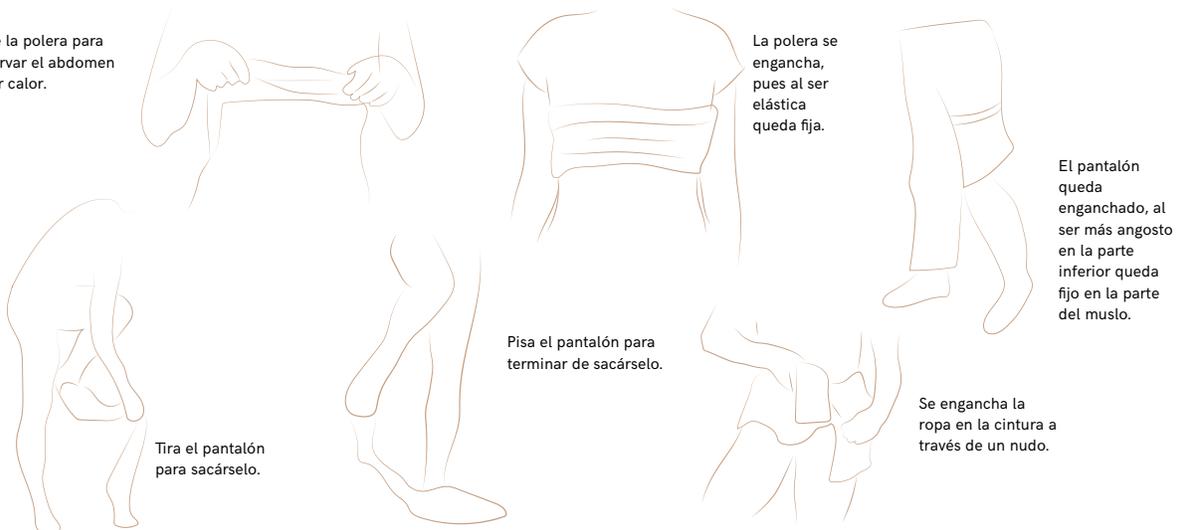
Exploración

Para empezar con el diseño, se revisaron cada una de las observaciones hechas con el fin de notar aquellos gestos claves que los bailarines podrían tener con su indumentaria. De esta forma se decidió realizar una proyección desde el gesto para dilucidar cuáles podrían ser viables para el proyecto.

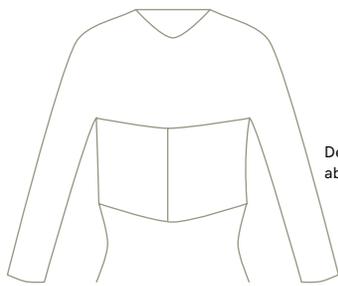
Límites poco definidos entre el calentamiento y el vestirse. Esto hace que se mezclen ambas actividades.



Sube la polera para observar el abdomen o por calor.

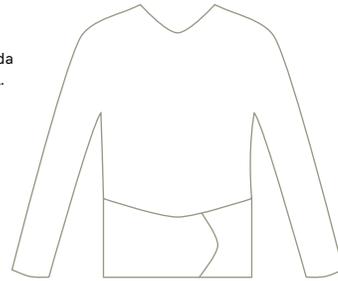


Primeras ideas

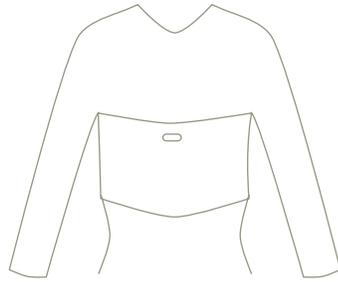


Dejar libre la zona abdominal.

Poder ajustar la prenda en la zona abdominal.



Aperturas en los costados para enganchar, lo sobrante arriba.



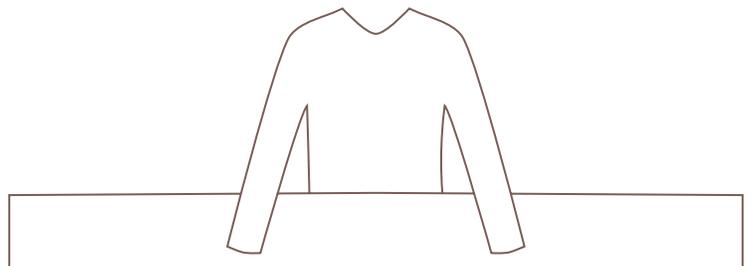
Anudar o abrochar las tiras libremente.



Poder estirar y tirar la prenda para elongar.

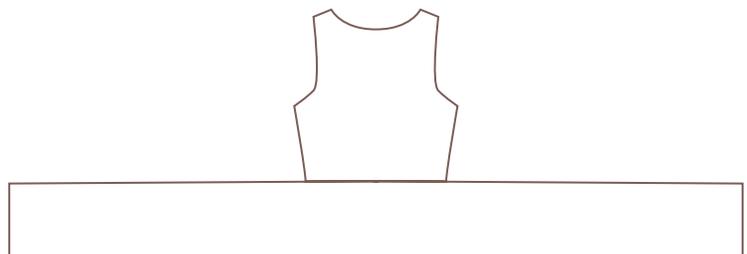
Forma seleccionada

Se decide prototipar esta forma que es poco compleja y que puede permitir mayor adaptabilidad por parte del usuario. Esta forma deja la parte del abdomen libre y tiene dos cintas que permite su utilización para diversas cosas: para elongar, para amarrársela o adaptarla como el usuario lo necesite.



Se decide proyectar un prototipo sin mangas, por la complejidad técnica que tiene realizarlas, se necesitaría hacer molde y para un prototipado rápido no vale la pena.

Se cose con máquina *overlock*, cuyo tipo de costura permite la elasticidad.



Primer prototipo en tela, para verificar la forma de la prenda.



Se realiza un primer prototipo solo para corroborar forma. Se utiliza una tela de fácil acceso (por eso tiene estampado). Lo principal es su elasticidad. Se termina con una polera con una cinta muy larga (aprox. 3 metros) y bastante ancha (aprox. 30 centímetros).



Se verifica que se puede amarrar con un nudo simple, que se evalúa positivamente, pues se puede anudar. Además, la forma de la polera, se considera que funciona en términos generales.



Finalmente se experimentan las elongaciones. Acá se haya el primer problema, pues la cinta es demasiado elástica, por lo que en el segundo prototipo se debe buscar una cinta más resistente.

Requisitos de los prototipos

Simple

El diseño del prototipo debe ser simple, para favorecer la intervención y colaboración de los bailarines. Debe ser una base para la exploración.

Autoproducción

Tal como se dijo en el punto anterior, el prototipo debe responder al saber hacer de las bailarinas y propiciar la utilización de su conocimiento textil.

Sin límites entre elongar y vestirse

Debe ser una prenda que se integre al calentamiento de la bailarina participando de él e incentivándolo.

Dejar la parte del abdomen libre

Una parte crítica para el ballet es la zona abdominal y de la espalda baja, pues ese es el centro. Una correcta colocación de esta parte favorece la postura y por ende se corre menor riesgo de sufrir lesiones. La bailarina siempre quiere observar esta parte, para corroborar si la tiene bien puesta. También la quiere comprimir, pues la correcta postura es tener el ombligo pegado a la columna. Por último es importante que si la bailarina tiene calor se pueda abrir esta parte para dejar escapar la sudoración por ahí.

Adaptación ágil y rápida

La bailarina a lo largo del calentamiento tiene distintos requerimientos, por lo tanto

la prenda debe responder a esto. Debe ser capaz de adaptarse de manera rápida y ágil, pues el tiempo que posee la bailarina para cambiarse dentro de la clase es muy corto.

Tela de punto con elastano

La tela a utilizar para las cintas debe ser de estructura de punto y compuesta de elastano, pues esta tela permitirá el estiramiento y flexibilidad para hacer que la bailarina elongue. También para la parte de la polera se debe usar esta tela, ya que su estructura no se deshilacha, lo que facilitaría su intervención con tijera.

Tela debe propiciar el calor corporal

En el calentamiento es fundamental que la bailarina prepare la musculatura para la actividad física. Esto se logra a través del calor corporal, entregado tanto por los ejercicios como por la indumentaria.

Representar el arte del ballet

El vestuario comunica y entrega identidad a quien lo porta. Es fundamental que esta prenda responda a la identidad del ballet, ya que este es un espacio con una estética bastante instaurada.

Los testeos

A lo largo de la investigación se ha dado cuenta que la danza es mucho más cercana a la praxis que a la teoría. Es por esto que el proceso de diseño debe retratar este principio, el cual se estudió principalmente a través de testeos.

Los testeos, por tanto, cumplen una función fundamental para el proyecto, pues permiten construir y verificar la prenda constantemente. Este es un producto en constante iteración y construcción.

Se debe tomar en cuenta el saber hacer de los bailarines en cuanto al oficio textil. A partir de eso se quiso trabajar desde formas básicas, para que los bailarinas intervinieran e incluso fueran capaces de ser co-creadoras de esta prenda.

Se decidió experimentar con bailarinas desde nivel medio a avanzado, pues para el uso de la prenda se debe tener al menos un poco de conocimientos del cuerpo propio, de elongación y adaptación textil.

Lo que se observó en todos los testeos fue a partir de tres puntos básicos:

- La capacidad de la bailarina para **adaptar** la prenda a sus necesidades.
- La **funcionalidad** de la prenda en el calentamiento de la bailarina.
- La capacidad de **personalización** que tiene la bailarina sobre la prenda.

Testeo

01

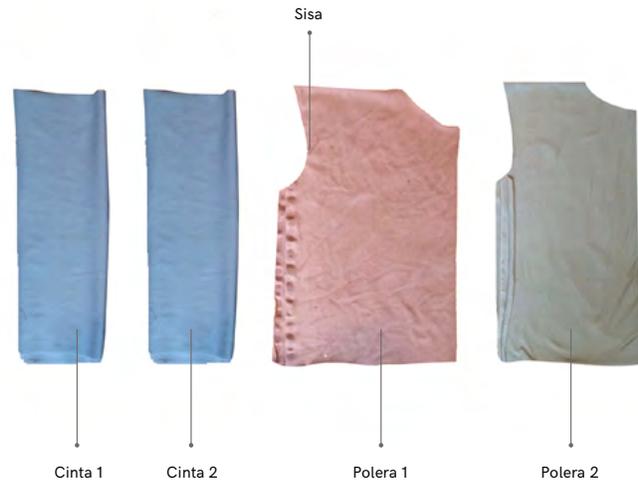
Condiciones del testeo

Para este testeo se contactó a dos bailarinas experimentadas y activas. Su nivel de expertiz en la danza era importante, pues se buscaba en este verificar la funcionalidad del producto y llevarla al límite. Las bailarinas con las que se trabajó tenían pleno conocimiento de su cuerpo, de los movimientos y además un nivel de elongación muy elevado, lo que las hacía aptas para llevar la funcionalidad de la prenda al máximo. Además, ambas ya tenían familiaridad con el trabajo de elongación con las bandas, lo que hizo más intuitivo el trabajo con esta prenda.

El testeo se llevó a cabo previo a la entrada a su primera clase del día, se utilizó la banda a modo de calentamiento. Cada testeo se extendió por 30 minutos aproximadamente y se realizó de manera separada.

Objetivo del testeo

El objetivo del testeo fue verificar la funcionalidad del producto, las distintas posibilidades que se tenía con la polera y las dificultades para cumplir las tareas correctamente. También se quiso examinar la intervención que tenían las bailarinas sobre el producto.



Prototipo

Se hicieron dos prototipos, cada uno compuesto por una polera y una cinta. La polera era sin mangas, de tejido de punto (estructura elástica) y compuesta por algodón más elastano. A cada una de las poleras se les cosió una cinta de Lycra Dupont (también elástica). La cinta debía ser ancha y larga, pues se esperaba que las bailarinas pudieran probar y personalizar esta, según sus gustos.

La Lycra es aquella tela con la que se fabrican los trajes de baño y las mallas para danza. Se probaron muchas telas, pero se llegó finalmente a esta porque poseía mayor resistencia, elasticidad hacia las cuatro direcciones y era más parecida a las bandas para elongar.

En esta instancia se utilizó la tela de punto; que, como se pudo constatar a través del catastro de las prendas de danza, es la que los bailarines utilizan en la gran mayoría de las prendas. En su composición se encuentra el elastano, y tanto la composición como la estructura, hacen que estas telas sean elásticas. La tela no restringe los movimientos, y es ideal su utilización para realizar las prendas que se proponen, en las cuales el foco principal está en el libre movimiento de la bailarina.

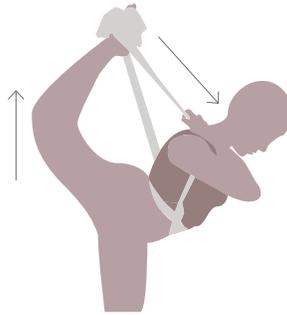
Para realizar el prototipo no se utilizaron moldes, no era necesario hacerlo demasiado perfecto todavía. Sin embargo, sí se le hizo sisa (ver foto adjunta) para que quedara más cómoda la polera y no fuera un impedimento para el testeo. Se cosió todo con máquina *overlock*, pues al tratarse de tela de punto, se necesitaba este tipo de costura para proveer elasticidad.



Caso 1.1

Perfil de usuario
IGNACIA

Edad: 26
Nivel como bailarina: Alto
Nivel con la cinta: Alto
Nivel de elongación: Alto



La bailarina se envuelve el otro extremo alrededor de la cintura.

Ignacia se pone la polera sin ningún problema, su única duda es no saber qué va delante y qué va atrás. Relaciona inmediatamente la polera con las bandas elongadoras.



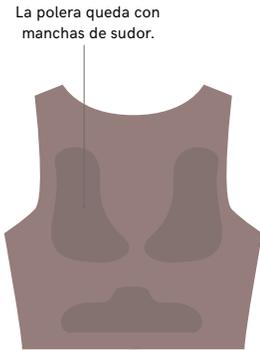
La bailarina al inclinarse hacia adelante hizo que la pierna -como estaba enrollada con la cinta- subiera, generando un sistema como de poleas.

Fuerzas opuestas que hacen que se raje la tela.



La bailarina intervino la banda haciéndole un hoyo para que pasara el pie. Pero este hoyo, al tener mucha fuerza contrapuesta, se comenzó a rajar.

La solución que encontró la bailarina para cuando le sobra la otra punta de la banbada fue amarrársela a la cintura.



La polera queda con manchas de sudor.

La tela de la polera generó incomodidad a la bailarina. A pesar de recién haber llegado a clases, esta se mojó mostrando sus marcas de sudor.

El acercamiento es muy intuitivo, de inmediato comienza a elongar.



Se le pide intervenir la polera y con mucho miedo procede a cortar la cinta.



Elonga de nuevo, probando distintas cosas. Una intervención que Ignacia realiza es que amarra las dos puntas de las cintas creando una única gran cinta.

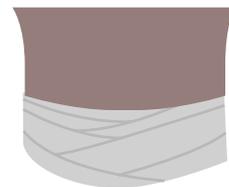


Al pedirle que se la amarre, lo hace muy rápido. Dice que esto sería lo que más le acomodaría.



La tela es muy suave lo que hace que se resbale fácilmente el pie.

El material de la banda es muy liso, esto hace que los calcetines y las zapatillas de danza se resbalen fácilmente.



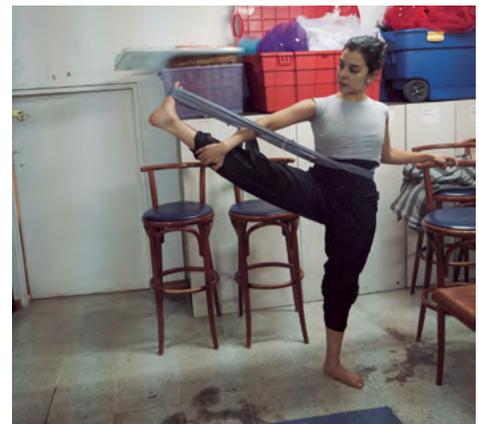
Para la bailarina el amarre alrededor de la cintura fue el más adecuado e incluso comentó que le gusta porque le afirma esa zona y la mantiene caliente, que para ella es muy importante al momento de empezar una clase.

Conclusiones

Ignacia inmediatamente y de manera intuitiva pudo reconocer para qué se utilizaba la prenda. Durante al menos quince minutos no paró de crear posiciones y de explorar con el producto. Esto se condice completamente por lo experimentada que era la bailarina, tenía un dominio de su cuerpo y de la danza muy avanzado. En definitiva, la parte de la utilización del producto cumplió las expectativas para esta bailarina, lo pudo utilizar sin problemas y para el proyecto fue muy positivo también, pues incluso se encontraron nuevas formas de uso.

Ignacia se mostró a gusto con el producto, expresó que efectivamente le intensificaban las posturas, pero que le gustaría una cinta más resistente para poder hacer ejercicios de fortalecimiento.

En la parte en que se presentaron problemas fue en la intervención y personalización del producto. A Ignacia se le hizo muy difícil lograr intervenir la prenda, ya que la veía como un producto terminado que le daba miedo estropear y no poder volver atrás.



Caso 1.2

Perfil de usuario

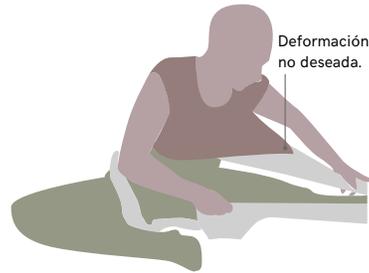
MANUELA

Edad: 23

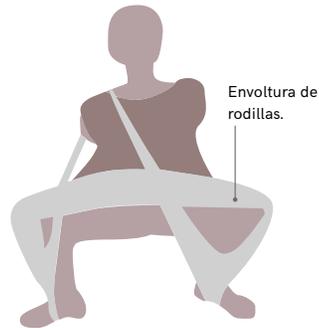
Nivel como bailarina: Alto

Nivel con la cinta: Alto

Nivel de elongación: Alto



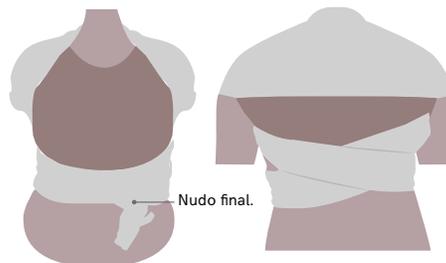
En algunas posiciones la prenda se deforma de maneras que no acompañan armónicamente los movimientos de la bailarina.



Algo positivo que la prenda tiene y que las bandas no poseen es que como las cintas son anchas permiten que las piernas de la bailarina queden enrolladas con el material. Al tener una mayor superficie, se pueden hacer otro tipo de elongaciones.



La bailarina se acostó en el suelo para marcar en qué lugar iba a hacer el hoyo para introducir los pies. A pesar de que esta interacción se puede observar como algo positivo, pues ella conoce perfectamente dónde necesita el orificio, al verlo como una prenda tan terminada se le hizo muy difícil la intervención de esta.



Manuela después de muchos intentos tratando de amarrarse la polera llegó a uno que le acomodó mucho. De hecho le encantó, sobre todo porque, dijo, tapa las axilas y muestra el abdomen.

Manuela se pone la polera.



Inmediatamente y de manera muy intuitiva comienza a probar las cintas. Crea muchos movimientos.



Se le hace difícil intervenir la polera, tiene temor a equivocarse. Finalmente decide probar.



Sigue probando incansablemente posiciones y maneras de usar la banda.



A Manuela le cuesta mucho llegar a una manera de amarrarse que le acomode. Sin embargo llega a una perfecta para ella.





Conclusiones

Manuela fue la bailarina que tenía más elongación y conocimiento con la banda. Esto se tradujo en algo muy positivo para el proyecto pues se pudo llevar al extremo las formas de uso que tenía el producto. La bailarina probó muchas maneras de uso y según lo expresó, efectivamente la polera le ayudaba a llegar a lugares que sin esto no hubiera podido y también a intensificar ciertas posturas. Sin embargo, comentó que como ella era muy elongada, sería mejor una tela más resistente y que tal vez sería interesante tener distintos tipos de resistencia.

Al igual que Ignacia, en cuanto a la personalización o adaptación, se mostró nerviosa, no deseaba cortar algo que estaba tan terminado. Estas intervenciones que se podrían llamar más definitivas se le hicieron difíciles, pero Manuela sí realizó ciertas intervenciones más pequeñas, como amarrar las dos puntas y hacer una sola gran cuerda.

El amarre se le hizo muy difícil, pero finalmente fue porque estaba buscando algo que fuera muy cómodo para ella. Cuando finalmente llegó a algo que le gustaba quedó muy contenta y orgullosa.



Puntos a considerar para el próximo prototipo

La banda efectivamente logró apoyar y hacer más intensos los estiramientos habituales que tienen los bailarines, pues el bailarín propició el uso de distintas partes del cuerpo como palancas y poleas a través del uso de las cintas. Estas además facilitaron llegar con la banda a lugares que con las manos no se alcanza. Por lo tanto en los próximos prototipos se seguirá reforzando esto.

La tela no posee la resistencia necesaria para elongar y fortalecer como las bailarinas requerían, al ser comparada con las bandas tradicionales una bailarina mencionó que estas poseen una variedad de tensiones, por lo que se pueden adaptar a distintos tipos de trabajo y a distintos tipos de personas, por ejemplo para una persona más elongada sería mucho mejor una banda más resistente. Se debe trabajar en las resistencias de las bandas.

Existen también problemas en las uniones. Algunas costuras se ven muy sobreexigidas por el lugar donde se encuentran. Las uniones también hacen que la prenda se deforme de maneras no deseadas, de forma que no acompañan la armonía de los movimientos de la bailarina.

Otro punto a considerar muy importante es cómo se debe incentivar más a la bailarina a intervenir la prenda. Que se vea como una prenda en construcción todavía, para que las bailarinas aporten al proceso.

La tela de la polera debe no mostrar el sudor, puesto que las bailarinas transpiran mucho y se sienten incómodas trabajando mojadas.

Testeo

02

Condiciones del testeo

Hubo una segunda instancia de testeo que se realizó cinco días después de la primera. Se utilizó la misma metodología y se realizó a las mismas bailarinas en iguales condiciones, previo a la entrada a su primera clase del día. En esta ocasión el testeo resultó más breve (aproximadamente 20 minutos) y se realizó de manera separada. Como ya existía mayor conocimiento de lo que se tenía que hacer, se pudo conversar más con las bailarinas de sus opiniones acerca del producto y de su experiencia con la elongación utilizando elementos.

Objetivo del testeo

El objetivo del testeo era ver cómo se comportaban las bailarinas ya estando familiarizadas con el producto, qué descubrían, qué repetían y cómo se enfrentaban al producto.

Prototipo

Cada bailarina utilizó el mismo prototipo que usó en el testeo anterior, sin ningún cambio, teniendo -por lo tanto- sus intervenciones intactas.

Caso 2.1

Perfil de usuario
IGNACIA (ver testeo 1)

Ignacia se pone la polera, se puede notar un acercamiento mucho más relajado.



Comienza a probar cosas totalmente nuevas, con un nivel de dificultad mayor.



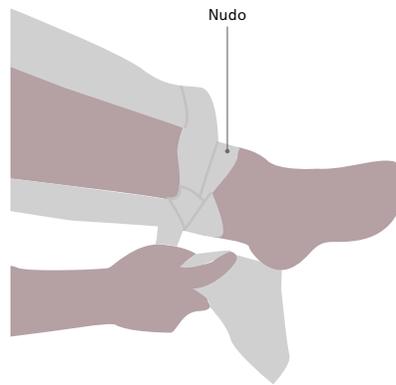
Por su propia iniciativa agarra la prenda y la comienza a intervenir haciéndole un hoyo en la cinta.



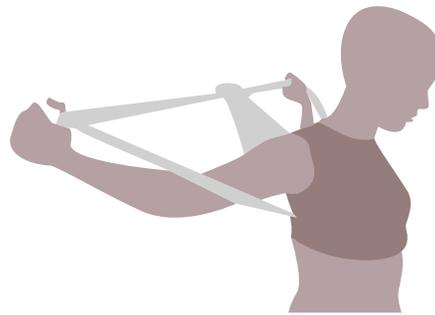
Luego sigue probando. Va mucho más allá de los movimientos del testeo anterior y hace cosas más difíciles, que a veces resultan, pero otras fallan.



Cuando se le pide amarrar la cinta lo hace igual que el primer testeo, sin titubear.



Ignacia probó casi todas sus posiciones realizando nudos, lo que se le hizo un poco difícil, pues estos no se ataban bien y se resbalaban constantemente.



En este testeo, Ignacia fue mucho más allá, incluso probó trabajar con los brazos. No prosperaron mucho estas pruebas, pero fue interesante ver cómo se encontraron nuevas formas de uso, que con un poco de perfeccionamiento podrían funcionar.

"La Manu hizo algo así"

Mientras Ignacia estaba realizando un ejercicio, dijo esta frase que abrió un camino importante. Se pudo dar cuenta de cómo las bailarinas aprenden a través de la observación e imitación de otras bailarinas. Manuela había hecho un ejercicio que ella quiso repetir en esta ocasión.



Conclusiones

Para Ignacia este segundo testeo fue mucho más sencillo, sabía perfectamente qué debía hacer. Incluso tomó la iniciativa al momento de intervenir la prenda. Fue ella quien quiso cortar la prenda para introducir su pie. Se sintió más familiarizada con el producto.

En cuanto a la utilización, al principio se le ocurrieron muchas ideas nuevas, que como expresó, las había pensado durante la semana o había visto de la otra bailarina en el primer testeo y comenzó a probarlas. Pero de a poco estas se fueron acabando y las comenzó a repetir. De todas formas, en esta segunda utilización, se notó que ya tenía un nivel de expertiz mayor, tenía ciertos conocimientos adquiridos de la experiencia anterior.

No obstante, se le presentaron los mismos problemas a los que se había enfrentado en el testeo anterior.



Caso 2.2

Perfil de usuario
MANUELA (ver testeo 1)

"Sigo a una mina muy elongada en Instagram, que ha progresado demasiado, entonces veo que hace y la imito."

Luego de que Ignacia expresara que sacó algunas ideas de las posiciones de Manuela, se quiso seguir ahondando en esto y se le preguntó a Manuela de dónde sacaba las ideas para las elongaciones, ella respondió que seguía a bailarinas en Instagram y que ellas mostraban ejercicios. Que finalmente así era como aprendía hacer cosas con su banda.

Manuela se pone la prenda fácilmente.



De inmediato se pone a elongar de manera mucho más exigente.



Al igual que Ignacia esta bailarina solicita la tijera para intervenir la prenda. No se acuerda de los hoyos que había hecho en el testeo anterior y no le sirve para nada.



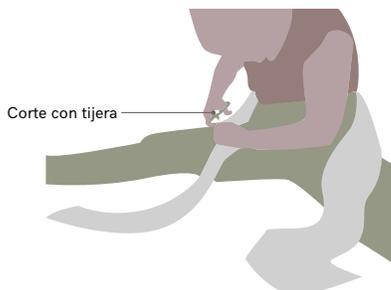
Una vez que hace el hoyo puede elongar insertando el pie en él. Manuela declara que era más efectivo envolver los pies con la cinta que a través del hoyo.



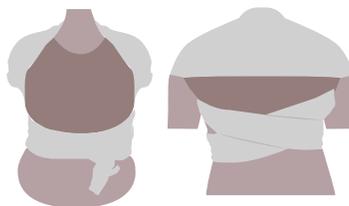
La forma de amarrarlo, que la primera vez le costó tanto, ahora es muy fácil, la puede repetir en muy poco tiempo.



Manuela es una bailarina muy elongada, lo que en este testeo fue clave para llevar el producto un paso más allá. A pesar de que en el primer testeo Manuela probó muchas posiciones, en este testeo -al sentir mayor confianza- intensificó su manera de uso.



Manuela por iniciativa propia -al igual que Ignacia- quiso realizar un orificio con la tijera. Pues no recordaba para qué servían los que ya tenía en la cinta.



En el testeo pasado, a Manuela le costó mucho llegar a amarrarse la polera y finalmente llegó a una solución compleja. Distinto a lo esperando en este segundo testeo donde pudo repetir fácilmente el amarre.



Conclusiones

Manuela, en este segundo testeo se sentía mucho más familiarizada con el producto. Esto se pudo corroborar por el acercamiento que tuvo a él.

Cuando se le pasó la polera, inmediatamente supo cómo ponérsela y comenzó a realizar elongaciones, que fueron mayores en intensidad, pues la bailarina ya tenía confianza en el producto. Se notaba que ya había tenido un aprendizaje previo con la polera.

Al notarla tan experimentada se decidió preguntarle cómo había aprendido tanto. Primero aclaró que ella tenía una banda de las clásicas y que para sacar ideas de cómo usarla seguía a bailarinas de todo tipo en Instagram. Contó, específicamente, que seguía a una profesora de *pole dance* chilena, que antes era muy poco elongada y ahora -utilizando la banda- logra mucho más. Dijo que ella muestra todos los ejercicios que hace a través de Instagram.

Al igual que Ignacia, Manuela también tomó la iniciativa y quiso cortar un nuevo hoyo, a pesar de que tenía muchos hoyos hechos en las cintas (del testeo anterior) lo que la hizo confundirse.

Finalmente, cuando se le pidió amarrarse la prenda, nuevamente demostró que ya tenía un aprendizaje previo del primer testeo. Esto hizo que a pesar de que en la primera instancia le costara mucho amarrarse la polera, en esta fue todo lo contrario: se acordaba perfectamente.



Puntos a considerar para el próximo prototipo

En este segundo testeo existe un nivel de expertiz mayor, esto hace que sea posible deducir que existe un aprendizaje progresivo del producto. Lo que en un principio era un aprendizaje intuitivo, va mejorando a medida que se utiliza.

Un hallazgo fundamental fue el aprendizaje mutuo que hubo entre las dos bailarinas, este solo fue a través de la observación e imitación, sin intercambio de experiencias. En este segundo testeo la bailarina que anteriormente lo había hecho primera intentó imitar y corregir algunos movimientos de la que lo había realizado segunda. Lo que hace comprobar la forma en que aprenden las bailarinas.

Existen también problemas en las uniones, algunas costuras se ven sobreexigidas por el lugar donde se encuentran. Las uniones también hacen que la prenda se deforme de maneras no deseadas, de forma que no acompañan la armonía de los movimientos de la bailarina.

Se dio cuenta de que existe un aprendizaje a través de las redes sociales o plataformas web. Lo que sería muy provechoso para el proyecto, pues es una posible manera de difusión.

Las intervenciones, luego de que las bailarinas están familiarizadas con la prenda, se hacen mucho más naturales y ellas son capaces de tomar la iniciativa.

Testeo

03

Condiciones del testeo

En esta instancia de testeo se pasó un *kit* para que las bailarinas armaran sus propias prendas para elongar. Se trabajó con dos bailarinas para que lo realizaran. Para contraponer las dos pruebas se eligió a una bailarina muy experimentada, profesora de danza con mucho manejo en el área textil y otra bailarina con conocimiento medio en danza y con poco trabajo en el área textil

El *kit* fue entregado a las bailarinas un jueves en la tarde y se les pidió que lo tuvieran listo para el lunes.

Objetivo del testeo

El objetivo del testeo fue dar cuenta de la capacidad de intervención de la prenda que tenían las bailarinas, qué eran capaces de hacer, qué les complicaba, si lograban hacer un producto funcional y si les parecía interesante hacer un producto totalmente personalizable.

Prototipo

Este *kit* estaba compuesto por una polera hecha, con un túnel para pasar la cinta, un elástico y una cinta del mismo material de la polera. Además, cada bailarina podía añadir lo que considerara pertinente. El *kit* se envolvió con un papel que contenía instrucciones generales de lo que debían hacer, siempre apuntando a dejar lo más libre posible a la bailarina en su resultado final y apuntando en que ningún resultado era correcto o incorrecto.

Los materiales que se utilizaron en este prototipo fueron distintos y pretendían mejorar algunos de los problemas que se habían detectado en el prototipo anterior. Para la polera se utilizó franela, no elástica, por ser mucho más abrigada y proveer al bailarín de mayor calor para su entrada a la clase. También se utilizó un elástico de 6 cm para dar una mayor resistencia al material y hacer los movimientos más intensos y por su textura, tener una mayor adherencia a los calcetines o zapatillas de las bailarinas.



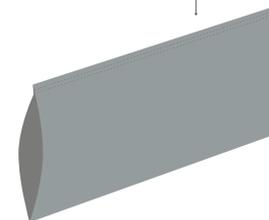
Orificio guía para hacer el cuello.

Cinta del mismo material que la polera.

Elástico de 6 cm. Túnel por donde se introduce la cinta.



Instrucciones.



**Perfil de usuario
PRODUCTORA DE LA PRENDA
ANA LUISA BAQUEDANO**

Edad: 55
Nivel como bailarina: Maestra de danza
Nivel con la cinta: Alto
Nivel de autoproducción: Alto

**Perfil de usuario
QUIÉN PROBÓ EL PRODUCTO
ANAHÍ**

Edad: 20
Nivel como bailarina: Medio
Nivel con la cinta: Medio
Nivel de elongación: Medio

Ana trabaja produciendo y la otra bailarina probando. Ana pasa el elástico por el orificio.



Marca donde llega el pie.



Lo pasa preliminarmente por la máquina, con puntadas muy anchas.

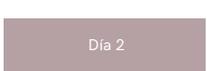


La bailarina prueba como le queda el hoyo que hizo Ana. Además introduce otra cinta para tirar el elástico.



Se va a buscar el producto hecho y aún no está. Por lo tanto Ana lo comienza a hacer ahí.

Día 2



Mide la otra pierna para realizar los hoyos con distintas medidas.



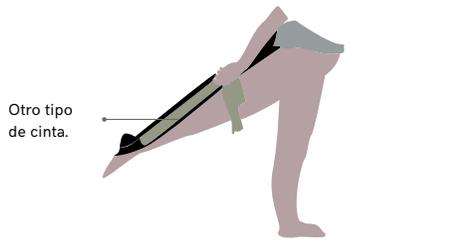
Cose los hoyos y cose el túnel por donde pasaba el elástico.



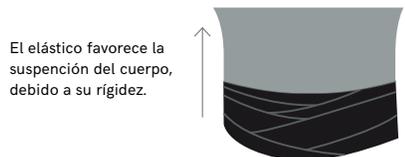
Ana prueba el producto en otra bailarina. Le ajusta el elástico en la zona abdominal como una faja.



La bailarina prueba el producto, creando poses que Ana le dice.

La bailarina, además del elástico, utilizó otra cinta para tirarlo. Esto, porque no se puede tirar desde el extremo del elástico pues este está cosido, por lo que se necesita algo extra, que es esta cinta.



Con el elástico se comprimió la zona abdominal y de espalda baja. Este material permitía mucha mayor compresión y resistencia. La compresión provee de una mejor postura a la bailarina, suspendiendo su cuerpo.



Acá se presentaron dos problemas, por un lado el túnel, al estar cosido, produjo que la polera se levantara. Por otro lado, se vio que la caída del elástico era muy tibia, lo que generaba una fea imagen y, al ser tan plástico, dejaba el olor impregnado en la bailarina.



El producto final no fue lo que Ana esperó, la bailarina que lo probó expresó que no elongaba lo suficiente y que le apretaba en demasía el pecho, pues el material era muy rígido. Además, no se adaptó a las curvaturas del pecho, presionando en demasía el pecho.



Conclusiones

El prototipo en forma de *kit* llevó al extremo el tema de la personalización, pues se deseaba observar qué eran capaces de hacer las bailarinas en algo completamente "desarmado".

Este *kit* se le dio a dos bailarinas, la primera ni siquiera pudo hacerlo, no se sintió capaz. En un principio cuando se le entregó el *kit*, se mostró muy emocionada, por lo que de inmediato se pensó que lo iba a realizar. Se le dieron varias oportunidades, sin embargo no lo terminó.

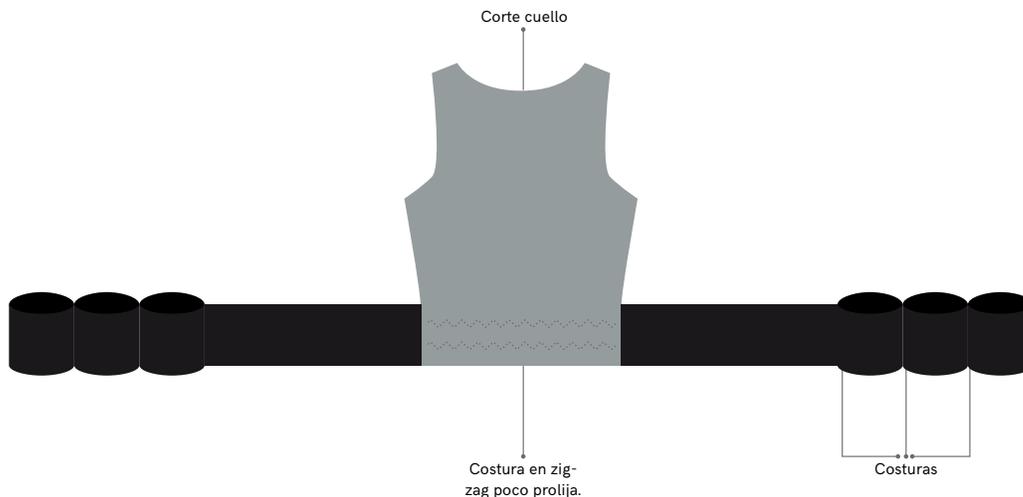
Cuando se conversó con ella sobre por qué no había terminado, dio cuenta que no fue debido a sus habilidades, sino a que le dio miedo equivocarse con la única prenda que tenía.

Por otra parte, en este testeo se dio cuenta que la bailarina productora, por más que conociera técnicas de producción de sus prendas, no fue capaz de realizar algo funcional para elongar. La bailarina productora hizo una gran labor en el ámbito de realización de las prendas, pues conocía su cuerpo, probaba constantemente y siempre había tenido que realizar trajes. Pero en la parte de la cinta, como no había experimentado con el material, no fue capaz de prever lo que sucedería, necesitaría más instancias en que pudieran equivocarse y volver a probar para lograr llegar a un resultado óptimo.

En conclusión, para ambas bailarinas más que una oportunidad, se generó decepción de lo que se había hecho. Esto definitivamente se quiere cambiar para el nuevo prototipo.

Para este testeo se quiso probar con franela, la tela más común para polerón. Este es un textil no elasticado y grueso, lo que permite una menor ventilación del calor corporal. Se pensó utilizar esta tela para proveer a la bailarina de mayor calor corporal, necesario para calentar el cuerpo, sin embargo las bailarinas consideraron que era demasiado abrigado. Y que el textil demoraba demasiado tiempo en secarse, por lo tanto la tela debía ser más delgada y de secado rápido.

RESULTADO PRODUCIDO POR ANA



Puntos a considerar para el próximo prototipo

Es necesario ir un paso atrás en cuanto a la personalización de la prenda, las bailarinas no fueron capaces de construir algo de cero, de hecho generó decepción en la bailarina. Sin embargo sigue siendo muy importante que de alguna forma se pueda personalizar la prenda, pero podrían ser cambios más pequeños.

Además, las bailarinas a pesar de que sí tienen conocimiento en la costura, se les hace difícil hacer una costura prolija y como este elemento en muchos lugares va a tener una tracción muy grande se necesita una costura reforzada.

Los materiales como el elástico y la franela no fueron los más adecuados. La franela por su parte debe ser reemplazada por una tela más delgada, de secado rápido y el elástico puede ser utilizado, pero en menor cantidad, para que el contacto del cuerpo con él sea más amable.

El túnel no debe ir cosido, pues genera movimientos poco armónicos con la bailarina e incluso limita los movimientos posibles.

En el resultado final de la bailarina, como el elástico estaba cosido en la punta, este era muy poco versátil. No se podía enrollar alrededor del cuerpo o tirar desde las puntas de las cintas. Por lo tanto se desea seguir manteniendo un material más flexible y sin costuras como en el primer prototipo, para dar más versatilidad a los ejercicios.

Testeo

04

Condiciones del testeo

Este testeo se realizó a cuatro bailarinas con distintos grados de expertiz en la danza y de diversas edades. Se requería probar una variedad de productos con diferentes materialidades y comparar qué producto se acomodaba a cada perfil de usuario. También, con este testeo se buscaba ver cuán intuitivo era el uso de este producto para aquellas bailarinas que no tenían mucha experiencia utilizando objetos complementarios para elongar.

Con el fin de probar la aproximación formal de los bailarines al producto se utilizaron prototipos más acabados. También se usaron diversas cintas, con distintas telas, elásticos y uniones, con la finalidad de ver si se generaba alguna incomodidad o problema con las materialidades. Pero, sobre todo, se deseaba ver cuáles eran las preferencias generales de las bailarinas.

El testeo se hizo con bailarinas en su proceso de calentamiento previo a la entrada de su primera clase del día. Se testeó con cada a bailarina por separado. A las dos primeras se les pidió intervenir y utilizar la prenda; y a las otras, solo utilizarla. No obstante, a todas se les dió total libertad para customizar la prenda a libre elección.

Objetivo del testeo

El objetivo del testeo fue observar las elecciones que hacían las distintas bailarinas en cuanto a las bandas y el corte del cuello. También observar cómo los distintos niveles de expertiz de las bailarinas influían al momento de utilizar las prendas. Finalmente, analizar cómo percibían este producto más terminado, en cuanto a la parte estética.

Prototipo

En esta instancia se hicieron tres prototipos de poleras y cuatro cintas. Los prototipos se realizaron de manera más acabada, apuntando a hacerlos lo más parecidos posible a los finales, pues se buscaba aproximarse al componente estético de las prendas. Se compró un molde y se intervino para cortar la polera y las mangas. Luego, para las uniones se utilizó una maquina *overlock* (especial para telas de punto), para coser el túnel (lo ideal hubiera sido con collaretera, pero no se tenía acceso, así que se utilizó la máquina recta con costura zig zag, que también funciona para coser telas de punto).

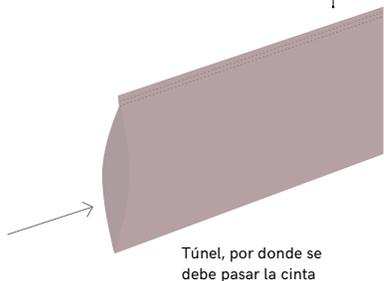
Las poleras se realizaron con una tela de punto más delgada, para darle una mayor ventilación a la bailarina. Se eligió una paleta de colores con tonos suaves y las poleras y cintas se cosieron con hilos que contrastaran con el color de la tela, para darle notoriedad a aquellos lugares a intervenir.

Se probaron cuatro cintas con distintas resistencias, posibilidades de customización y largos:

- 1.- elástico de 6 cm + franela + unión
- 2.- elástico de 6 cm + tela de punto con mucha elasticidad+ unión
- 3.- elástico de faja + tela de punto, con poca elasticidad
- 4.- tela de punto doble con mucha elasticidad y costuras *overlock* alrededor



Costuras en otro color para que resalten sobre la prenda



Túnel, por donde se debe pasar la cinta



Caso 4.1

Perfil de usuario

MAGDALENA

Edad: 19

Nivel como bailarina: Medio

Nivel con la cinta: Básico

Nivel de elongación: Medio

Corta con naturalidad y precisión el cuello.



Se pone la polera, no distingue cuál es el revés y el derecho.



Después de probar varias, elige una banda.



Le cuesta encontrar el túnel por donde se deben pasar las bandas.



Prueba las distintas elongaciones que se pueden realizar. No explora mucho.



Finalmente, se lo amarra a la cintura, dejando la banda no tan ceñida al cuerpo, sino más bien suelta.



"¿Por dónde meto la cinta?"

Cuando se le pidió a la bailarina meter la cinta por el túnel, ella no lograba llegar hasta el orificio por donde esta debía entrar, teniendo que girar mucho su cuerpo para encontrar el lugar. Esto plantea el problema de que los pasos estuvieron mal dados, aareciendo el desafío de invertir estos. Primero se debe elegir la banda, luego introducirla en el orificio y finalmente colocarse la polera, para comenzar la elongación.



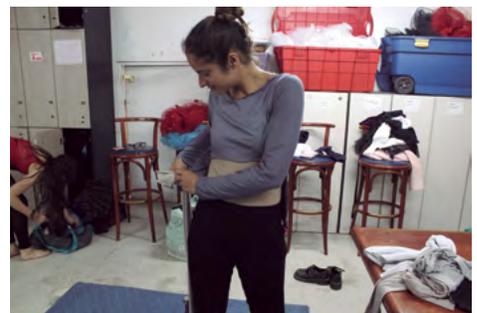
La instrucción que se le dio a la bailarina fue: si tuvieras que entrar a clases, ¿cómo te lo amarrarías? Ella prefirió una amarra espontánea y suelta. Sin importarle el beneficio que puede haber detrás del amarre.

Conclusiones

Por su perfil de bailarina, se puede ver que Magdalena es una bailarina muy poco experimentada, lo que influye muy fuertemente en su forma de interactuar con el producto. Su aproximación al producto no fue tan intuitiva como las bailarinas más experimentadas; tenía poco repertorio de movimientos para crear con el producto, pues efectivamente no conocía muchos. Sin embargo pudo realizar e intensificar aquellos que conocía y había visto. Esto hace pensar la necesidad de capacitar a las bailarinas con un amplio repertorio de ejercicios.

Esta bailarina tampoco fue capaz de percibir la importancia del amarre, no verbalizó los beneficios. Esto también es atribuible a su poca experiencia, al no poseer una conciencia corporal avanzada y no saber lo fundamental del cuidado de ciertas partes del cuerpo o cómo ciertos actos pueden contribuir en eso.

Se entusiasmó mucho al ver a otra bailarina utilizando la prenda, por lo que accedió voluntariamente al testeo. Sentía curiosidad de conocer qué se podía hacer con esta. Algo que le pareció atractivo fueron los colores y materialidades, eso la atrajo a probar el producto.



Caso 4.2

Perfil de usuario

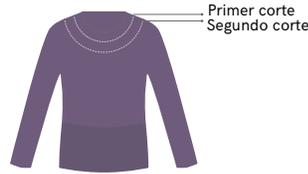
SOLEDAD

Edad: 16

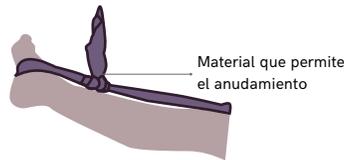
Nivel como bailarina: Medio

Nivel con la cinta: Medio

Nivel de elongación: Medio alto



La bailarina hizo un primer corte por la zona punteada, luego se lo probó y no le gustó, le quedaba muy apretado al cuello y realizó un segundo corte.



La franela, tela no elasticada, propicia y fija los nudos, por la textura que posee. Soledad experimentó esto.



La usuaria testeada, por su propia iniciativa dio vuelta la polera, dejando el lugar por donde se pasa la cinta hacia adelante. Ella expresó que haciendo esta posición, la polera la ayudaba a quedar cuadrada (con hombros, costillas y caderas mirando hacia adelante). Lo óptimo en la danza es quedar en esa posición, lo que es muy difícil.

Suspensión del cuerpo.
Al comprimir la zona abdominal, se separan las costillas de las caderas, logrando trabajar con un cuerpo más largo.



Soledad hizo un amarre comprimiendo la zona abdominal y de la espalda baja. Ella declaró que esto era ideal, ya que le ayudaba a suspender su cuerpo, lograba una mejor postura y por lo tanto realizaba los ejercicios de mejor manera.

Se pone la polera de manera normal.



Prueba cada una de las bandas y elige una.



Mete la cinta sin mayores complicaciones.



Prueba distintas posiciones de elongación.



Cambia de posición la polera. Dejando el túnel hacia adelante.



Cambia de cinta, sin complicaciones.



De nuevo prueba elongando, pero cree que es mejor la primera que provó, dice que genera mayor resistencia.



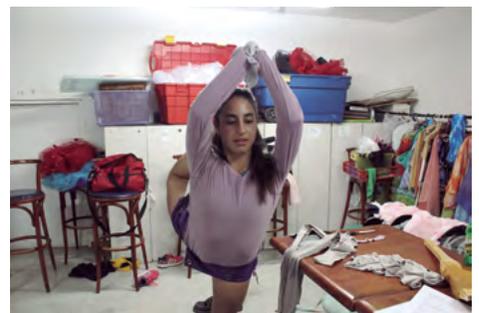
Finalmente se le pide amarrar la cinta. La amarra alrededor de la cintura, dejando comprimida esa zona.



Conclusiones

La bailarina se mostró muy entusiasta al ver la prenda y voluntariamente quiso experimentar con ella. Soledad es una bailarina medianamente experimentada. Su nivel de conocimiento en la danza le permitió probar sin miedo la prenda, creando movimientos y usos nuevos. Este fue un importante hallazgo: ella le dio una nueva forma de uso a la prenda, pasándose la banda por delante y haciendo que su cuerpo se cuadrara hacia el frente, lo que es muy beneficioso para concientizar al bailarín.

Además, ella fue capaz de percibir la importancia del amarre y expresó lo importante de mantener la zona abdominal y de la espalda baja firme. Esto está directamente relacionado con una buena postura para el bailarín, cosa fundamental para la prevención de lesiones y el mejoramiento de la expresión corporal.



Caso 4.3

Perfil de usuario

ANTONIA

Edad: 15

Nivel como bailarina: Medio

Nivel con la cinta: Medio alto

Nivel de elongación: Alto

Duda al ponerse la polera, no sabe qué va adelante y qué va atrás. Le cuesta también meter la cinta, no encuentra el orificio. En esta parte consulta mucho.



Comienza a elongar, haciendo muchas posiciones distintas. Tiene un trabajo muy intuitivo con el producto.



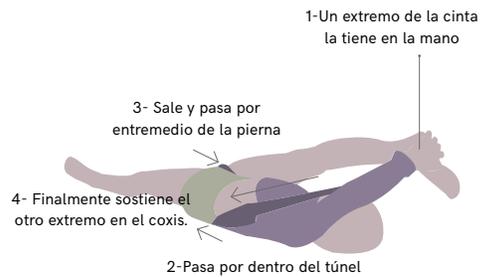
Decide cambiar la cinta, a una más resistente y amarrársela a los pies



Esta cinta es la que más se acomoda. Se siente cómoda y logra hacer muchos movimientos.



Pone el túnel hacia adelante y amarra la cinta. Sigue elongando.



La cinta queda suelta dentro del túnel, lo que incomoda a la bailarina, pues se debe hacer cargo de ambos extremos de la cinta. La solución que ella encuentra es pasar el extremo suelto entre las piernas y sostener la banda con el coxis.



La bailarina encontró la cinta (esta se compone de tela de punto y elástico de faja) que para ella resultó perfecta, sin embargo no le permitió hacer todos los movimientos que tenía en mente debido a lo corta que era. Por tanto se da cuenta que una cinta más larga permite una mayor versatilidad de los movimientos. Además por ser más ancha le permite tener más firme el cuerpo.

Conclusiones

Antonia, a pesar de su corta experiencia en la danza, posee muchas condiciones para esta, como su nivel de elongación, que es muy alto. Gracias a esto el testeó fue muy fructífero. Si bien no conocía muchas maneras de uso, en cuanto a las materialidades y su resistencia, se lograron muchos resultados.

Ella fue la única bailarina que quiso probar todas las cintas y sin duda, la que más le sirvió, fue la que tenía más resistencia; esto hace inferir que la resistencia que se necesita de la banda tiene una estrecha relación con cuán elongado es el usuario.

Otro punto importante a considerar es la aproximación que ella ya había tenido anteriormente con las bandas elongadoras, se notaba que conocía cómo funcionaban y que sabía trabajar con ellas. A modo de ejemplo, a las bailarinas que no habían trabajado con las bandas, no se les ocurrió unir los extremos de las bandas para crear una sola continua. Pero a esta bailarina sí, pues las bandas que ella había usado eran un solo círculo continuo, por lo que en el testeó quiso recrear esto. Además, pudo compararla con la banda tradicional, que al ser de látex no posee la versatilidad de la prenda, no se pueden hacer nudos, por ejemplo. También, al contacto con algunas partes del cuerpo la banda tradicional genera dolor, ya que es muy pegajosa raspando y creando dolores innecesarios.



Caso 4.4

Perfil de usuario

VALERIA

Edad: 24

Nivel como bailarina: Alto

Nivel con la cinta: Alto

Nivel de elongación: Medio alto



Valeria sin ninguna aproximación previa al producto se pone la polera correctamente.



Con todas las cintas sobre la mesa, prueba y decide por una.



Comienza a elongar logrando crear varias posiciones. Trabaja muy intuitivamente con la prenda.



Se cambia de cinta.



Prueba elongar con esta nueva cinta.



Decide cambiar de banda solo por experimentar. Al probarla se arrepiente y nota que la primera le gusta más.



Cambia nuevamente de banda (a la primera banda con la que trabajó) y se la amarra comprimiendo la zona abdominal. Luego prueba otro amarre.



Esta bailarina también se enfrentó a algunos problemas al momento de probar la cinta, puesto que debía hacerse cargo del otro extremo de la cinta. Su solución fue amarrar esta cinta en su pierna. También amarró ambos extremos entre sí, para tener una gran cinta continua, cosa que ya se había visto en testeos anteriores.

Propicia enrollar partes del cuerpo.



Valeria declaró preferir la cinta que es compuesta solo por tela de punto. Planteó que esa tela permite mayor versatilidad de posiciones y trabajos. Se puede anudar fácilmente, se pueden envolver partes del cuerpo. Es mucho más maleable al contacto con el cuerpo del bailarín.

Comprime el abdomen.



Coloca los hombros, hacia atrás.

Cuando se pidió a Valeria que se amarrara la prenda, ella quiso indagar un poco más en cómo hacer esto. Hizo muchas pruebas, pero finalmente llegó a una que le acomodaba más. Esta, dijo, es especialmente correcta, pues permite tener toda la zona de la espalda baja y abdominal contenida durante la clase, pero también con la amarra en el cuello tiende a rotar los hombros hacia atrás.

Conclusiones

Valeria es una bailarina mucho más experimentada, lo que sin duda incidió en su aproximación a esta prenda. No presentó muchos problemas en cómo usarla, al contrario, fue muy participativa y curiosa en las formas de utilización que tiene el producto. En cuanto a los ejercicios, fue quien más ejercicios distintos pudo realizar. Incluso, hizo una amarre distinto; buscó algo que incidiera directamente en su forma de trabajo y específicamente en su postura.

Respecto a su preferencia de cinta esta fue con bastante decisión y optó por aquella que era solo de tela de punto. Su reflexión en torno a esto fue que esa cinta es la que tiene más formas de utilización. Esto hace vislumbrar que las bailarinas más experimentadas, al tener más conocimiento de movimientos y ejercicios, necesitan más que algo resistente y que les permita crear nuevas cosas, que sea más versátil.



Puntos a considerar para el próximo prototipo

La relación entre el nivel de expertiz del bailarín incide directamente en cómo se aproxima y usa el producto. También influye qué cercanía ha tenido con las bandas elongadoras.

A pesar de que el testeo se hizo a bailarinas menos experimentadas, el uso para ellas fue intuitivo y supieron qué hacer. Sin embargo rápidamente se quedaron sin movimientos para seguir experimentando y se hace necesario alguna manera de seguir capacitándolas.

No hubo un acuerdo común de qué cinta es mejor, sino que cada bailarina priorizó las características que a ella le acomodaban, por lo tanto se hace necesario que la prenda sea customizable.

El túnel no acompaña los movimientos armónicos de las bailarinas, se arruga y dobla. Además cuesta mucho encontrar por dónde meter la cinta, una vez puesta la polera.

El túnel presenta problemas, pero sí es importante que la polera sea customizable, por lo tanto es fundamental encontrar una nueva forma de lograr esto.

Las bailarinas se muestran muy entusiasmadas de probar el producto.

Muchas de las bailarinas testeadas preguntan si ya existe, pues lo consideran muy distinto a lo que acostumbran a ver.

En términos formales, colores y la calidad de la tela, se pudo ver una reacción positiva por parte de las testeadas, al contacto con la piel consideraron que era muy agradable y suave.

En cuanto a los colores, sin ser consultadas tres usuarias dijeron que eran muy lindos.

Todas las bailarinas coincidieron que las conexiones no se sentían, ya que eran muy pequeñas y cuando se acostaban quedaban en los costados y no en la espalda. Sin embargo no resultaron muy útiles pues no son lo suficientemente grandes como para soportar tanta tela.

Propuesta final



Rediseño

En este último prototipo se hizo un rediseño más estructural de la prenda, para resolver todo aquello observado en los testeos. Se tomaron en cuenta los distintos puntos a considerar de los testeos, los cuales se detallan a continuación uno por uno:

Personalización del cuello

Para el cuello se hicieron tres distintos niveles. El primero es un cuello alto, después uno bajo y luego un último más abierto. Para marcar esto se utilizó una terminación en la que se unen las dos telas por fuera. Esta terminación se realiza para marcar con mayor notoriedad donde la bailarina puede cortar, esto se refuerza a través de las costuras que son de otro color que la prenda. También para darle a la prenda terminaciones más rústicas, que se note el oficio textil y realzar el estilo que tienen las prendas del bailarín cosidas por fuera, rotas y deshilachadas. Una prenda en construcción que invita a la bailarina a intervenirla.



Referencia con terminaciones deseadas. Polera **Free People**



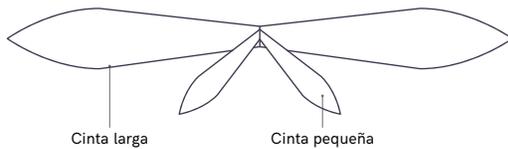
Detalla terminaciones.
Costuras con hilo morado.

Mangas

Las mangas se hicieron largas y se decidió no colocarle marcas para los cortes. No se consideró necesario, pues se iba a ver demasiado recargada una prenda que es simple y limpia. De todas formas, en las instrucciones se detallará que las mangas se pueden cortar a la altura deseada, dejándola 3/4, manga corta o incluso sin mangas. Que se pueda cortar libremente hace que esta prenda no tenga terminaciones tan clásicas, lo que también le dará ese aspecto de una prenda que está en construcción, una prenda usada y cómoda.

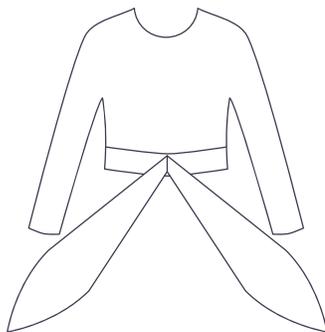
Túnel

Esta parte es la que más sufrió cambios, pues ninguna de las soluciones anteriormente realizadas en los prototipos se veían acorde con la sutileza y armonía de los movimientos de las bailarinas. Además, se siguió considerando pertinente que las cintas fueran intercambiables para generar combinaciones con colores distintos. Así, si la bailarina progresa en elasticidad puede cambiar a una cinta menos elástica, por ejemplo. La solución se da a entender a través del siguiente diagrama.



La cinta

Esta tiene dos cintas, una pequeña que se amarra a la cintura y una larga, con la que se elonga.

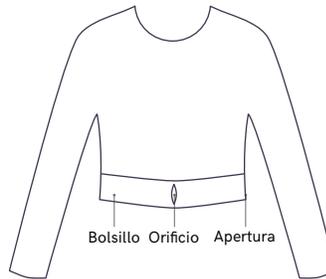


Revés

Por detrás quedan las dos cintas para elongar sueltas.

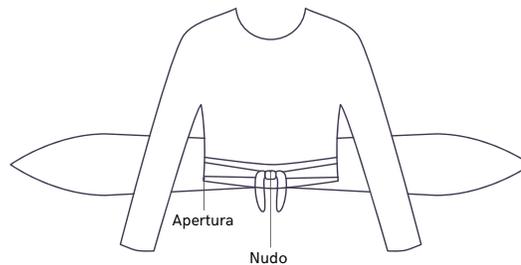


Se busca evitar este tipo de deformaciones.



Revés

En la parte de atrás, la polera tiene un orificio por donde se introduce la cinta pequeña. En los costados tiene dos aperturas para que la cinta salga por ahí.



Delantero

Se anudan las dos cintas pequeñas por adelante.

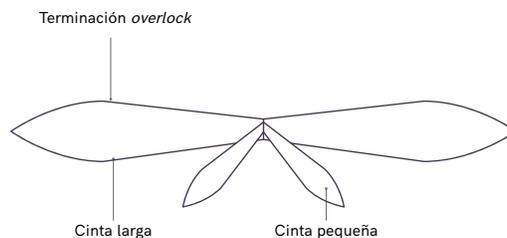
Cintas

Como ya se vio en la parte del túnel, la cinta sufrió modificaciones, ahora tiene dos cintas: una pequeña y otra grande, también se vio para qué servía la pequeña.

La cinta se adelgaza en la parte del centro para no tener tanta diferencia con la pequeña, llegando a 7 centímetros. En su parte más ancha tiene 20 centímetros. Y se decidió que terminara en hoja: así es más fácil amarrarla.

Además se siguió haciendo la costura *overlock* por el revés, de manera que se enganche más fácilmente al anudarlo por la textura que da esta terminación y también que genere más roce con la piel de la bailarina y no se le resbale.

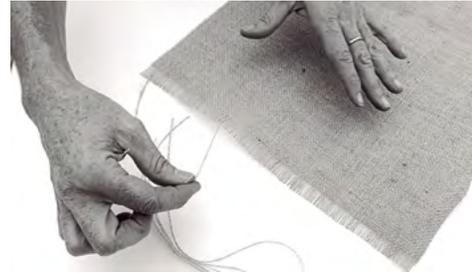
Se sigue manteniendo que sea doble tela la cinta para darle más resistencia a todas las telas, para que no sean demasiado elásticas.



Materialidades

En los testeos se probaron distintas materialidades e incluso telas no elásticas. Finalmente, se decidió utilizar, tanto para la polera como para las cintas, telas elásticas, lo que significa que en su composición tienen elastano y que su estructura es de punto. Que todas las telas sean con estructura de tejido de punto permite que la bailarina tenga la posibilidad de una libre intervención sin que el tejido se deshilache y que no se necesite una terminación propiamente tal para que no se estropee. En la fotografía se muestra un tejido plano que fácilmente se deshilaría.

Desde un comienzo se decidió que para los prototipos finales se utilizaría telas de mayor calidad, por lo que se decidió ir a Textiles Alameda, empresa que se especializa en textiles deportivos, teniendo una gran variedad de estos.



Tejido plano, este se deshila fácilmente.

La polera

Lycra Aeróbica: 90% poliamida/ 10% elastano

Para la polera era fundamental tener en cuenta algunos puntos claves que se observaron en los testeos.

Primero, la tela debe ser de secado rápido. Para la bailarina es molesto que se vea la transpiración en la prenda; además -como se vio en la termorregulación- esto podría incidir negativamente en su rendimiento. Esta tela es 90% de fibra de poliamida, una fibra sintética y una de sus principales características es que permite el secado rápido, pues tiene poca absorción de la humedad.

La estructura de esta tela es tejido de punto, lo que entrega elasticidad a la prenda y además ayuda a la mantención del calor, pues su estructura hace que el calor se libere del cuerpo de forma más lenta. Esto es muy importante para el calentamiento ya que la bailarina debe calentar sus músculos para evitar lesiones. Una vestimenta que la abrigue, contribuye en ese trabajo.

El elastano por su parte permite la libre movilidad de la bailarina, pues entrega elasticidad a la prenda, dejando que la bailarina pueda elongar sin problemas en el calentamiento.

Otra propiedad de esta tela es que es muy suave y es agradable al tacto, lo que genera que la bailarina se sienta más cómoda y a gusto para la entrada a la actividad.



Las cintas

A pesar de haber testeado con telas y elásticos, se decidió utilizar finalmente solo tela, ya que el elástico ensuciaba el aspecto del prototipo, llevándolo a algo demasiado deportivo, cosa que se buscaba evitar a toda costa. Por otra parte que sea solo tela le da a las cintas mayor versatilidad, pudiendo diferenciarse de las bandas comunes y corrientes. Es por esto que se decidió hacer tres tipos de cintas con distintas resistencias, que tiene relación con la cantidad de elastano con las que están compuestas las telas. La con mayor porcentaje de elastano es la más elástica y serviría para la bailarina principiante, pues su grado de elongación es menor; por su parte, aquella tela con menor porcentaje de elastano es para una bailarina más avanzada, permitiendo una mayor rigidez. En definitiva, la elección de materialidades de las cintas fue principalmente por el tema de la elasticidad.

Cinta suave

Lycra DuPont: 83% poliamida/ 17% elastano



Cinta media

Lycra fría: 93% poliamida/ 7% elastano



Cinta fuerte

Tessuto poliéster: 95% algodón/ 5% elastano



Paleta de colores

Los colores que se eligieron para los prototipos finales fueron los testeados en la última instancia de la investigación. Desde un comienzo se eligió trabajar sin estampados y con colores suaves, que dieran una frecuencia calmada.

Estos tuvieron un muy buen recibimiento por parte de las bailarinas, quienes destacaron positivamente los colores de los prototipos.

En el ballet, la idea es que el vestuario, al menos de ensayo, no resalte más que los movimientos de la propia bailarina. Esto debido a que el profesor o coreógrafo debe corregir constantemente el cuerpo y las expresiones de la bailarina. Es por eso que es fundamental destacar primero el cuerpo de la bailarina y prendas con estampado o colores muy fuertes dificultan esta tarea. Sin embargo, se debe dejar en claro que esta es una prenda para el calentamiento y no necesariamente para todo el entrenamiento; de todas formas, esta nueva prenda debe dialogar con la indumentaria que utilizan las bailarinas a diario.

A través de las observaciones realizadas para el proyecto se pudo constatar la preferencia de las bailarinas de ballet por los colores claros e incluso pasteles, por lo tanto, los colores siguen esa lógica. Estos se extrajeron de una fotografía que tenía colores muy suaves. Se llegó a una paleta extensa, de manera de tener más posibilidades para encontrar los colores en el mercado.



Fotografía capturada por Strych9ine.



Confección

La confección de este último prototipo se llevó a cabo en conjunto a una estudiante de diseño de vestuario, quien contribuyó en delimitar aquellas cosas posibles y aquellas que eran complejas o que por cosas técnicas era difícil que funcionaran. En conjunto se realizó la confección de la prenda final, para tener un prototipo como un producto terminado.

Primera reunión

En la primera junta que se tuvo, se hicieron bocetos de lo que se pensaba hacer, para darse a entender entre ambas partes. Además fueron de gran utilidad los prototipos anteriores, pues se rescataban distintas cosas de cada uno y se pudo dar a entender mucho mejor la idea.

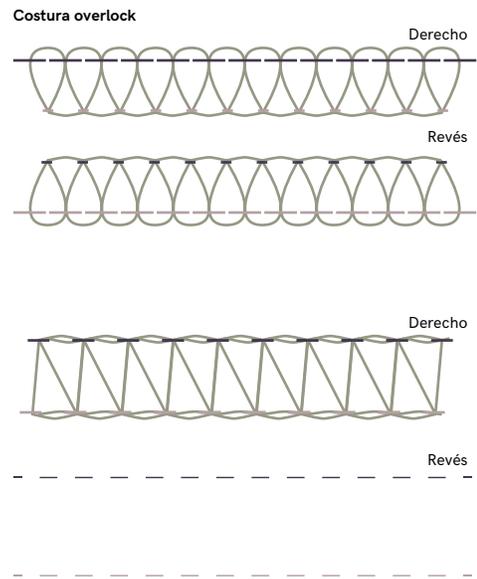
Producción de moldes

Luego vino la creación de los moldes. Se creó un molde para la polera, otro para la parte de los brazos y otro para las cintas. Todos se hicieron en papel mantequilla para luego cortar cada una de las piezas en tela.



Costura

Finalmente se unieron todas las partes de la polera. Las costuras que iban hacia el interior se hicieron con *overlock*. Aquellas costuras visibles -como esta especie de túnel por donde se pasa la cinta- se hizo con collaretera. La única costura visible que se hizo con *overlock* fue la de la unión de las dos cintas (las cintas van con doble tela para darle mayor resistencia a la tela); se hizo así para crear textura y hacer que la tela fuera menos resbalosa a los nudos y al contacto con el pie de la bailarina.



Detalle costura *overlock* en la cinta



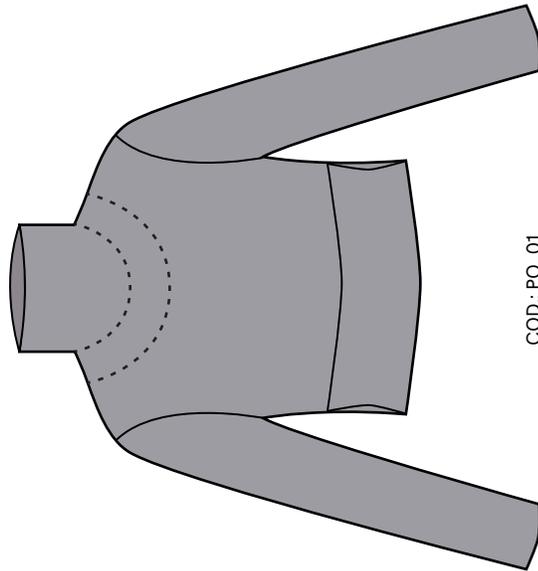
Detalle costuras prendas, *overlock* y collaretera.

Ficha técnica (ver el resto en los anexos, páginas 142-144)

Resumen

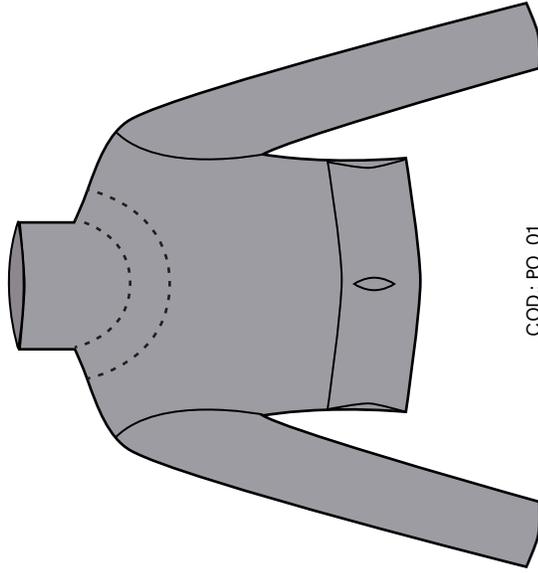
Descripción: Polera para Danza
Código Artículo: PO_01 y CL_01

DelanteroE

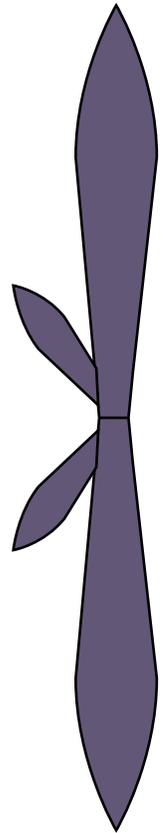


COD.: PO_01

spalda



COD.: PO_01



COD.: CL_01

Logotipo

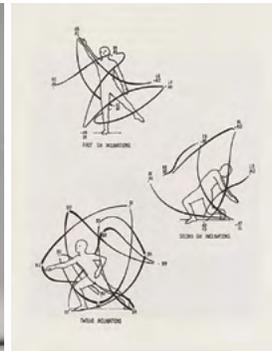
A través del logo se quiso rescatar dos conceptos principales. Por un lado lo que podría ser el gesto de una bailarina, la huella que deja en sus movimientos. Por otro, hacer un juego de representación, como si fuera la cinta del producto la que, con sus giros y dobleces, traza la letra d. Es por esto que la primera letra tiene un gesto espontáneo, como una letra en movimiento. Literalmente, una letra bailarina. También intenta evocar a un hilo introduciéndose en una aguja, pues se busca representar la autoproducción de los bailarines con sus prendas.

El logo completo tiene un trazo delgado y letras espaciadas, lo que intenta personificar lo mismo que se busca a través del *namimg*: que llame a algo sutil como es el danzar de la bailarina. Se quiso tomar distancia de lo tradicional de la danza y es por esto que se buscó una tipografía *sans serif*, específicamente la Gotham Narrow Thin. Esto representa algo nuevo, alejándose del tradicionalismo de la danza, pues este es un producto moderno, pero que posee las características de la disciplina.

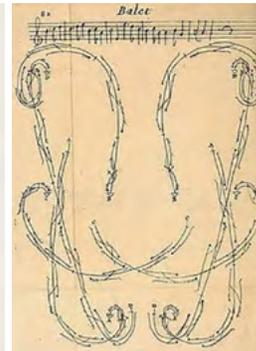
Inspiraciones



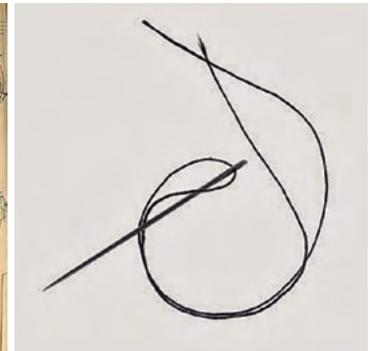
Fotografía de Peddecordphoto. Bailarina con una cinta en movimiento.



Notaciones de danza de Rudolf Laban.



Notaciones de una coreografía de ballet en 1700.



Hilo enhebrado en una aguja.

Primeras pruebas

Pruebas en tipografía itálica, para dar la sensación de danzar a través del logo. En el de la izquierda se buscaba una tipografía más suelta, *handwritten*, intentando reforzar la idea de soltura al danzar. En la de la derecha se utiliza serifa, para materializar la tradicionalidad de la disciplina.

En estas pruebas ya se comienza a trabajar con la *d* trazada a mano, pues se busca dar la sensación de danzar, a través de una tipografía más gestual. En la de la izquierda se continúa tratando de representar lo gestual, pero tradicional del ballet. Y en la de la derecha se prueba una tipografía más moderna, pues este es un producto nuevo.

Se continúa utilizando la *d* trazada a mano, sin embargo a esta se le adelgaza el trazo y se redondea en la punta, pues debe representar algo más delicado como lo es el ballet y sobre todo porque los pasos en el ballet recorren una esfera imaginaria. Se decide utilizar para *úctil*, una tipografía sans serif para darle actualidad al logotipo. Aunque el ballet sea algo muy tradicional, la prenda es algo actual; lo que significa que debe representar el ballet de hoy.

dúctil dúctil

dúctil dúctil

dúctil dúctil

dúctil

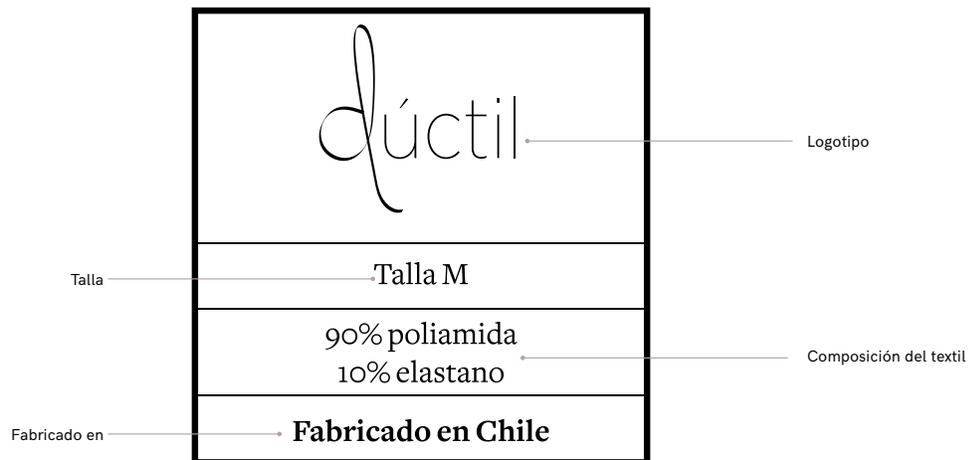
Finalmente se llega a este logotipo. En el que se le adelgaza aún más el trazo de la *d* para igualarla a la tipografía de la segunda parte que se utiliza en el peso *thin*. Todo se adelgaza para representar más fuertemente los conceptos anteriormente expuestos como la delicadeza y el ballet nuevo. Sin dejar de lado el danzar de la bailarina.

El **color** será negro, esto creará un contraste con los colores de las prendas, estas ya poseen bastantes colores, por lo que se decide ocupar solo en negro para las distintas aplicaciones.

Etiqueta

La polera va con una etiqueta en su interior que contiene la información básica que debe proveer, sin embargo se podría incluir más, por ejemplo los cuidados de lavado. Esta va a ir estampada, pues es importante que no interrumpa a la bailarina en su actividad, una etiqueta normal posee muchos papeles que van colgando y es muy incómodo para la usuaria.

El diseño de la etiqueta es limpia para no saturar la prenda, siguiendo con la lógica del logotipo de realizar algo más contemporáneo. Sin embargo se utiliza una tipografía con serifa para los textos informativos de forma de contraponerse al logo, y darle a la parte de la información un carácter opuesto, de manera de identificarlo como algo distinto.



Pruebas



Etiqueta de 5x5 centímetros.

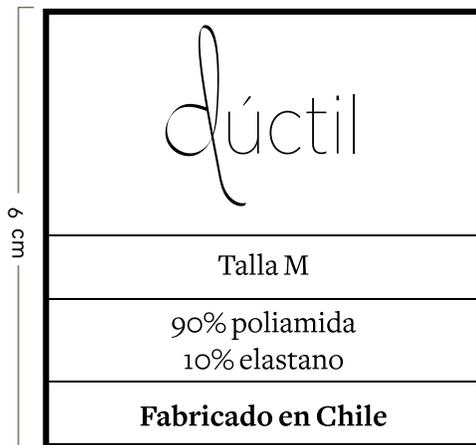


Etiqueta de 8x8 centímetros.

Se probó la etiqueta en dos dimensiones distintas para testear la legibilidad y composición con respecto a la prenda. La de 8 centímetros se veía demasiado grande, pero la de 5 centímetros se perdía dentro de la polera. Por lo tanto, se decidió que quedara de un tamaño de 6 centímetros, entremedio de las dos pruebas que se hicieron.



Diseño y tamaño original



Packaging

El *packaging* contiene la polera y en otro bolso viene la cinta, pues la bailarina la tiene que elegir. Cada cinta tiene distintas resistencias (suave, media y fuerte). Ambos *packaging* son bolsas de tela crea. Este tipo de tela es muy económica, pues no posee muchos procesos de acabado, lo que la hace áspera y tosca. Se utiliza para hacer sábanas, bolsos ecológicos, delantales, entre otras cosas. Por lo general es 100% algodón y en este caso se utilizará color crudo, para continuar con una paleta cromática calma.

Se decide hacer así para rescatar la idea del trabajo textil. Es por esto que además va con las costuras *overlock* por fuera, para hacer notar aún más esto. Para cerrar la bolsa se utilizarán puntadas largas con hilo de hilvanado⁴, este se corta fácilmente ya que se utiliza para costuras provisionales. Por lo tanto se podrá abrir fácilmente la bolsa.

Se decide hacer esta bolsa de tela durable, pues a través de las observaciones se vio que los bailarines utilizan gran cantidad de bolsitos y bolsos para guardar sus cosas, como sus puntas, pinches, costurero, etc. Por lo tanto se plantea que esta bolsa podría tener una segunda oportunidad de uso y no solo quedarse en un *packaging* que se desheche fácilmente.

Por la parte de adelante se estampará la marca, lo que compone el paquete y el color. Y por atrás en la bolsa que viene la polera se mostrarán las instrucciones, de cómo se utiliza y personaliza la polera. La gráfica utilizada responde a la de la etiqueta y el logotipo, siguiendo la simpleza y limpieza del estilo gráfico.

⁴Hilvanar es un tipo de costura provisional, esta se hace con puntadas largas, pues se va a coser después realmente.

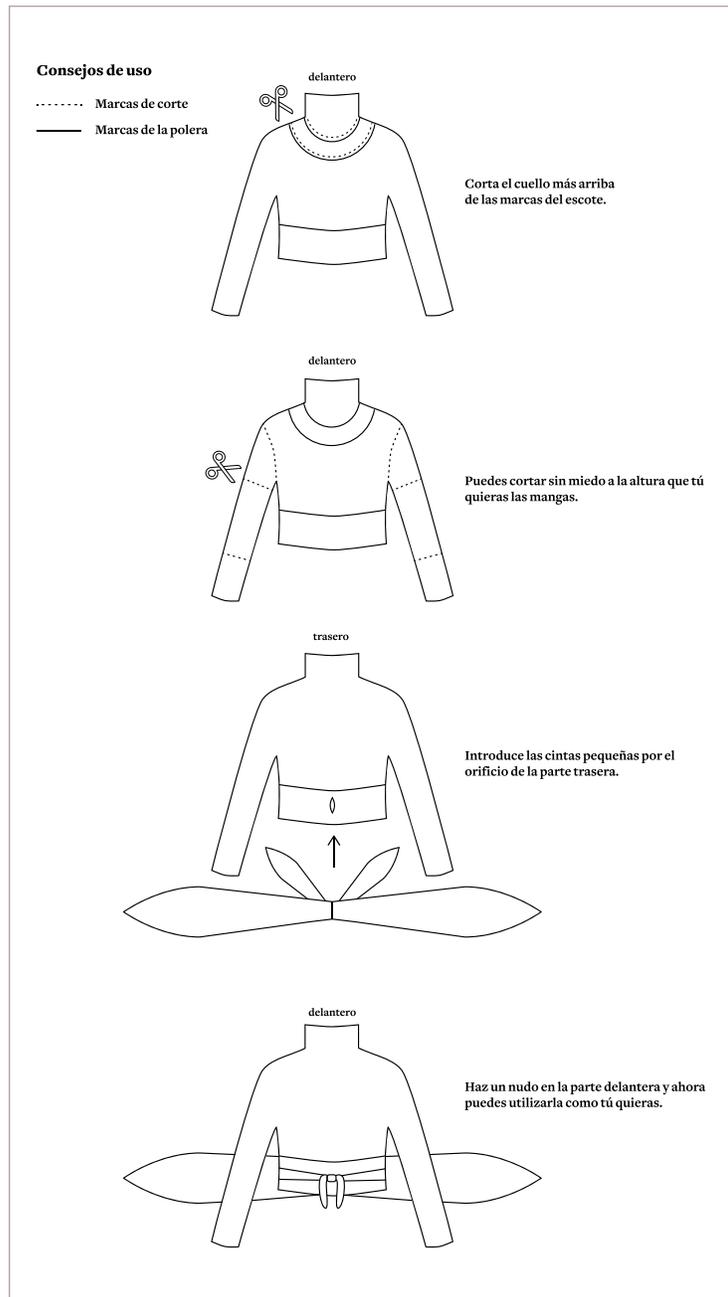


Hilo de hilvanar

Diseño de instrucciones

Las instrucciones cumplen un rol fundamental en el producto, estas deben mostrar cómo se utiliza. Esta prenda que para las bailarinas es nueva, a pesar de que muchas tengan un acercamiento a cómo utilizar las bandas para elongar, la parte de la personalización se debe encaminar un poco hacia cómo lo deben realizar y también mostrar cómo se ponen las distintas bandas dentro de la polera. De todas formas estas instrucciones deberán dejar libertad para las personalizaciones o utilidades que ellas podrían querer.

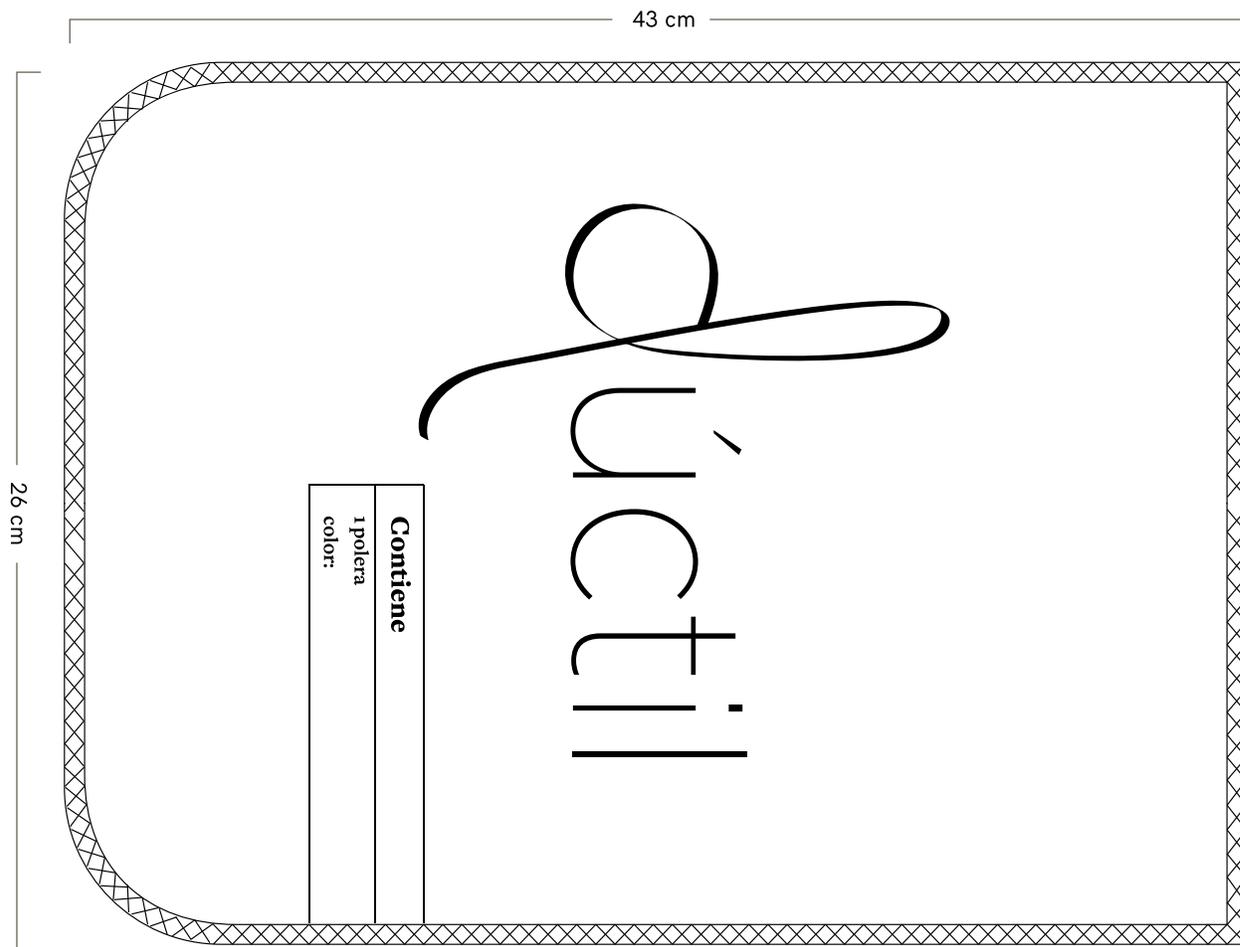
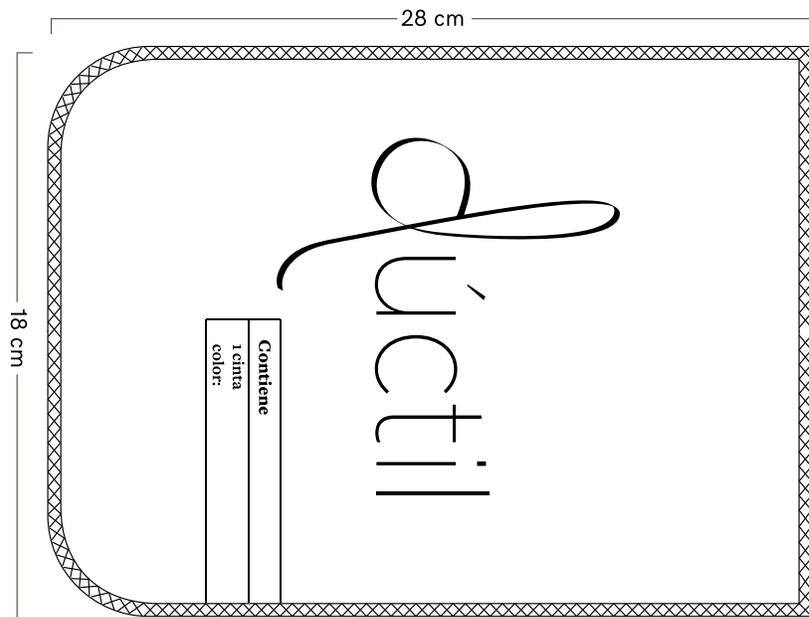
El diseño será con pictogramas y acompañadas de texto. Se utilizan ambas técnicas, pues se requiere dejar bien esclarecidas algunas instrucciones, por ejemplo la de insertar la banda en la polera.



Los pictogramas serán poco complejos no se utilizarán manos, sino que solo la polera y las herramientas con las que se puede cortar y por donde hacerlo. Estos tienen un estilo gráfico más rígido, pues se pretende solo entregar el mensaje de manera precisa, sin cosas que lo distraiga y solo serán en negro, para seguir con el estilo gráfico del packaging completo.

Medidas packaging

 Overlock visible







Testeo final

Condiciones del testeo

En esta instancia final se realizó un último testeo con dos bailarinas. El prototipo tuvo algunos cambios importantes y estaba mucho más acabado, por lo que se podían probar de mejor manera todas las aristas del producto: funcional y formalmente.

En esta oportunidad el testeo se quiso hacer en un lugar más cómodo y dedicado 100% a la prueba con el fin de tener más tiempo y de tener mayor limpieza de estímulos visuales. Así, las fotografías se podrían centrar mayormente en la prenda en sí misma, sin tanta distracción. Del mismo modo, bajo la prenda testeada, las bailarinas usaron su propia ropa, la cual se dejó lo más neutra posible para hacer resaltar la prenda.

Las bailarinas se fueron alternando dentro del testeo, e incluso tuvieron la posibilidad de trabajar en conjunto. Esto fue previo a su primera clase del día, en la mañana, cosa que afectó a su grado de elongación.

Para tener imágenes mejores y más nítidas de los últimos prototipos y del testeo, en esta instancia se trabajó con un fotógrafo.



Perfil de usuario

VANESSA

Edad: 22

Nivel como bailarina: Alto

Nivel con la cinta: Medio

Nivel de elongación: Alto



Perfil de usuario

VICTORIA

Edad: 16

Nivel como bailarina: Medio

Nivel con la cinta: Medio

Nivel de elongación: Alto



Ejercicios en pareja

En este último testeo -al ser en conjunto- las bailarinas se atrevieron a realizar algunos movimientos en pareja, lo que es muy positivo porque se encontró una nueva forma de uso. La ayuda de un compañero hace mucho más intenso el trabajo, en las clases muchas veces al momento de elongar se hace en parejas, para hacer mucho más intensos los movimientos.





Variedad de ejercicios y formas de uso

Casi todos los ejercicios que se realizaron se habían probado anteriormente, sin embargo esta vez se pudieron cumplir mucho mejor, pues el haber perfeccionado los aspectos formales de la prenda -las costuras, el túnel, la forma de amarre, la forma de la polera, entre otras cosas- hizo que las bailarines pudieran concentrarse en usar el producto al máximo de sus potencialidades.





Efectividad de la cinta más resistente

Anteriormente se había presentado el problema de que aquellas bailarinas que eran muy elongadas consideraban que las cintas no eran lo suficientemente resistentes, problema que persistió durante todo el proceso. Finalmente, en este testeo, las bailarinas pudieron probar todas las bandas y notaron inmediatamente la diversidad de las resistencias. Como ambas tenían un nivel de elongación muy alto, manifestaron que la cinta de color café (la más resistente) era la que les hacía trabajar más sus músculos.





Forma armónica, que acompaña a la bailarina

En esta última etapa se puso especial énfasis en la forma de la polera, para evitar aquellas deformaciones que se habían repetido en los testeos anteriores. Esta funcionó de muy buena manera pues no se deformó y acompañaba los movimientos de la bailarinas con total armonía.



Materialidad agradable

La materialidad de la polera tuvo un buen recibimiento por parte de las bailarinas: en ningún momento se notó la transpiración y era muy suave al tacto, algo que las bailarinas valoraron muy positivamente. Sin embargo, se cree que la tela podría ser un poco más delgada, ya que por un lado quedaba tiesa -sobre todo en las partes en las que había doble tela- y por otro, el grosor generaba un tiempo de uso muy limitado.





Las terminaciones favorecen la personalización

Las bailarinas notaron que era una prenda en construcción, lo que facilitó que la intervinieran. Lo que fue mejor es que una bailarina consideró que para ella era mucho mejor más abrigado -o sea con mangas y cuello- y a la otra le gustó mucho más cuando cortó las mangas y rebajó el cuello, ya que prefería que diera menos calor.





Conclusiones

Vanessa y Victoria tuvieron la oportunidad de probar la prenda en conjunto lo que las motivó a trabajar las potencialidades de la prenda de manera colectiva. Esto entregó un gran descubrimiento para la investigación, pues no se había pensado en esa posibilidad.

Ambas bailarinas presentaban alto nivel de elongación y tras probar las distintas cintas ambas expresaron que había una que les permitía trabajar sus músculos mejor: la cinta café. Esta observación fue fundamental, pues permitió corroborar que los niveles de resistencia pensados para cada cinta funcionaban.

Otro punto favorable de esta instancia fue ver que el producto era capaz de acoplarse positivamente a las prendas propias de cada bailarina. Ambas estaban vestidas con sus mallas y no tuvieron inconvenientes en acoplar la prenda a su vestir personal.

En cuanto a la personalización de la prenda, elemento clave de esta propuesta, se pudo ver cómo las bailarinas tuvieron preferencias radicalmente diferentes y se notó que la prenda era capaz de responder bien a las distintas personalizaciones. Por su parte, el hecho de haber trabajado en un lugar dispuesto 100% para

el teste o y que las bailarinas pudieran dedicarse solo a esto, permitió ver en profundidad la relación de la prenda con ellas. Dicha observación hizo notar que se sentían cómodas con la prenda: se adecuaron positivamente a ella y su intuición y conocimiento corporal les permitió comprender la prenda de manera natural.

Este teste o fue muy positivo pues logró poner en valor la forma final del producto. Se vio la prenda final en acción e hicieron sentido las modificaciones que fueron surgiendo a lo largo de los testeos anteriores.

Proyecciones



Proyecciones

Adquisición:

El producto está pensado para ser adquirido por partes separadas, polera y cinta no se venden juntas. Esto, con el objetivo de que a medida de que la bailarina avance en su entrenamiento pueda adquirir cintas más resistentes. Por otra parte, esto permite que cada usuaria pueda ir creando distintas combinaciones de colores o resistencias. Por ejemplo, se podría adquirir la polera con dos cintas de diversos colores y/o resistencias y así crear combinaciones variadas. Si una bailarina tiene la espalda muy elongada y las piernas no tanto, podría usar una cinta fuerte y una media, respectivamente. Por lo tanto, permite a la bailarina, personalizar y elegir aquello que le acomoda desde el momento de la adquisición. También, a medida que se desgaste la cinta por el uso, no es necesario comprar el paquete completo nuevamente. Se puede adquirir la cinta por sí sola, pues claramente con los ejercicios esta tenderá a tener un ciclo de vida más corto que la polera.

En cuanto al mercado de venta, es importante tener en cuenta que las tiendas que venden ropa de danza en Chile generalmente alojan muchas marcas dentro de un mismo local. Como es el caso de la tienda de Sara Nieto, donde se encuentran marcas como Capezio, Sasha, Gaynor Minden, e incluso marcas de yoga y pilates. Teniendo esto en cuenta, Dúctil funcionará de esa misma manera: a consignación, entregando las prendas para que las tiendas de danza las comercialicen.

Línea de indumentaria para el calentamiento del bailarín:

La idea principal es que esto no solo quede en una prenda. En este trabajo se hizo toda la experimentación correspondiente a través de una polera, pero esta experimentación se podría ampliar a muchas más prendas para el calentamiento del bailarín como pantalones, polorones, chaquetas, entre otras.

Con miras a futuro, se puede crear una línea de indumentaria que responda a todo lo anteriormente investigado a través de distintas piezas. Una línea de indumentaria que sea acorde al oficio y necesidades de la bailarina nacional. Incluso, es verosímil pensar en abrir aún más el espectro y crear cosas para bailarines hombres, pues a pesar de que al menos en Chile son un número más reducido que las mujeres, de todas formas hay.

Estrategia de difusión:

A lo largo de la investigación y los procesos de texto se comprendió la importancia que tiene dar a conocer cómo se utiliza la prenda. Se vislumbró que para las bailarinas menos experimentadas existía menor conocimiento y experiencia de ejercicios para realizar y cuando se les consultaba cómo habían aprendido de aquellas más experimentadas la respuesta era simple: "mirando". Respuesta coherente con la danza, la cual se aprende así: observando y repitiendo. La teoría y la técnica es una parte muy reducida del saber de la danza, el mayor aprendizaje está en la observación. A partir de esto se dio con un punto clave: el producto debe ser acompañado por videos tutoriales que enseñen su utilización.

Como se vio en la sección de referentes, hay un producto llamado Flexistretcher, que es una cinta para elongar, que cuenta con un sitio web que permite -tras una suscripción pagada- ver distintos videos para aprender a utilizar la banda (también tienen algunos videos liberados, pero no son muchos).

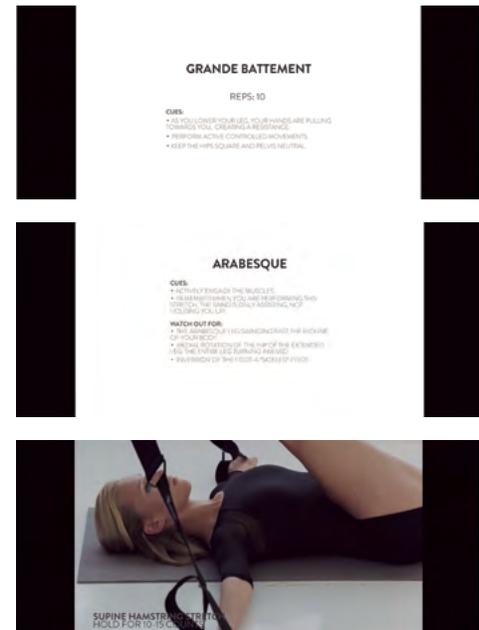
Lo que es rescatable de estos videos es el guión que de manera breve logra explicar bien los ejercicios y las repeticiones.

- Número de repeticiones
- Cuidados
- Apuntes

El recurso de los videos cortos, puede ser de gran ayuda para enseñar a usar el producto desde lo más básico; cómo ponerse la polera, cómo cambiar las cintas; hasta ejercicios con distintas complejidades. Por tanto, se propone realizar estos videos para distribuirlos a través de redes sociales, como Instagram.

Otra punto clave que se notó a lo largo de la investigación y experimentación es que el mundo de las bailarinas y bailarines en las redes sociales es muy activo: constantemente están mirando e intentando hacer lo que hacen otros bailarines. No es raro escuchar: "Ayer vi a Misty Copeland haciendo este lift, ¿saquémoslo?" De este modo, se ve que existe un compartir de conocimiento muy activo a través de las redes sociales. Como dijo Manuela (bailarina testeada en el primer testeo) ella aprendió a usar la banda mirando a su ex-profesora de poledance a través de Instagram. Dichas observaciones dan cuenta que sería necesario buscar ciertas bailarines influyentes que probaran e utilizaran el producto para darlo a conocer y enseñar sus usos. En definitiva, para la difusión se pueden utilizar dos estrategias, por un lado los pequeños videos distribuidos a través de las redes sociales por la marca y, por otro lado, la difusión con embajadoras que utilicen y den a conocer el producto, desde sus cuentas personales.

Ejemplo videos Flexistretcher



Visualizaciones de los posibles videos



Estrategia de financiamiento:

Para llevar a cabo y seguir desarrollando el proyecto se postulará a un fondo que apoya este tipo de iniciativas emprendedoras.

Capital abeja

Este fondo es de el Servicio de Cooperación Técnica (Sercotec), entidad dependiente de Ministerio de Economía, Fomento y Turismo. El fondo concursable tiene como objetivo fomentar y apoyar la puesta en marcha de nuevos negocios liderados por mujeres, pertenecientes a la Región Metropolitana. través de la cofinanciación de un plan de trabajo para implementar un proyecto de negocios.

El apoyo que brinda este concurso es: El asesoramiento en el plan de trabajo, para perfeccionar el proyecto de negocio postulado. Máximo \$3.500.000 para las actividades en el proyecto de negocios, de esos máximo \$1.500.000 pueden ser para acciones de gestión empresarial y \$2.000.000 a inversiones. La emprendedora debe aportar al menos el 20% del cofinanciamiento.

Página web: http://4w.sercotec.cl/Productos/CapitalAbejaEmprende_Regi%C3%B3nMetropolitana.aspx

Cierre y conclusiones

Conclusiones

Uno de los grandes antecedentes que se establecieron muy preliminarmente en el proceso de este proyecto fue la paradoja fundamental que tiene la danza en su relación con el cuerpo. Se partió desde la base de que la danza en muchas ocasiones somete a niveles insanos a su gran instrumento de trabajo que es el cuerpo. Dicha hipótesis fue clave para determinar y encauzar la investigación. Desde ahí se llegó a un elemento fundamental en la relación de la danza con el cuerpo y que fue el resultado de este proyecto: la indumentaria del bailarín, entendida como un factor inseparable del cuerpo y parte de su entrenamiento y expresión corporal.

Por otra parte -y más allá del tema en cuestión- a través de esta tesis se quiso dar cuenta de un proceso de diseño que puso especial énfasis en la investigación. Si bien se llegó a un proyecto concreto -capaz de poner en valor todo lo investigado- metodológicamente se le otorgó mayor fuerza al proceso de investigación, aplicado desde el diseño para la danza.

Desde un principio se quiso trabajar con el cuerpo del bailarín y fue muy coherente aplicar el diseño desde la indumentaria, que -como se pudo ver a lo largo de este informe- es el elemento que acompaña el cuerpo del bailarín en todo momento. De este modo, se considera que el proyecto concluyó con gran éxito, pues se cumplieron las expectativas de investigar el cuerpo bailarín de manera cercana y desde el diseño. La metodología de investigación usada, centrada en la observación y en las entrevistas otorgó además el descubrimiento de una serie de aristas del bailarín que otorgaron mayor riqueza a la investigación: se abrieron nuevas perspectivas de la danza, se encontraron distintos discursos y se evidenciaron prácticas nuevas y muy interesantes.

Investigación aplicada y centrada en la danza es una frase que resume excelentemente este proceso. Poner la danza (en tanto arte, cuerpo, bailarín, indumentaria y espacio) en el centro de

una investigación fue lo que hizo posible llegar a un proyecto capaz de sintetizar y poner en valor los grandes hallazgos del estudio:

- La danza, ante todo, es arte y todo su quehacer responde a la puesta en escena única de los bailarines, dada por el cuerpo y la expresión personal.

- El bailarín vive de su instrumento (el cuerpo) y lo debe cuidar en todo momento.

- El bailarín tiene una relación como autoproducer de sus prendas de baile.

- El calentamiento es un momento trascendental en la vida del bailarín pues es el proceso previo al quehacer propio de la danza.

- El cuerpo y la indumentaria son uno solo.

Ahora y desde un punto de vista personal, este proceso me permitió profundizar y encaminarme en un gran campo de estudio que surge desde el diseño en tópicos de danza. La relación que tienen los bailarines con la indumentaria -segunda piel de su único instrumento de trabajo, que es su cuerpo- es un universo infinito, con un montón de caminos y posibilidades a estudiar e investigar. Esta Memoria fue capaz de materializar la investigación de una manera, pero sin dudas podría seguir ampliándose mucho más. Esto me hace concluir que personalmente este es solo el comienzo para seguir explorando este amplio camino de investigación de la danza desde el diseño.

Desde los distintos análisis que se pueden hacer, trabajar en este campo fue una instancia totalmente enriquecedora, pues nos encontramos en un escenario aún demasiado difícil para las artes y en especial para la danza en Chile. Durante el proceso de investigación se pudo percibir que existe un interés muy escaso en ella y aún más escaso para la exploración e investigación. Por lo tanto, creo que cualquier proceso que contribuya a estudiarla es un gran aporte en el contexto nacional de las artes.

Referencias

Referencias fotográficas portadillas

Portadilla página 11. Fotografía capturada en 1918 por Gustav Borgen.

Portadilla página 15. A. Osadcenko y J. Reilly en la obra "Deta Inserts" Stuttgart Ballett , 2016 Fotografía capturada por K.O'Day.

Portadilla página 21. "Three Studies of a Dancer" Dibujo con pastel negro, rosado y blanco, sobre papel verniz de color marrón claro. Exhibido en 1881. Edgar Degas.

Portadillas páginas 25 y 57. Fotografías de la serie "What Lies Beneath" de Rick Guest.

Portadillas página 33 y 51. Backstage New York City Ballet (2012). Fotografía capturada por Henry Leutwyler.

Películas

A Ballerinas's Tale. (2015). New York.

Ballet 422. (2014). New York.

Artículos y libros

Baugh, G. (2010). Manual de tejidos para diseñadores de moda. Barcelona: Parramón.

Bazarova, N. and Mei, V. (1998). El abece de la Danza Clásica. 1st ed. Santiago: Anabella Roldán.

Bourcier, P. & Villaubí, C. (1981). Historia de la danza en Occidente. Barcelona: Blume.

Colomé, D. (2007). Pensar la danza. Madrid: Turner.

Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, (2012). CATASTRO DE LA DANZA: PERFILES EN EL CAMPO NACIONAL DE LA DANZA. Recuperado el 2 de mayo desde <http://www.cultura.gob.cl/estudios/observatorio-ca-tastrodeladanzaperfilesenelcamponacionaldeladanza.htm>). Santiago.

Cruz de Amenabar, I. (1996). El traje. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.

Duncan, I., Sánchez, J., Duncan, I. y Duncan, I. (2003). El arte de la danza. Tres Cantos, Madrid: Ediciones Akal.

Estébanez, A. (2016). La carrera de una bailarina | BIBLIODANZA0 | Alberto Estébanez.Ciudaddeladanza.com. Recuperado el 25 de junio de 2016, desde <http://www.ciudaddeladanza.com/bibliodanza/>

articulos-y-noticias/la-carrera-de-una-bailarina.html

Hayes, H. (2015). The Rubdown. *Dance Magazine*, 86-87.

Howse, J. & George, D. (2002). *Técnica de la danza y prevención de lesiones*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Irvine, S., Redding, E. y Rafferty, S. (2011). *Dance Fitness*. International Association for Dance Medicine and Science.

Knopf, A. (1952). *The Classic Ballet*. 1st ed. New York.

Lurie, A. (1994). *El lenguaje de la moda*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Mora, A. (2015). El cuerpo como medio de expresión y como instrumento de trabajo: dualismos persistentes en el mundo de la danza. *Cuadernos De Música, Artes Visuales Y Artes Escénicas*, 10(1), 117. <http://dx.doi.org/10.11144/javeriana.mavae10-1.cmei>

Nancy, W. (2010). 10 Common Dance Injuries. *Dance Teacher*, 32, 72.

Palacios, C. (2011). *Un ballet a oscuras*. La Tercera.

Pérez, C. (2009). *Tutú*.

Pérez, M. (2006). Evolución de la danza profesional clásica y contemporánea en Chile. *Revista Musical Chilena, Monografías*.

Pérez, M. (2009). El instrumento del intérprete en la danza: El cuerpo como medio de expresión y comunicación escénica. *Danzararte, Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (6).

Pontificia Universidad Católica de Chile, (2002). *Kit de enfermería, Ropa de trabajo para estudiantes de Escuela de Enfermería UC*. Santiago de Chile.

Rodríguez Vergara, H. (2016). La conciencia corporal: una visión fenomenológica-cognitiva. *Acta Fenomenológica Latinoamericana*, III, 289-308.

Saltzman, A. (2004). *El cuerpo diseñado*. Buenos Aires: Paidós.

Wozny, N. (2010). 10 Common Dance Injuries. *Dance Teacher*.

Páginas web

Arts Centre Melbourne, (2013). *En Pointe!*. [video] Recuperado el 26 de noviembre de 2016 desde: https://www.youtube.com/watch?v=O3Fbu4x_wCg&list=WL&index=18

Beginning Ballet: Learn the structure and distinct parts of ballet class. (2016). *human-kinetics*. Recuperado el 17 de junio de 2016, desde <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/learn-the-structure-and-distinct-parts-of-ballet-class>

Belelú. (2016). *belelu*. Recuperado el 3 de junio de 2016, from <https://www.belelu.com/2011/01/la-anorexia-en-el-ballet-es-culpa-de-george-balanchine/>

Danza Ballet. (2016). *Danza Ballet@: técnica del ballet clásico - Danza Ballet*. [online] Recuperado el 5 de noviembre de 2016 desde: <http://www.danzaballet.com/danza-ballet-tecnica-del-ballet-clasico/>

Estébanez, A. (2007). El Calentamiento en los bailarines | BIBLIODANZA0 | Alberto Estébanez. [online] Ciudadadeladanza.com. Recuperado el 3 de agosto de 2016 desde: <http://www.ciudadadeladanza.com/bibliodanza/anatomia-aplicada-a-la/el-calentamiento-en-los.html>

Munchies, (2016). FUEL: Counting Calories with a Ballerina. [video] Recuperado el 4 de septiembre de 2016 desde: <https://www.youtube.com/watch?v=5356zt0JiDY>

Prendas Terapéuticas Diseño de Indumentaria para Neonatos. (2011). [online] Buenos Aires: Romina De Socio Oka. Recuperado el 29 julio de 2016 desde: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/390.pdf

Termoregulación en el recién nacido. (2001). 1era ed. Santiago: servicio neonatología hospital clínico Universidad de Chile, p.34. Recuperado el 5 de julio de 2016 desde: http://www.manuellosses.cl/BNN/NEO_U.pdf

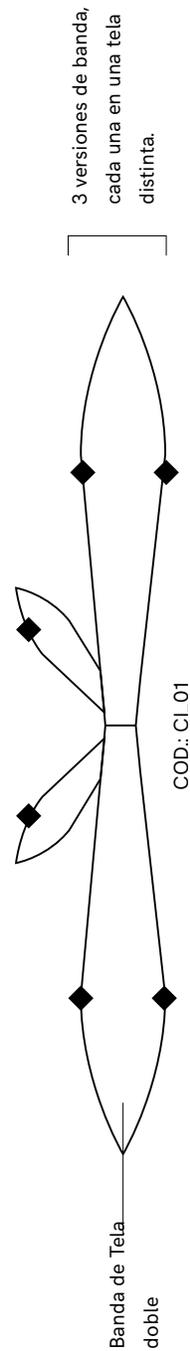
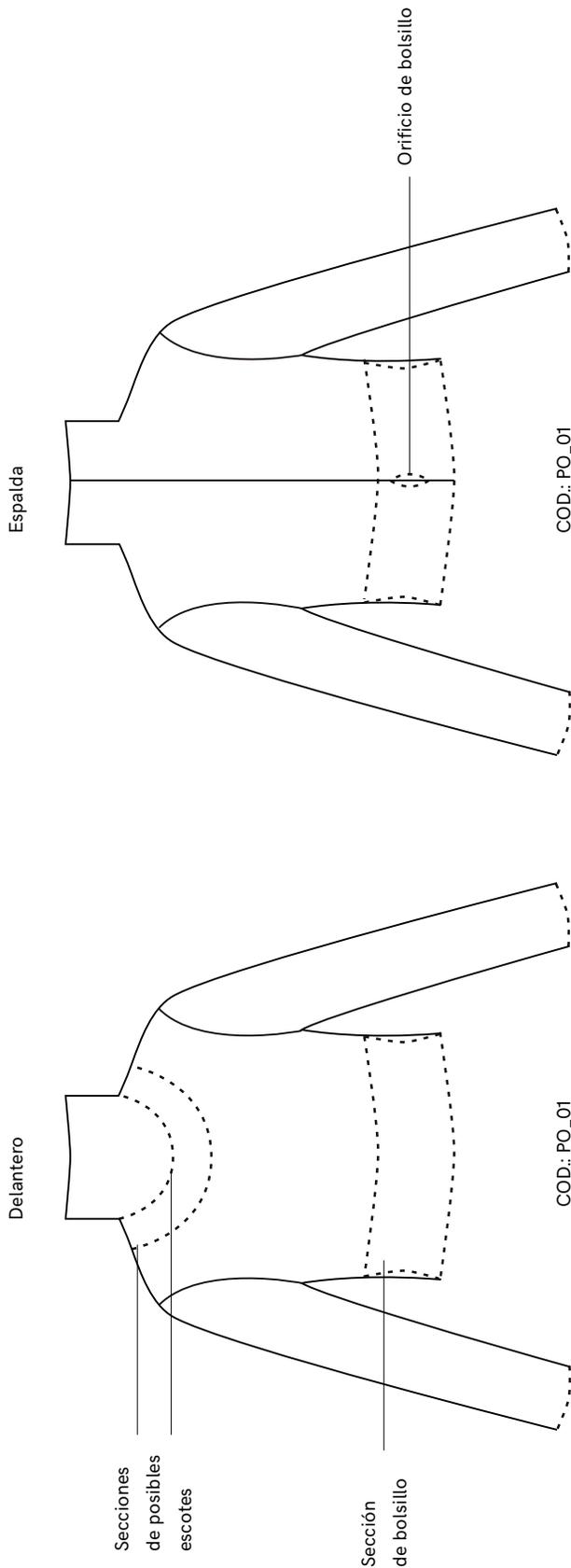
The Huffington Post. (2016). Ballerinas Explain Those Leg Warmers And Other Ballet Style Secrets. [online] Recuperado el 26 de noviembre de 2016: http://www.huffingtonpost.com/2013/10/09/ballet-style_n_4064192.html#slide=2990323

The National Ballet of Canada, (2016). [video] Recuperado el 26 de noviembre de 2016 desde: <https://www.youtube.com/watch?v=cNlcl0WVms8&index=17&list=WL>

Anexos

Dibujo Esquemático

Descripción: Polera para Danza	
Código Artículo: PO_01 y CI_01	
Simbología	Costura Overlock interna
— — — — —	Collareta (coverstitch)
◆	Sobreorillado



**Especificaciones
Textiles**

Descripción: Polera para Danza
Código Artículo: PO_01 y Cl_01

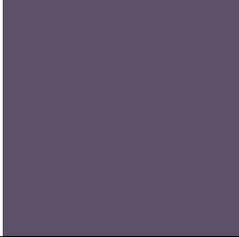
COD: PO_01	Tela	Lycra
	Composición	90% Poliamida
	Ligamento	10% Elastano
	Color	Tejido de Punto
	Proveedor	Gris Perla
		Textiles Alameda

COD: Cl_01	Tela	Lycra Fria
	Composición	93% Poliamida
	Ligamento	7% Elastano
	Color	Tejido de Punto
	Proveedor	Rosa
		Textiles Alameda

**Especificaciones
Textiles**

Descripción: Polera para Danza
Código Artículo: PO_01 y CL_01

COD: CL_01	Tela	Lycra Dupont
	Composición	83% Poliamida 17% Elastano
	Ligamento	Tejido de Punto
	Color	Morado
	Proveedor	Textiles Alameda



COD: CL_01	Tela	Tessuto Poliéster
	Composición	95% Algodón 5% Elastano
	Ligamento	Tejido de Punto
	Color	Café
	Proveedor	Textiles Alameda



Costos

A modo de transparentar los costos de este primer prototipo, se adjunta esta tabla en la que se revisan los costos al detalle de esta producción.

		cantidad	por unidad	costo
Polera	tela	1	5.058	5.058
	hilo	12	100	1.200
	confección	1	7.000	7.000

Cinta 1	tela	1	4.145	4.145
	hilo	3	100	300
	confección	1	3.000	3.000

Cinta 2	tela	1	2.574	2.574
	hilo	3	100	300
	confección	1	3.000	3.000

Cinta 2	tela	1	3.014	3.014
	hilo	3	100	300
	confección	1	3.000	3.000

Packaging	tela	1	500	500
	hilo	2	100	200
	confección	4	250	1.000
	estampado	4	1.000	4.000

Total 38.591

Entrevistas

ALEXANDRA MILLER
¿QUÉ ES LA DANZA?

¡Qué difícil! Bueno, de nuevo obvio que el contexto nacional es muy distinto al internacional y es distinto en Europa, en Estados Unidos, es distinto acá, es distinto en Australia. Como que cada país tiene sus problemáticas distintas. No creo que haya como una cosa generalizada, pero como que en el mundo de la danza todavía existen diferenciaciones muy claras de que es una danza muy clásica, una danza más moderna, una danza más experimental y obviamente está este tema de que hay danza que ni siquiera parece danza, que es performance no más.

¿Y ESTA ES UNA DIFERENCIA QUE TODO EL MUNDO PUEDE PERCIBIR?

Todo el mundo puede percibirlo y creo que a la gente que no sabe de danza le genera más conflicto como que tú le digas que esta es una obra de danza, pero nadie baila como o nadie se mueve o hay una persona depilándose y esas cosas pasan. A veces se tildan como danza porque el que hizo la obra viene como de esa escuela y tiene una metodología y una manera de pensar que viene muy de la danza, que igual se nota en el escenario, pero no es la danza que un público general considera danza, porque ellos en verdad esperan ver a gente moviéndose y no siempre es el caso. Creo que ese tema en Europa cada vez está como dejando de ser tema, como para que tildar algo de danza o de tal y cual cosa. Para qué etiquetar, hay que ir a recibir, a observar. ¿ESO TIENE QUE VER CON EL PÚBLICO? ¿TÚ CREES QUE HAY DIFERENCIA ENTRE UN PÚBLICO CHILENO Y DE OTRO PAÍS? No, yo creo que hay una diferencia entre un público que tiene como hábitos de consumo cultural y un público que no tiene hábitos de consumo cultural. O sea, una persona en Chile que sabe mucho de danza, que va a ver mucha danza, teatro y arte, que tiene hábitos de consumo cultural, probablemente tenga una percepción y mirada que alguien que en cualquier otro país también sabe y ha visto mucho, pero los índices de consumo cultural en Chile son mucho más bajos que en Londres, ponte tú. ME ESTÁS DICRIENDO QUE EL CONTEXTO INFLUYE MUCHO EN EL MUNDO DE LA DANZA QUE SE VIVE ¿QUÉ OPORTUNIDADES, POR EJEMPLO, TÚ QUE VIVISTE ESTOS DOS MUNDOS DE DANZA -EL DE LONDRES Y EL DE CHILE- VES EN CADA UNO? En Londres siempre tenía la sensación de que hay mucho que hacer, hay muchas audiciones, hay muchos proyectos, como gente haciendo cosas; puedes ir a ver una obra de cualquier estilo. Y sigue siendo igual de difícil vivir de la danza allá que acá, como que no es que sea fácil, pero allá es más fácil tener como una, esta es como mi percepción: Allá tú puedes trabajar como part time en algo, lo que sea, garzona, lo que sea y ganar lo suficiente para vivir bien y dedicarte a la danza. Aunque tú como mayor, tu plata venga de otra cosa. Pero en Chile si quieres como vivir de cualquier pega de part time no te da para seguir bailando, como que no te da el tiempo. Para ganar suficiente plata para vivir no te da el tiempo como para bailar. O es más difícil.

¿QUÉ PROYECCIÓN LE VES AL MUNDO DE LA DANZA? ¿HACIA DÓNDE CREES QUE VA?

Yo creo que todavía hay como varias escuelas que son muy distintas y hay gente que defiende mucho el movimiento y la danza como movimiento y gente que se está yendo hacia como un lado más experimental. Creo que -y es como algo que siento por cosas que me han dicho- que por ejemplo para postular a un Fondart tienes que tener tu cuento medio armado, tienes que saber qué vas a postular, cómo va a ser la obra, qué bailarines vas a tener, cuánto les vas a pagar, qué van a hacer, tiene que estar todo muy claro y es como la mayor fuente de financiamiento de las artes. Entonces esa como problemática hace que haya poco espacio para experimentar, como que nadie nunca te va a dar una residencia así con muchas lucas para ver qué es lo que va a pasar.

¿Y EN LONDRES PASABA ESO?

Sí, hay muchas residencias que no esperan que tú tengas un resultado final, sino que en verdad les interesa que tú vayas a investigar algo. Igual, ¿tú has ido a nave?

¿ESE EN BARRIO YUNGAY?

Sí, hablando con alguien de ahí, esa es como la idea que ellas están proponiendo, es como hacer residencias, hacer como contactos entre distintas áreas de las artes, para que se vaya como enriqueciendo la exploración, la experimentación, los conocimientos de la danza. Pero justamente como no calzan en este formato,

que es como algo armado, les cuesta recibir financiamiento nacional, como que Chile no está preparado para tener ese espacio y ellas igual como que se la están jugando, así que bacán. Y ESO QUE ME DIJISTE DE VIVIR DE LA DANZA ¿CÓMO VES ESTA PROBLEMÁTICA? ¿HAY REALMENTE GENTE QUE VIVE DE LA DANZA?

Hay gente que realmente vive de la danza, o sea, hay bailarines que están en un compañía y además dan clases y les da para vivir bien, pero son pocos. En comparación a la gente que estudia danza, son muy pocos, pero es una problemática que también se da como en teatro, como que mucha gente entra a estudiar teatro y después son pocos los que realmente se dedican y se ganan la vida como de la actuación. ¿EN QUÉ COMPAÑÍAS NACIONALES SE PUEDE HACER ESO? Bueno en el BANCH ganas un sueldo y además varios del BANCH dan clases.

AHORA, SOBRE EL BAILARÍN, PARTAMOS CON LA CARRERA DEL BAILARÍN ¿QUÉ ES ESTUDIAR DANZA? ¿QUÉ TIENE DE DISTINTO CHILE CON INGLATERRA?

Hay cosas que todavía no tengo tan claras, Dani (ríe). SÍ, PERO PENSÁNDOLO EN TI.

Bueno, muchos como de los referentes de la danza mundiales son de Europa, entonces allá tienes la suerte de poder ir a ver obras de la gente que te están hablando como en clases. Los referentes son como cercanos. Puedes ir a tomar clases con Xavier Le Roy, yo creo que eso hace una gran diferencia. Y tienes muchas opciones de ir a tomar clases de muy buena calidad. Acá también puedes ir a ver cosas buenas, pero tengo la sensación de que es más limitado.

Y DE LA CARRERA EN SÍ MISMA ¿HAS REVISADO LAS MALLAS DE LAS UNIVERSIDADES ACÁ?

Son mucho más largas, la carrera en Londres dura tres años la licenciatura y en Chile, duran cinco años.

¿TIENE DISTINTO ENFOQUE TÚ CREES?

Lo que yo estudié no tiene una mención, tú no sales como mención en pedagogía, mención en intérprete, coreografía, es como tú te vas haciendo tu camino cuando sales y quizás estuviste como muy decidido y siempre estuviste muy enfocado en esa área mientras estuviste estudiando, pero no es que te hagan elegir para evaluarte. Yo creo que eso como una diferencia, aquí te tienes que etiquetar de "intérprete", "coreógrafo", "profe". Allá como que se asume que posiblemente lo vas a terminar haciendo todo, en verdad todos los coreógrafos hacen clases y todos los intérpretes hacen clases y muchas veces como intérprete también trabajas como coreógrafo y haces tus proyectos, como que no sé si es necesario que sea tan cuadrado. Y ¿HABLANDO DE LOS PROBLEMAS DE SER BAILARÍN HOY EN DÍA?

Yo creo que todos los problemas, o sea sé que hay problemas generalizados, pero al final tienen mucho que ver como con tu relación con la danza. Que es como lo que hablábamos antes, como que si tu eres bailarina clásica y eso es lo único que te interesa, tu carrera va a ser más corta de la que alguien que es bailarín contemporáneo y en verdad le interesa como una búsqueda de movimiento que no necesariamente tiene que ser tan formal. Hay señoras como de ochenta años bailando. ¿QUÉ PROBLEMAS SE TE HAN PRESENTADO A TI A LO LARGO DE TU CARRERA?

Las conversaciones constantes son de querer bailar más, pero no se te da la oportunidad, como que siempre todos quieren estar haciendo más de lo que están haciendo. Como: "Oh ino! En verdad estoy dando clases solo de Pilates y como que quiero hacer un proyecto y bailar". Esa es como la típica conversación: "Oye, y tú ¿en qué estas ahora?" Y como que todos, no, no todos. Y a mí se me da mucho el conflicto de que es una carrera tan inestable, que hay que estar como full motivación y como una determinación de seguir postulando, seguir audicionando, seguir tirando curriculum para ser profesor, es como una pelea constante para estar trabajando, a veces digo como: "Ya, flo, me dedico a otra cosa, como que ya me cansé".

CONFLICTOS DE OTRO TIPO ¿TIENES O HAS ESCUCHADO?

Claro, la edad puede ser un tema para algunos, la inestabilidad puede ser un tema para otros, qué es danza puede ser un tema para algunos. En verdad hay gente que da la pelea, como que las cosas experimentales ¿qué es eso? como que hay que pelear por el movimiento.

EN EL TRABAJO CON EL CUERPO ¿CÓMO LO VIVES TÚ?

Es como que en verdad yo no hago deporte dos semanas y me siento así como mal, necesito moverme, hacer algo,

que no es necesariamente bailar y me siento así como de verdad mal. Como: "Soy una floja, no estoy haciendo nada, voy a hacer una obesa mórbida". Pero por otro lado es bacán tener esa consciencia como de cuidar tu cuerpo, de comer sano, hacer deportes, no al extremo de ser una bailarina anoréxica, creo que eso ya paso muy de moda, no va. Pero yo creo que he mejorado mi relación con mi cuerpo con los años. Igual, como que cuando recién empecé a bailar, igual es heavy estar siempre en malla al frente de un espejo y tienes que verte flaca, porque ese es el estigma de la danza, pero más grande igual te das cuenta que todos tienen cuerpos distintos y mientras seas sana da lo mismo, igual todo depende de cómo bailas, cómo te mueves.

¿TÚ CREES QUE LA DANZA ES UN LINK CON EL CUIDADO DEL CUERPO?

Es que claro que puede pasar al lado destructivo como de la anorexia y también hay bailarines que fuman como enfermo todo el día y no comen, no creo que sea necesariamente un link, pero en mi caso se da así.

EN EL MUNDO PROFESIONAL DE LA DANZA ¿QUÉ OPORTUNIDADES TIENES?

Ser profesora, significa poder ser profesora en distintos ámbitos. Puedes querer ser profesora en la universidad, como para preparar a gente a ser profesional o como ser profesora de adolescentes que quieren hacer algo después de clases y solamente eso o de adolescentes que a la larga quieren dedicarse como a la danza, a niños, en colegios. Todo el abanico de profesor que podrías llegar a ser. Bueno, intérprete, coreógrafo, como gestionar fondos, moverte para conseguir residencia, tener como tu equipo o solo, qué sé yo. También hay mucha gente que termina dedicándose a la gestión cultural y siento que pasa mucho con actores que al final estudian gestión cultural y se dedican un poco a generar proyectos. Igual si quieres ser coreógrafo o hacer tus propios proyectos siempre es bueno tener esa herramienta como de gestión, porque postular a Fondart; todo eso igual es como una habilidad. Igual es difícil, hay gente que tiene una idea muy clara en su cabeza, de algún proyecto que quiere hacer y puede ser bacán, pero le cuesta mucho ponerlo en papel, ponerlo escrito y lamentablemente al final del día eso es lo que más se valora, es cómo tú planteas tu proyecto en el formulario. VOLVIENDO HACIA ATRÁS ¿CONSIDERAS LA DANZA UN DEPORTE? ¿CÓMO LO VES MÁS? ¿HACIA QUÉ ÁREA SE VINCULA? O sea, hay bailarines que son deportistas de alto rendimiento, son atletas, pero mi relación con la danza, a pesar de que vengo como de una formación que fue muy así, no es un deporte. De hecho, me generan infinitos conflictos los concursos de danza, como estos festivales donde ganas primero y segundo lugar, lo encuentro, o sea, como que no me va no más. Como que creo que hay maneras objetivas de evaluar si una obra es buena o mala, pero creo que no debería ser el objetivo como sacar primer lugar. O sea es bueno querer ver, es bueno querer como hacer que la gente sienta algo, piense algo y en ese sentido es mucho más relacionado a las artes que al deporte, de todas maneras. IGUAL, EL TRAINING DEL BAILARÍN ES...

Intenso.

¿ES INTENSO BAILE LO QUE BAILE?

Claro, es intenso y en general todos vienen de una formación como bien clásica, donde como que te tienes que mover, estás todo el día ensayando y sí es intenso. Claro, a pesar de que hay bailarines que podrían bien ser comparados con atletas de alto rendimiento, al final del día, cuando se suben al escenario, son artistas. Aunque sea como show, igual son más artistas, de entretenimiento, de lo que sea. Como que igual es más arte que deporte.

¿QUÉ SE VALORA EN UN BAILARÍN? TANTO EL PÚBLICO, COMO EL COREÓGRAFO.

Yo creo que hoy en día como algo muy valorado en un bailarín es que sea creativo, como que tú le das una instrucción y la recibe de una manera y puede generar algo. Creo que eso, por lo menos para mí es lo que más me atrae cuando veo como a bailarines, cuando son personas creativas. Es que también depende un poco del estilo de danza, porque alguna gente valora que se aprendan las frases como muy rápido y muy precisas, como que puedan levantar la pata hasta la cabeza, qué sé yo. Al final del día va a haber mucha gente que va a poder hacer eso y como lo que marca la diferencia entre esas personas es como algo que tiene que ver con su presencia escénica, con su entrega, no sé si es algo tan medible, es como una persona en la sala que de repente atrae mucho la mirada o en el escenario y no necesariamente es la

persona que levanta la pierna más alta o que da cinco piruetas, a pesar de que esas cosas hay algunos públicos que les encanta, el virtuosismo atrae, pero entre dos personas muy virtuosas, igual hay veces en que hay como una presencia que llama más. ¿CÓMO HA SIDO TU CARRERA DE DANZA?

Bueno, yo empecé con gimnasia rítmica muy chica, me salí porque me aburrí y después bailé como siempre de hobby, así como adolescente, pero tomé la decisión de estudiar danza grande, o sea, y me fui a estudiar danza a los 21, 22. Estudié, me quedé en Europa, hice como hartos proyectos chicos, di clases, nunca viví mucho de la danza, o sea no me generaba muchos ingresos, igual participé de eventos muy entretenidos, festivales de distintas partes y después decidí venir para acá, me ha costado reajustarme, igual el mundo de la danza es como un círculo, todos se conocen, son todos amigos, entonces meterte en ese círculo, a alguna gente le cuesta más que a otra. A veces a mí me cuesta crearme el cuento y como que esa cuestión te dificulta tu entrada, o sea si tú llegas: "No, yo estudié como en Londres y si fui a todos estos lugares y soy seca, contrátenme", pero no es mi perfil. ¿ES DISTINTO EN LONDRES?

No, no es nada de distinto, esa cuestión siempre va, o sea saber venderte, tener la personalidad. El mundo de la danza igual es pequeño, o sea, en Londres.

AGUSTÍN BERSTEIN

DESDE TU PERSPECTIVA ¿CÓMO ES EL MUNDO DE LA DANZA HOY EN DÍA?

Es un mundo que está cambiando mucho, hay demasiadas. O sea, hay muchos cambios y muchas cosas que permanecen igual. Uno ve que las compañías grandes del mundo -a pesar de muchas ser clásicas- están empezando a adaptar cosas más neoclásicas, más modernas, se están abriendo otro tipo de trabajos. Es un mundo que está cambiando mucho porque se están abriendo nuevas posibilidades de movimiento. Y bueno, la realidad en Chile es muy distinta a la que existe en el extranjero, siento que, bueno, afuera hay un nivel superior, no significa que en Chile no hayan cosas buenas, pero siento que como mirando a la generalidad de los bailarines, en promedio uno puede ver que allá el nivel es más alto. En el fondo es eso, es algo que está cambiando, pero a la vez las bailarinas clásicas, ya muchas han decidido ocupar zapatillas más modernas como las Gaynor Minden, que eso es como "novedoso", pero hay muchas que no son demasiado tradicionales y ocupan las mismas zapatillas de punta tortuosas que se usan hace cien años, que se quiebran, que duran poco, que son caras, entonces hay como una dualidad. ¿QUÉ OPORTUNIDADES VES EN ESTE MUNDO NUEVO DEL QUE ME ESTAS HABLANDO?

Yo lo veo especialmente, no sé, cuando escucho de las bailarinas rusas, por ejemplo, y que uno se imagina que solo se dedican a bailar ballet rusos o, digamos, tradicionales, están bailando piezas más contemporáneas, neoclásicas. O sea, por ejemplo, Svetlana Zakarova, que es primera bailarina del Bolshoi, tiene unas obras contemporáneas hermosas, una que se llama Revelations, la puedes ver en internet. Bueno ahí uno realmente puede ver, o sea especialmente el ballet clásico prepara para bailar cualquier cosa, porque es un cuerpo que está tan entrenado que ha llegado como a la cúspide de la fisicalidad humana, que en el fondo, que el bailarín está en total dominio del cuerpo y puede adoptar cualquier tipo de danza. ESTE MUNDO ¿HACIA DÓNDE CREES QUE VA?

Bueno, mira, hay exponentes que están rompiendo estereotipos, que eso también es súper interesante, por ejemplo Misty Copeland, que era solista del American Ballet Theater por once años, doce años, fue promovida a primera bailarina este año y ella ha sido una de las bailarinas que más estereotipos ha roto por ser negra, por ser baja, por ser una persona con busto, con potito. O sea, una persona con cuerpo no prototípico de bailarina, que uno generalmente asocia a un palillo. Entonces, el hecho que haya una persona como ella que se esté posicionando en la cúspide del mundo del ballet, ya habla que hay un cambio de paradigma, que ya no está tan cerrado, pero eso significa que son ciertas compañías. Tampoco significa que todas las bailarinas del ABT sean así, o sea ella es la (enfatisa) excepción por el momento, pero yo diría que todo parte por algo. Yo creo que es posible que más adelante se vayan abriendo más oportunidades. ESTO QUE ME DECÍAS DE ESTAS PUNTAS NUEVAS ¿CÓMO SON?

Yo, de hecho, las he probado y es algo totalmente distinto. O sea, es una zapatilla que está hecha de un plástico que se llama flexible polymer y tiene la gracia que es prácticamente indestructible, o sea viene con una determinada forma y esa forma no la va a perder. No es como una zapatilla convencional que uno tiene que amoldarla y quebrarla para la forma del pie, sino que viene ya con una forma que no va a cambiar y no es necesario pasar por ninguno de los procesos que pasan las bailarinas normales, que es empezar a cortar pedazos, pegarle con un martillo, coser, descoser, tirar, romper, meter, sacar, poner. Entonces esta zapatilla es revolucionaria, porque en vez de durar una semana como duraría una zapatilla de punta normal -o, ni siquiera, puede ser menos que eso si es que se exige al máximo- puede durar dos, tres meses, entonces es un ahorro de plata muy significativo. Y además, presenta mejores comodidades para la bailarina, porque son menos preocupaciones y una zapatilla que además soporta mejor los impactos de los saltos y de la danza en general, en el fondo previene muchas lesiones, eso es como la principal argumentación que tiene la compañía para vender estas zapatillas, que lentamente han sido aceptadas. Pero también tienen férreas opositoras como es Leshly Arield, Merrill Ashley, perdón, que es la primera bailarina del New York City Ballet, que dice que son malas, que son horribles, que se ven feas, que no permiten trabajar los pies etcétera.

¿QUÉ PROBLEMÁTICAS VES EN EL MUNDO DE LA DANZA?
Es difícil. Partiendo por casa -como se dice- me pasa que, por ejemplo, en mi escuela hay dos tipos de personas: hay niñas que han estado toda su vida desde que tenían tres años y hay otras que se han metido de adolescentes, pero son niñas que claramente van hacia algo en la danza, en ballet clásico, porque la escuela es clásica. Hay niñas que simplemente por su anatomía, por sus pies, no van a ser bailarinas clásicas. Entonces yo siempre me pregunto como "¿cuándo les van a decir?" si ellas saben, porque hay muchas que terminan en mi escuela, o sea, están toda su vida y después cuando terminan se van a estudiar otra cosa y se van a estudiar, no sé, biología a no sé dónde. Entonces mi problemática es en qué momento alguien les pregunta seriamente ¿tú crees que vas a ser bailarina clásica? y entonces eso me pasa y también me preguntó, si es que es una pregunta que se omite a propósito, porque igual estas niñas están pagando nueve mil dólares al año por clases. Entonces como que eso me pasa, digo, hasta qué punto llega la honestidad de los maestros, eso también lo encuentro preocupante porque es mucha plata y creo que también es súper delicado jugar con los sueños de una cabra chica.

PERO ¿CUÁN CHICAS SON ESTAS NIÑAS?
Te pongo un ejemplo: hay una niña que es como buena, tiene como ocho años, es buena, tiene técnica, pero tiene los pies feos para ser clásica. Entonces yo digo "cómo los maestros no le hinchan como, 'oye tú no naciste con los pies perfectos, tienes que elongar demasiado los pies, si quieres tener alguna remota posibilidad de ser bailarina clásica'". Porque esa es la realidad, si tú no naciste con los pies perfectos y eres mina y quieres bailar ballet, o sea, las personas parten mirándote los pies y si no le gustaron los pies, no van a mirar nada más y punto. Yo te estoy diciendo, yo vengo saliendo de una temporada de audiciones, tuve como ocho, no sé cuántas y he visto niñas perfectas que no quedan y tú crees que una niña menos perfecta va a quedar, no. Entonces, pero tú ves que se van niñas que en verdad están en la luna, que nadie nunca les dijo que no sirven para el ballet, quizás pueden bailar moderno, pueden bailar jazz, lo que quieran, pero el ballet sigue siendo ballet y, a pesar de que se han roto algunos estereotipos, como te dije la Misty Copland siendo negra y chica y potona y tetona, igual tiene así los pies, las rodillas las tiene pero así. Tampoco es que se han dejado de lado esas cosas mínimas estéticas. Porque aparte no sé, por temas de busto o algo así, siempre se pueden poner una faja y cosas, hay formas de hacerlo, pasar más piola, pero te digo que igual tiene los pies maravillosos y las rodillas maravillosas y seguramente baila maravilloso, porque por algo ha sido capaz de romper todos estos estereotipos. Esa como honestidad que falta y como que tampoco culpa a la escuela, porque también tienen que subsistir.

¿Y TODAS LAS ESCUELAS SON ASÍ DE CARAS?
Así o más, incluso, pero depende, por ejemplo en Rusia, el Bolshoi Vaganova es gratis para los rusos y las rusas, porque está financiado por el Gobierno y todo. No sé si un Consejo de las Artes, pero algo así, no, nadie paga ni un peso, pero si eres internacional pagas un ojo de la cara. O sea,

un alumno internacional paga creo que trece mil euros al año, sin contar pasajes aéreos, entonces es caro.

¿QUÉ PROBLEMAS TIENE SER BAILARIN HOY EN DÍA?
Bueno, yo te diría personal, mío, me pasa que yo, por ejemplo, no soy una persona alta, mido como 1.76, menos de 1.80, lo que no es terrible, pero estoy al límite. Hay audiciones que dicen mujeres entre 1.60 y máximo 1.73, hombres mínimo 1.75. Entonces claro, yo alcanzo a entrar, pero igual estoy al límite, entonces eso limita mis posibilidades, o sea, eso depende de uno, hay bailarines estrella, por ejemplo, en el ABT está un gallo que se llama Danyl Zinckin, que es chiquitito, mide como 1.74, y es primer bailarín. Bueno, también todos estos bailarines famosos: Baryshnikov, creo que mide 1.78, o sea no es un impedimento absoluto, pero a lo que voy es que a medida que tienes menos cuerpo estas en la obligación de mostrar más cosas, técnicas, porque no vas a quedar como el tipo que ya no sabe bailar, pero por último puede subir a las chiquillas. Pero tampoco es problema lo de las chiquillas, realmente, porque como yo vengo de un trasfondo de circo tengo mucha fuerza en los brazos, es un hecho, yo me puedo mi propio peso en una mano, entonces cómo no me voy a poder a una galla que sea un palítroco. Entonces, bueno, la estatura sí me acompleja un poco, porque yo llevo a la audición y bueno igual hay hartos hombres altos y a veces hay muchas minas altas que tampoco sea necesariamente buena, porque, como te digo, las minas tienen un máximo de alto, los hombres nunca tienen un máximo. Entonces, a veces es intimidante, porque no sé, si la niña es de tu porte o más alta, así parada en sus pies, en puntas crece todo esto más, entonces se ve como feo que la mina se ve más alta que el hombre, recordemos que esto es ballet clásico. Entonces hay roles, el hombre es el príncipe y la princesa, es la princesa, entonces no se puede ver distorsionada esa imagen. Lo mismo pasa con las niñas, no sé, por ejemplo, si la niña es linda o fea, a veces también pasa que si la niña es fea también es bastante posible que no la miren, porque si es que va a ser una princesa tiene que verse como princesa. Entonces hay un tema fuerte estético de todo, por ejemplo, si yo estuviera bailando con la niña más chica, que esté al mínimo de la altura nos veríamos bacán, pero si el promedio de las gallas son más o menos altas como que por eso trato de no darle tanta atención, es genética no hay nada que hacer. Bueno, y sino, el desafío que yo me propongo es saltar igual de alto e igual de lejos que los grandes. Me ha pasado que en las audiciones vamos saliendo de cuatro hombres y es un grand allegro, todos saltos grandes, vamos moviéndonos en un cuadrado, entonces claramente el que hace pasos chicos o va lento se va a salir del cuadrado, me esmero mucho en mantenerme en ese cuadrado y dar los mismos pasos gigantes que los hombres grandes, que eso es lo importante, que tú tienes que trasladar ese mismo movimiento en el escenario, tienes que llenarlo. Entonces no te puedes quedar en un metro cuadrado. También te puedo decir que es un problema la nutrición y el descanso, porque también a mí me pasa que soy muy autoexigente, entonces me cuesta mucho trazar la raya entre entrenar y desgastarme, porque por ejemplo en mi escuela tengo clases opcionales, que igual las tomo, porque digo: "es clase, la voy a tomar". Pero de repente me juega más en contra que a favor, porque esa es la primera clase del día, la opcional y después tengo dos o tres clases obligatorias, entonces qué pasa si ya gasté un cierto nivel de energía en la primera clase, tengo menos energía lógicamente para la segunda, tercera y cuarta clase, entonces me pasa que a veces me pasa la cuenta y me estoy muriendo a la tercera clase, no puedo hacer nada. Y cómo alimentarse de forma inteligente, de manera que estés hidratado, que tengas una ingesta grande de proteínas, porque en el fondo la danza es bastante destructiva y la proteína es la única cosa que reconstruye tus fibras musculares, entonces es muy importante darle ese nutriente a tu cuerpo, además de todos los otros nutrientes, vitaminas y minerales y agua. Hablando de agua, estoy adicto al agua de coco porque es una especie de Gatorade natural, está muy de moda en EE.UU., porque contiene la misma cantidad de potasio que un plátano y también contiene electrolitos como sodio, magnesio, entonces trato de tomar harto de eso. Además de ser rico, es refrescante y es bueno para los músculos, además yo, sucede que soy un poco maniático, entonces tampoco no me gusta comer nada así como medio procesado, entonces yo nunca he sido amigo de la Gatorade, porque tiene muchos colorantes y azúcar y payasadas. Entonces como el agua de coco para mí es como genial, porque realmente cumple un rol similar, o sea por ser más natural, obviamente no tiene ese efecto súper extraordinario que tiene el Gatorade, pero sí me ayuda y trato de tomar a

propósito el agua de coco porque siento que me ayuda, pero eso. También es muy importante saber cuidarse el cuerpo y eso también es un problema, que los bailarines no saben cuándo es suficiente y cuándo es demasiado. Por ejemplo, en las audiciones una compañera mía de la escuela, que estaba audicionando conmigo, me dijo que sospechaba que tenía una fractura por estrés en su metatarso izquierdo, pero le dije: "Ya pero..." Me dice: "No, pero no puedo parar, porque tengo que audicionar, tengo que conseguir una pega. Y le dije: "Sí, tienes que conseguir una pega, pero también a expensas de qué, imagínate que te hagan un contrato, pero tienes el metatarso fracturado en tres partes, tienes qué cirugía o no sé cuántos meses de reposo, entonces te puedes terminar farreando más la oportunidad". Entonces también está ese problema y como hay tanta competencia, como que nadie quiere parar, porque nadie quiere perder ni un momento, entonces también ese es un problema. Porque en verdad es una carrera contra el tiempo y contra la genética, contra la suerte, hay gente que tiene suerte y nace con pies bonitos, si yo hubiese nacido en Rusia, tal vez estaría bailando no sé dónde. Todas esas cosas afectan, son factores. SIGUIENDO CON ESTO DEL CUERPO ¿CÓMO VIVES EL TRABAJO CON EL CUERPO? ¿CÓMO TE ENFRENTRAS CON TU CUERPO?

Yo trato de enfrentarme a mi cuerpo con amor, porque es mi templo, mi herramienta de trabajo, entonces yo realmente trato de cuidarlo. Cuando me duele algo y sé que no es de trabajo o fatiga, trato de parar, de modificar los ejercicios para no sufrir más la dolencia, o sea, yo siempre he sido partidario de parar una semana por un dolor extraño a tener un dolor crónico de seis meses y después tener que parar un año. Eso, o sea, lo más importante es darle amor al cuerpo y además de lo que yo hago nutricionalmente por mi cuerpo, que es darle proteínas y bla, bla, bla, también me doy baños de sales de Epson, que es sulfato de magnesio y lo que hace es que bueno, tienes las propiedades de los electrolitos, o sea ayuda a la regeneración muscular y es bueno para las micro lesiones, es bueno para desinflamar el cuerpo, es como un buen ritual después de entrenar duro, porque el cuerpo se resiente. También, dependiendo de las dolencias que tenga, hielo, yo también todos los días me pongo hielo en ciertas partes del cuerpo, porque yo, por ejemplo, tuve una tendinitis aquiliana hace como un año y medio y en general nunca me molesta, o sea ya se fue, pero cuando siento una mínima molestia, procuro echarme hielo independiente de si me duele o no, porque así ni siquiera dejo que se desarrolle esa inflamación del tendón. Entonces también es conocerse a uno mismo y saber qué es lo que hay que hacer para que no se repitan las lesiones. O sea por ejemplo si tu sabes que tienes lesiones, digamos contracturas, porque se te aprieta tal o cual músculo, bueno tienes que estar pendiente que algunos días, antes o después de clases, tienes que dejar unos minutos extra para hacerte un masaje, echarte una crema etcétera. Pero yo cuido mi cuerpo realmente y ese cuidado va más allá de lo que yo haga en la sala, para mí es importante utilizar un calzado apropiado fuera de clases, digamos una zapatilla que acolchone y amortigüe mis pasos, porque créeme que cinco, seis horas bailando, ya es suficiente impacto para los pies, entonces tú no quieres que además tengas que contar con el impacto del concreto y que todo ese impacto recorra tus piernas. Esas son todas pequeñas cosas que uno puede hacer para cooperar con el cuerpo, porque en el fondo el cuerpo también si tú no cooperas con él, va a decir "no más" y no más, es no más, sea manifestándose en una lesión grave etcétera. O sea, es muy importante escuchar el cuerpo y escucharlo cuando te habla, no cuando sea muy tarde, ese es un error muy común también. ¿Y TÚ CREES QUE EN LA DANZA EXISTE UN LINK CON EL CUIDADO DEL CUERPO?

Yo creo que eso varía dependiendo del tipo de danza que uno baile y los motivos por los cuales uno baile, o sea, por ejemplo, está muy popular esta idea del wellness, el fitness y no sé qué y hay mucha gente adulta que baila como recreativamente y están como en esta onda, no sé, de ejercicios. Entonces esas personas claramente están interesadas en cuidar su cuerpo. Yo diría que soy de los pocos bailarines de ballet, que tiene cuidado así diligente con su cuerpo, porque las bailarinas especialmente como que están todas acostumbradas a vivir con dolores como "ay, ya no importa, me voy a tomar tres Ibuprofenos antes de clases para que no me duelan los pies". O sea, yo no diría que eso es cuidar el cuerpo, porque simplemente eso es una droga que hace que no sientas el dolor, pero el problema está, el problema no va a dejar de estar porque te tomes una pastilla. También, bueno,

producto de toda esta competitividad que te contaba hay mucha ansiedad, hay gente que fuma, hay gente que toma, gente que no come, porque claro, quieren encajar con este estereotipo perfecto, o sea si genéticamente iban a tener más busto, dicen "chuta", no quieren tener tanto, entonces empiezan a comer menos: "uy, me salió esta grasita por aquí". Entonces yo creo que el cuidado del cuerpo, así como el cuidado honesto, sincero, está muy relegado diría yo, porque si un bailarín o una bailarina pusieran su bienestar antes que cualquier cosa, estarían: uno, bailando mucho menos, estarían más gordos y se verían, no sé, se verían peor, porque no estarían forzando todo tanto, forzando la pierna, forzando la rodilla. O sea, como te digo, depende del cuidado. Si lo llevamos a las bailarinas contemporáneas, digamos, yo te hablo de lo que sé de la gente que está en ese ambiente y qué sé yo. Bueno, también hay algunos que tienen esa onda, súper como del cuerpo es mi templo y se cuidan y todo, pero también hay otra onda que son súper volados, súper locos, como muy anti clásicos, en el sentido que no buscan perfección, ni ninguna cuestión ideal, entonces como que carretean y toman y fuman y se drogan, entonces como que también los que estamos realmente preocupados de nuestro cuerpo somos los menos, ese bienestar serio. O sea yo te digo que tengo un compromiso muy serio con mi cuerpo, si yo siento que mi cuerpo no está en condiciones, yo no frecuento salir nunca, pero si se me da la opción y yo siento que mi cuerpo no puede, o sea que no debería estar en una discoteca haciendo esto por tres horas seguidas, yo no voy a salir, o voy a salir a la previa y después me vuelvo a la casa, pero yo siempre voy a poner mi cuerpo por sobre eso, sobre todo ahora que estoy dedicado. Yo antes bailaba como si bueno no sé, pero ahora que tomé la decisión de dedicarme a la danza, con mayor razón lo hago. No puedo permitir que ninguna, o sea, ya hay suficientes riesgos en la profesión de por sí como para permitir como algo tan cotidiano como salir a bailar con tus amigos te produzca más problemas o impida que tu cuerpo descance como tiene que descansar. ¿CONSIDERAS LA DANZA UN DEPORTE O HACIA QUÉ ÁREA LO VINCULARÍAS?

O sea, yo creo que hay que asociarlo un poco al deporte por un tema de respeto, porque la gente común y corriente tiende a subestimar la danza, dicen "¡Ah! Bailas en puntitas con un tutú, pero detrás de ese bailar en puntitas con un tutú, hay años, de años, de años de lágrimas, sudor y esfuerzo. Siento que igual es importante, a veces, equiparar a los bailarines a atletas, porque realmente yo creo que se bancan más dolores y más problemas que cualquier atleta, o sea, tí ves en la tele un futbolista lo tocan, se tira al piso y tarjeta roja y todo es un escándalo ¿tú crees que un bailarín va a dejar de bailar porque le molesta la pata? No, y como se dice muy cliché: "el show debe continuar", el show debe continuar y punto, creo que también eso demuestra lo determinado y también porfiados que son los bailarines. Si lo pudiera decir en una palabra al exterior, hay que describir la danza como un deporte, para que entiendan la dificultad y a los bailarines hay que contarles que son como artistas. O sea, hay que relacionar la danza al arte y no al deporte porque todos, como son practicantes del deporte, saben la exigencia física que hay y a veces están tan fiscalizados que olvidan el componente artístico. Para el exterior decir que sí: la danza es un deporte, pero al interior es un arte, porque si tú te quedas con esa cosa solo cuerpo, cuerpo, cuerpo, pata, pata, pata, se pierde el alma de la cuestión. ¿QUÉ SE VALORA DE UN BAILARÍN? ¿QUÉ VALORAN LOS DISTINTOS ENTES?

Bueno, eso depende de quién se lo estés preguntando. Desde el punto de vista del público: el encanto. O sea, que si uno sonrío, ellos sonrían, que si uno demuestra tristeza, uno también llora o se emocione. Porque el público en general, a no ser que uno vaya a un lugar así súper docto, en general es ignorante de esas cosas técnicas, así como no saben que el pie tiene que verse así o así o que la pierna acá. La gente va a entretenerse al ballet, no va a hacer una evaluación técnica. A todo esto, una vez yo le mostré a una amiga mía, que es absolutamente, digamos, ignorante en la danza, o sea ajena, le mostré dos fotos una de una bailarina, o sea, la misma pose hecha por una bailarina buenisima y otra por una bailarina pésima y yo le dije "¿cuál crees que está bien?" Y ella señaló la más mala, o sea era horrorosa, cuando me dijo eso yo no lo podía creer. Ahí uno se da cuenta, al final uno se raya tanto por tonteras que al final el público no se da cuenta y ni le importa o no sabe. Bueno, desde el punto de vista de un coreógrafo, valoran que un bailarín sea versátil y rápido, ágil de mente, que pueda captar co-

reografía rápidamente, que sea obediente, respetuoso, pero que a la vez también sea inteligente y que no tenga miedo al expresarse y plantear, digamos, otras perspectivas, respetuosamente. Desde el punto de vista de los pares, yo creo que igual hay mucha obsesión técnica, te lo digo así volviendo al tema de las audiciones, yo estaba buscando quién tiene las piernas más arriba, quien tiene los mejores pies, quién salta más grande. Como que uno igual busca eso, porque es impresionante, o sea uno a veces ve gente increíble, uno dice "¿gual cómo hacen eso?" Uno como bailarín también busca una competencia sana, que haya respeto, buena voluntad para trabajar juntos si es el caso. En los maestros también es lo mismo, que el candidato o la candidata tengan buena fisicalidad, que tengan buen cuerpo para la profesión, que tengan las ganas y la motivación por trabajar, respeto, disciplina. Y algo extraño, que creo que es importante en general, más allá así como de danza en sí, es la elegancia, a mí me gusta que la gente sepa lo que hago aunque esté vestido de civil, es como importante que se note que hay como una cierta distinción entre un bailarín y una persona común y corriente, porque el bailarín, o sea, se expresa más con el cuerpo que con la boca, digamos. Me ha pasado otras veces que en situaciones así cotidianas me dicen "¿Tú eres bailarín?", "sí", "¿por qué?" No sé, la forma en que caminas, con el pecho en alto, y cosas así. A mí me gusta escuchar eso, de partida hay que estar orgulloso de lo que uno hace, o sea, no me gustaría para nada andar ocultando que yo bailo ballet, no me pondría a caminar con los hombros recogidos, todo feo, como una persona común y corriente, que no tiene esa consciencia postural que nos caracteriza a los bailarines.

EN EL MUNDO PROFESIONAL DE LA DANZA ¿QUÉ OPORTUNIDADES VES?

¿Para mí?
SÍ, PARA TI.

Bueno, siendo bien honesto, yo soy una persona que lamentablemente partió la danza a edad muy tardía, yo empecé a bailar a los 18 años y, digamos, empecé a bailar, eso no significa que estaba bailando seriamente. Recién a los 19 años empecé a tomar un ritmo así más fuerte, digamos, más consistente, más exigente. Entonces bueno, yo en este momento estoy todavía como nivelándome con mis pares, o sea con personas de mi misma edad, que probablemente a esta edad ya están bailando en compañías profesionales. Esto para mí es una gran carga con la que cargar, porque no es fácil decir "pucha, ellos llevan bailando doce años y yo llevo bailando tres, pero a la vez igual me gusta porque sé que estoy, como que a veces me siento lejos, pero cerca. Y bueno en este momento yo estoy buscando posibilidades para trabajar en la compañía secundaria del Orlando Ballet, porque ellos me becaron 100% su intensivo de verano, entonces a partir de ese intensivo seleccionan personas para la compañía secundaria, entonces para mí sería bastante buen camino hacer eso, del intensivo pasarme a la compañía secundaria y eventualmente a la compañía principal. Veo como ese camino en este momento, porque es lo que se me está abriendo. Pero yo, siendo súper sincero, yo no tengo tan grandes aspiraciones, porque siento que todavía no tengo el nivel y además porque hay personas que llevan mucho más tiempo trabajando que yo y claramente se lo merecen, o sea yo siento que todavía me faltan muchos años más para merecer como un gran puesto, por ahora me daría por satisfecho con un puesto de cuerpo de baile y bueno ahí ver qué pasa. Llegar a eso ya sería un gran logro, como te digo, no soy una persona a los que mis papás hayan querido, como "oye metamos el niño al ballet. Cuesto con la gran desventaja de la edad y el tiempo. Igual no me cierra a tener una carrera profesional académica, solo que primero quiero realmente agotar todas mis posibilidades en la danza y ver hasta donde llego.

ANA LUISA BAQUEDANO
HÁBLAME DEL MUNDO DE LA DANZA HOY EN DÍA, ¿CÓMO LO VES?

¿Cómo yo veo el mundo de la danza hoy en día? ¡Uh! ¡Qué difícil! Creo que estamos en un estado claramente declinatorio de la danza, o sea, de los conceptos normales en los parámetros de danza. Hoy en día estamos volviendo, prácticamente, a lo que son las danzas tribales. Antiguamente nació la danza como una manifestación del sentir del ser humano, de implorar a dioses, de implorar a La Tierra, de pedir cosas bastante más naturales, desde el punto de vista del movimiento en que todo el mundo podía bailar y danzar. Después entramos a un período en el cual se empezaron a aplicar técnicas y diferentes estilos como el ballet clásico, en el cual todas esas danzas empezaron a tomar una

estructura y pasaba a ser una profesión en la cual tú tenías que desarrollar las habilidades para poder dedicarte a ser bailarín. Hoy en día estamos perdiendo toda esa estructura del ballet y estamos volviendo a hacer la danza como forma natural sin ninguna técnica ni requisito previo para poder desarrollarla. Entonces, desde el punto de vista del concepto mío de lo que es realmente la danza -que es una técnica, que es un estilo y es una profesión- está pasando a ser, tal como lo dicen hoy en día, las danzas urbanas, o sea, un movimiento en el cual cualquier persona puede bailar, sin necesidad de tener escuela. Entonces, todo ese trabajo que hizo la Martha Graham e hizo la Pina Bausch, que ha hecho Maurice Béjart, está quedando por tierra porque hoy en día los niños en cuatro años están sacando una carrera de danza y claramente en cuatro años no se forma un profesional. O sea, en cuatro años tú no logras tener el conocimiento ni la profundidad de lo que significa el movimiento; solamente saber bailar y que ahí se está produciendo, digamos, una contraposición tremenda de lo que es bailar y lo que es danzar, que para mí son dos cosas totalmente distintas. O sea, todos podemos bailar hip-hop, todos podemos bailar street, todos podemos ir a la calle y ponernos a bailar, sin desmerecer nada, o sea, pero son cosas que todos podemos hacer, pero no todos nos podemos parar en punta, o sea para tú poder pararte en punta y hacer una obra como el Ballet Coppélia o hacer una obra como la de Jimmy Gillian, claramente no lo puede hacer todo el mundo, tiene que ser un profesional. Y esa parte profesional, encuentro yo que se está ensuciando, porque dícese profesionales gente que ha estudiado cuatro años de danza y que nunca en su vida ha estudiado danza. Entonces, eso no es ser profesional, eso es tener un título.

¿QUÉ OPORTUNIDADES VES EN ESTE MUNDO NUEVO DE LA DANZA?

¿Oportunidades? ¿Propiamente tal?

Yo creo que deja de ser profesional, y al dejar de ser profesional deja de ser académico, y al dejar de ser académico, ya no es una formación. O sea, tú ya no vas a poder vivir de la danza, como antiguamente tú tenías un maestro de danza que era su profesión y vivía de ella. Un coreógrafo vivía de sus obras, hoy en día todo el mundo hace obras, por lo tanto ya no tienen la misma valoración porque te ponen en el mismo nivel todo, o sea va a un mismo saco todo: o sea un gran artista, como una persona que hace una performance, se para arriba de un escenario y empieza a tirar tierra, tienen la misma valoración. Entonces, se pierde el sentido de lo que es el arte encuentro yo, se pierde el sentido del maestro, se pierde el sentido de la maestría y del artista.

¿NO VES NINGUNA OPORTUNIDAD QUE ESTÉ SURGIENDO EN ESTE...?

Yo creo que vamos más para masificar liberando el concepto, que perfeccionando el concepto. O sea, vamos masificando y vamos a volver a la forma en que la gente bailaba por bailar, más que tener una escuela y un estudio, o sea, un violinista estudia toda su vida, un bailarín antiguamente estudiaba toda su vida para llegar a ser bailarín y era tremendamente respetado en ese concepto, o sea, a nadie se le ocurría decir yo voy a ser bailarín de ballet si no había partido a temprana edad, en cambio, hoy en día tú ves gente que a los 30 años quieren ser bailarín de ballet y lamentablemente a los 22 años tú ves cómo en las universidades reciben a niñas que quieren ser profesionales de la danza, entonces ahí es donde te digo yo que hay un concepto un poquito errado de lo que era la técnica.

Y ¿PROBLEMÁTICAS EN EL MUNDO DE LA DANZA APARTE DE ESTA QUE ME ESTÁS NOMBRANDO?

Yo creo que va todo ligado. A raíz de esto hay menos presupuesto, hay poco financiamiento, no se están financiando obras que realmente valen la pena, sino que se están financiando proyectos rápidos, simples y de bajo costo. Entonces, una gran obra cuesta financieramente. TÚ, ¿CÓMO VES QUE ES ESTUDIAR DANZA HOY EN DÍA? Hoy en día estudiar danza es muy fácil (ríe). Hoy en día cualquier persona puede estudiar danza. Hoy en día la carrera de danza está abierta a la parte lucrativa, o sea yo creo que si hay una carrera que esté enfocada en el lucro es la danza. O sea, ¿cuántos niños entran a las universidades privadas de danza, que tienen cero condición, que tienen cero estado físico y que en cuatro años le prometen ser intérpretes en danza. Lamentablemente pagan una brutalidad monetaria en todo lo que significa mantener cinco años a un niño en la universidad, para que cuando egrese tenga cero oportunidad de ser profesional de la danza. Entonces, creo que es una estafa. Creo que hemos llegado a un nivel de estafar a muchas familias

chilenas que creen en un proyecto educativo, que no lo es.

¿CREES QUE ESTO ES ALGO MÁS BIEN CHILENO O QUE ESTÁ PASANDO A NIVEL MUNDIAL?

Está pasando a nivel mundial. O sea, hoy en día, es más importante recibir lucas que formar gente, porque tú para formar gente necesitas tener pocos alumnos y mucha dedicación por años para poder formar un bailarín. O sea, si tú quieres un niño que baile en Jimmy Gillian, lamentablemente ninguno de estos niños tiene la oportunidad de llegar a una compañía de ese nivel. Estos niños solamente podrían llegar a bailar en el ballet de la plaza.

AHORA ¿PROBLEMAS A LO LARGO DE TU CARRERA? COMO MAESTRA Y COMO BAILARINA.

¿Problemas? Como soy maestra independiente tengo muchos problemas de financiamiento. Claramente, para poder formar a tantos niños yo trabajo con muchos niños becados porque en el fondo soy un poco amante del arte y en mi sala yo diría que el 30% de los niños pagan y el 70% van gratis. Entonces no es sustentable, es muy difícil y poder sacarlos adelante, no tienes apoyo, son muy pocas las municipalidades que te apoyan. Yo diría que dentro de todas las municipalidades, municipios, con que yo trabajo de niños de escasos recursos, la única municipalidad que ha aportado para sus discípulos ha sido San Bernardo; es la única, no hay otra.

Y NO ES UNA MUNICIPALIDAD CON TANTA PLATA TAMPOCO.

No. O sea, la Municipalidad de Vitacura no nos aporta nada. En una oportunidad fuimos a pedir que nos prestaran el centro de eventos para hacer una función y recaudar fondos para ir a bailar a Italia y nos arrendaron el local, o sea: "No, nosotros no hacemos eso, arrendamos". Entonces no hay, no hay cómo conseguir financiamiento.

YA, Y POR OTRO LADO. EL TRABAJO CON EL CUERPO DEL BAILARÍN ¿CÓMO ES? ¿QUÉ REQUIERE?

El trabajo con el cuerpo del bailarín requiere primero una alimentación y una nutrición adecuada. O sea, requiere un staff que se preocupe de la buena nutrición de los niños para que tengan una talla y un peso acorde a la actividad que están realizando y que no es fácil, porque tiene que comer muy poco y estar bien nutrido. O sea, ahí ya inmediatamente necesitamos cantidades: qué cantidad debe comer cada bailarín para poder estar en óptimas condiciones y sin lesiones. Segundo, necesitan una cantidad de elementos para poder desarrollar sus habilidades, hoy en día tenemos elásticos, tenemos huinchas, toda la tecnología está avanzando, pero no está avanzando la tecnología del material didáctico para desarrollar potenciales físicos en los niños.

¿CONSIDERAS QUE LA DANZA ES UN LINK CON EL CUIDADO DEL CUERPO? ¿CÓMO LO VES?

¿La danza? Bueno hay un concepto que está como bien errado, que la gente cree que si hago danza voy a bajar de peso y voy a tener el cuerpo ideal. Y la verdad es que es al revés, para poder hacer danza tengo que cuidar mi cuerpo para poder bailar y no lesionarlo. Porque que el bailarín no usa zapatillas, el bailarín tiene que amortiguar todo, todo, todo su peso con sus tobillos. Entonces, para que un bailarín salte a un metro de altura, la caída es fuerte, y esa persona está con sobrepeso, ¿qué va a pasar? se lesiona. Entonces, es un tema el peso en el bailarín, no por algo estético, sino que por algo funcional.

¿TÚ CREES QUE SE HAN ROTO CÁNONES COMO LA EXTREMA DELGADEZ DE LOS BAILARINES? ¿AHO-RA SE BUSCA OTRA COSA EN EL BAILARÍN?

Sí, es que cambian las exigencias. O sea, si tú quieres tener un bailarín de una talla más gordita y que cualquiera pueda ser, claramente ese bailarín ya no puede hacer trabajo aéreo, no puede estar saltando, ese bailarín tiene que trabajar por el suelo, de hecho por eso aparece el contemporáneo, el contemporáneo trabaja prácticamente todo por el suelo y muy pocos saltos y sería una irresponsabilidad poner a esos niños en forma profesional a saltar. Porque si no tienen la talla adecuada para poder elevarse del suelo y poder amortiguar la caída, tú tienes bailarines que a los 30 o 40 años van a estar todos lesionados.

¿CONSIDERAS LA DANZA UN DEPORTE O HACIA QUÉ ÁREA LO VINCULAS?

No, la danza es arte. La danza es una manifestación artística, o sea, en la medida que tú tengas el concepto de lo que era la danza, que era una obra de arte y no una masificación de plaza, en la cual todos podamos bailar y que la gente pueda desarrollar una obra y traspasar al público una idea, un concepto que emocione, está a un nivel artístico. Uno educa a través de la danza, uno entrega y se une con otras artes, como la plástica, la música, la escultura, a través del movimiento

y eso tú lo plasmas en el público, o sea, sobre un escenario tú pones una gran obra que llega a aportar en todos los sentidos, en todas las direcciones al público. Cuando eso no ocurre y tú subes a la gente solamente a zangolotear arriba del escenario, deja de ser arte, porque no hay mensaje detrás.

¿QUÉ SE VALORA EN UN BAILARÍN HOY EN DÍA?

Depende (ríe) ¿qué se valora?

¿O QUÉ VALORAS TÚ?

¿Qué valora la televisión de un bailarín? Que tenga mucha silicona. ¿Qué valora un artista en un bailarín? Que sea sublime, que sea una persona que uno la mira y que se emocione al ver su movimiento, que no tiene que ser grotesca, tiene que ser de una línea muy suave, muy limpia, muy pura y que logre emocionarme a través de su movimiento, yo creo que eso valoro yo en un bailarín. No necesariamente si levanta mucho la pierna o baja mucho la pierna, sino qué es lo que ella me proyecta a mí al bailar.

POR ÚLTIMO ¿CÓMO VES LAS AUDIENCIAS HOY EN DÍA? ¿EL PÚBLICO?

El público está ávido de cultura. A mí me ha tocado participar en varios festivales en los cuales hemos visto muchas performance que llaman la atención porque son muy curiosas, pero que tienen cero aporte, cero aporte en relación a lo que es el arte propiamente tal, quizás son muy grotescos, porque llama la atención ver a una niña chorreada entera de sangre, gritando, expresando el dolor de la sangre, pero si eso no va más allá y no está acompañado de una buena puesta en escena, se queda en eso: en lo grotesco. Sin embargo, nosotros hemos presentado en conjunto con ellos obras que son bastante más digeribles y completas en las cuales los niños efectivamente bailan, aplican técnica, usan buena música y presentan propuesta más tradicional y claramente tiene una muy buena recepción del público. De hecho, nosotros el año pasado tuvimos la oportunidad de ir a Curicó a unas escuelas públicas de escasos recursos, a las cuales presentamos la obra el Réquiem de Mozart y fue una función didáctica en la cual no voló una mosca; todos los niños estaban tremendamente interesados en la obra y lo que más les llamó la atención fue la música. Nos decían: "Y esa música tan bella". Música de la cual ellos no tienen opción y nunca la habían escuchado. Pero si tú a través de la danza y una buena propuesta y una buena locución de lo que estás dando, para los niños es interesante y lo necesitan, o sea tú te das cuenta ahí que los niños están ávidos de arte. Porque siempre les habían llevado bachata, grupos folklóricos, pero nunca les habían llevado una obra y la recepción en los niños fue increíble, y eran dos mil niños. O sea logramos tener el estadio en absoluto silencio mientras los niños bailaban.

¿Y DE QUÉ EDAD, MÁS O MENOS?

De pre kinder a octavo básico: niños. Niños que los hice participar del evento, explicando qué es lo que era un kirie, qué era un rex, qué es lo que era el réquiem, por qué se había escrito, de qué concepto, qué estaban expresando los bailarines cuando se presentaban. Entonces, si tú al niño le explicas qué estás presentando y el niño entiende la obra y logra entender el sentido de la música, claramente lo dejas ensimismado, está pero feliz mirando, estaban todos los niños absortos mirando todo lo que estaba pasando. No, fue increíble.

CRISTIÁN MARAMBIO

PRIMERO, HÁBLAME DESDE TU PERSPECTIVA DEL MUNDO DE LA DANZA HOY EN DÍA.

No sé, como igual lo veo como súper incierto, no sé si me refiero solo al mundo de la danza sino que al mundo del arte en sí.

Está un poco incierto su como camino o la trayectoria que va a seguir, como que es difuso saber como el que vas a hacer el día a día, en el fondo al elegir ser artista. Igual siento que el mundo de la danza hoy en día, está mucho más competitivo que años atrás, que si bien el campo no es tan extenso el que existe, en el fondo igual están las oportunidades y las opciones. En el fondo si no quedas en una gran compañía igual hay compañías independientes u otras cosas, no tan solo en Chile, como con proyectos, con Fondart o con Fondae con los que igual puedes desarrollar o llevar de manera digna la danza, por así decirlo.

¿QUÉ PROYECCIONES VES EN ESTE MUNDO? ¿HACIA DÓNDE VA?

No sabría decir, yo creo que como que siempre se está logrando algo, por más mínimo que sea se está como inculcando un poco en el resto. Viéndolo aquí en Chile, como si bien no toca tan de lleno a la danza como disciplina, pero ya el hecho que se incluya al programa de formación de los niños, el hecho de tener teatro, música y también de movimiento, es como

un gran impulso. Es una gran revolución, por así decirlo.

¿Y EN VERDAD SE HA LLEVADO A LOS NIÑOS LA DANZA?
O sea tengo entendido que ahora el Gobierno propuso eso, como modelo educativo, ya no tan solo la disciplina de música, sino también va a estar teatro y danza. Sé que va a ser creo en los primeros tres ciclos, como hasta octavo y creo que en la media son los que no están incluidos.

¿QUÉ PROBLEMÁTICAS HAY EN EL MUNDO DE LA DANZA?
¡Muchas problemáticas! Por ejemplo, el mismo caso que estoy viviendo yo, o sea nosotros como carrera formadora de intérpretes. Yo creo que el problema principal para poder desarrollar yo creo que es un poco el tema de la infraestructura, sería como el tema más principal, porque mucha de la gente que realiza como los estudios o los lugares donde se desarrolla, no es gente que está muy inserta en el mundo entonces no tienen mucha conciencia del espacio que se necesita, como los materiales que se requieren, como los materiales mínimos para poder desarrollar de manera óptima el trabajo. La danza en sí, acá viviéndolo en Chile, es como el gran problema que tiene; el tema de las infraestructuras. También un poco de la gente a cargo, si bien hay gente que sabe mucho igual queda como un recurso que no está bien agotado. No se tienen a personas de excelencia en cada disciplina, esa es una carencia que hay un poco. Pero yo siento que la más evidente es el tema de los espacios que hay, tanto como para formar, como para difundirla. Sobre todo como en el área de extensión de la danza, como que es súper poca, está como muy agotada o es como el municipal o es el teatro del CEARC y si no son como lugares muy pequeños o teatros que se arriendan, pero no hay, como por así decir, alguna casona o algún lugar que sea como plenamente para difundir el arte en su magnitud. Yo siento que falta el espacio, esa sería como la gran problemática: los espacios en todo sentido. También faltan momentos para bailar y creo que esto nace porque la gente tiene como poca "cultura cultural", por así decirlo. Como que tampoco lo que uno tiene más cercano, los medios de comunicación, redes sociales, radios, tampoco son como entidades que se preocupen de difundir el arte en sí, no sé si solo danza, como que está muy por debajo. Hay un Consejo de las Artes y de la Cultura que tampoco se ha hecho responsable de llevar el arte aquí en el país, que si lo comparas con otros países, no sé, como en Europa, los cabros chicos prefieren ser artistas que futbolistas, la demanda es mucho mayor que acá. Allá se valoran esas cosas y en el fondo también va de la mano con que es bien remunerado, es bien visto, acá hay muchos tabúes con el arte en sí; que por falta de ignorancia la gente le ha puesto y por falta de información, tampoco hay difusión, tampoco están los espacios y los pocos espacios que están son con precios muy altos y no toda la gente tiene acceso a eso, entonces también mucha gente o gran parte se queda como excluida por eso.

¿CÓMO VES EL PÚBLICO?
Siento que público de danza es gente que está inserta en la danza, no siento que haya público de danza que no tenga relación con el mundo de la danza o del arte como en general. Como que son muy pocas las personas que se les da la opción o que les nace la opción de ir a ver eso. Pero también, como te decía, no se les da ese hecho como por las dos cosas, por el primer factor que es el socioeconómico, que en general las funciones son súper elevadas con el costo que, o sea ni siquiera artistas alcanzamos, porque son caros o son pocas las instancias en las que se hacen muestras gratis, en las que la gente pueda acceder y conocer ese otro mundo que está como súper dejado.

¿CÓMO ES ESTUDIAR DANZA?
Es difícil, es muy difícil. Es triste igual estudiar danza, siento que es triste porque, no por parte de la universidad de no hacerse cargo, ni de una mala formación, sino que es triste porque está como mal mirado el arte en general y sobre todo la danza. El teatro no sé si tanto, pero siento que la danza igual está como súper excluida de las artes. Es triste igual para mí como alumno, no sé si es triste el estudiar danza, sino que es triste como el vivir todo ese proceso y sentirte igual excluido de todo el resto. Uno se siente como menospreciado, pero yo opino todo lo contrario. Siento que para estudiar danza hay que ser súper inteligente. O sea, siento que es lo mismo que estudiar medicina o ingeniería, cada una tiene sus dificultades, cada una en su disciplina, todos tienen su complejidad. Aparte también está ese estigma que es solamente bailar, pero también hay otras cosas que uno igual estudia, o sea como estudiar el análisis del cuerpo son materias que implican mucha materia y son temas que en el fondo no fueron como propuestos por bailarines, sino que fue gente que

empezó a indagar en otras cosas y ahí se tomó eso. Igual uno estudia además música y otras cosas, como que igual es súper completo el estudio de la danza. Ahora sí, lamentablemente la mayoría de los bailarines o lo que se muestra como bailarín es un bailarín estereotipado tonto, como que se muestra en todos lados, en la tele. Entonces está ese estigma como el bailarín medio tonto, pero yo opino todo lo contrario, no somos tontos.

¿PROBLEMAS A LO LARGO DE TU CARRERA?
Yo creo que tal vez son como problemas que sufren todos como deportistas, como comparándolo con eso, lesiones, cosas así, pero que van de la mano por sobreexceso, sobrecarga o mal trabajo. Otros problemas también puede haber, tal vez yo he escuchado a compañeros a veces como problemas, pero como súper externos, como problemas de plata para llevar bien la carrera o también temas de que tal vez no es el lugar correcto o que los enfoques son diferentes a lo que quiere la gente; esas son problemáticas que se van dando a lo largo de la carrera, no sé, yo no he tenido muchas experiencias así. Pero generalmente lesiones.

EL TRABAJO CON EL CUERPO, ¿TÚ, CÓMO LO VIVES?
Extremo. Hay días que uno puede hacer de todo y otros que el cuerpo no da a basto, como que necesita descansar, pero uno igual sabe que es una carrera donde no se puede parar. Hay que estar luchando constantemente con las condiciones naturales que tiene el cuerpo, es poca la gente que es privilegiada con el cuerpo, para poder desarrollarse óptimamente la carrera, pero hay otros que tienen que esforzarse y llevarlo de la mano con buena alimentación, ejercicio, pilates u otro tipo de ejercicios para generar cambios en torno a flexibilidad, a potencia muscular, a masa muscular. Igual es un desgaste rico, por así decir, pero que igual trae su desgaste físico, no sé si tanto emocional, pero sí a momentos que te levantas energía y vas en dos, tres, cuatro días y el cuerpo no quiere más, como: "descanso, por favor". Igual yo creo que esas cosas como que se dan, pero igual se pueden suplir con buena alimentación, con descansar las horas necesarias. En el fondo si eres bien organizado y llevas una vida sana y saludable igual lo puedes desarrollar de manera óptima.

¿CREES QUE LA DANZA ES UN LINK CON EL CUIDADO DEL CUERPO?
Yo creo que sí, si lo pones así lo puedes linkear un poco con eso, pero sí siento que tal vez no sé si sea como la danza una forma para poder como tomar conciencia del cuerpo. Yo creo que uno primero debiese tomar conciencia del cuerpo, para poder hacer cualquier actividad, no sé si va como pre requisito. Siento que también nace de una consciencia que está estigmatizada por los cánones de belleza que impone la sociedad, como que en el fondo ahí uno va tomando esas cosas. Obviamente en la danza hay como un estereotipo, como de bailarín, donde hay que cuidar el cuerpo, hay que mantenerlo de cierta forma y tener un ritmo que es igual el que se pide estéticamente para desarrollar eso.

MÁS ALLÁ DE LO ESTÉTICO ¿EL CUIDADO DEL CUERPO EN OTRA FORMA?
Ahí uno igual puede pensar, tal vez claro no es necesario como regirse por esos cánones, ni estereotipos que han puesto, pero igual yo creo que el hecho de desarrollar una disciplina artística, te pone como en jaque tener que hacer como un cambio de switch en torno al cuerpo, sabes que te tienes que preocupar por él. No sé si tanto por uno, pero en el fondo va de la mano, que sea un cambio por uno y por la disciplina que esté desarrollando.

¿CONSIDERAS LA DANZA UN DEPORTE O HACIA QUÉ ÁREA LO VINCULAS?
No sé si un deporte, tal vez puede ser más que un deporte, no sé, siento que es una disciplina de alto rendimiento y por ende si lo catalogamos o se ve de alto rendimiento se va a tomar como un deporte, pero creo que al ponerlo como deporte, al ponerle la palabra deporte como que se pierda eso como lindo que tiene el arte. Lo encajas en algo que nunca está, es algo que está divagando todo el rato entre ser deporte, ser literatura, ser muchas cosas, es ciencia al mismo tiempo. No sé si lo encasillo como deporte, pero siento que es transversal todo, como la disciplina del arte en sí.

¿QUÉ ES LO QUE SE VALORA EN UN BAILARÍN?
Yo creo que se valora el hecho de ser auténtico, que también va de la mano con ser artista y como en toda la gente, como en cualquier disciplina. Siento que ser uno mismo y ser transparente con eso hacia el otro, yo creo que marca la diferencia.

SI TÚ TUVIERAS QUE ELEGIR A UN BAILARÍN ¿EN QUÉ TE FIJARÍAS?
Yo creo que a mí personalmente, de la danza en sí, si la tuviese que desglosar, a mí me gusta mucho el mundo cualitativo, de

poder llegar a ciertas como dimensiones o cualidades en el movimiento, yo siento que esas cosas a mí me gusta mucho de los bailarines, como su esencia, pero llevada al movimiento. Como que el bailarín tenga cambios dinámicos muy notorios, que sean muy pulcros, no sé si perfectos, no me gusta la gente perfecta, nunca me ha gustado. Pero sí en el fondo sea transparente, como que se vea un movimiento rico, pero no estereotipado. Siento que me fijaría en su esencia en sí, yo creo que siempre hay gente con la que uno se deslumbra un poco. A mí me pasa que no es con su desglose técnico sino que es como con algo más simple, la esencia de él. También va de la mano con lo que te respondí antes, como el ser transparente con uno mismo, como que eso se ve reflejado en algunos bailarines, súper pocos en verdad, pero se ve. EN EL MUNDO PROFESIONAL DE LA DANZA ¿QUÉ OPORTUNIDADES VES?

Yo creo que oportunidades siempre hay, hay muchas. La grave ignorancia por parte de los colegas bailarines, que piensan que todo es bailar y bailar y hay otras cosas que también te dan muchas oportunidades. Si lo miras desglosándolo en tres grandes aspectos está: uno que sería el desarrollarse como intérprete, que si bien el campo es súper corto, o sea no es de una carrera de gran duración y también en el fondo laboralmente es muy pequeño el espacio que hay para desarrollarse como intérprete. También está el hecho a dedicarse a la coreografía, si bien uno lo puede desarrollar de manera independiente y también con otras compañías grandes como que también es súper buena y está el otro mundo que es el pedagógico, que yo siento que ahí también hay un campo grande, pero hay que ser súper consciente para trabajar en ese rol, no sé si esa pega se la daría a cualquiera. TRINIDAD MÖNCKEBERG MÁS O MENOS ¿CUÁNTO BAILAS A LA SEMANA? Ahora que estoy dando clases lo que doy clases no más. Este mes, lunes, martes, miércoles y jueves doy en promedio dos clases al día. Pero por lo general sí tomo clases aparte, onda por ejemplo de pole dance, trato de tomar de ballet, por lo menos dos veces a la semana. Y ¿NO ESTAS CON ESPECTÁCULOS NI NADA?

Es que justo ahora estoy como un poquito retirada de eso porque me gusta más dar clases, pero trabajaba con unos magos que hacíamos eventos en empresas y además teníamos funciones al mes. Ponte temporadas en el teatro las condes cosas así. ¿DESDE QUÉ EDAD BAILAS?

Mira yo entré a ballet a PK en el colegio y en el colegio me mandaron al cultural de Las Condes que era el mismo profesor que hacía clases y ahí estuve como hasta tercero medio. Y de ahí para decidir si estudiaba danza me metí a la escuela moderna y de ahí entré a estudiar a la UNIACC. ¿Y AHÍ ESTUDIASTE CINCO AÑOS EN LA UNIACC O NO?

Sí, cinco años

¿Y HACE CUÁNTO SALISTE?

Salí el 2010

¿CÓMO CONSIDERAS QUE ES TU CARGA DE TRABAJO?

Yo afortunadamente bien, mis compañeros mal jajajajaja. Hay poca área para trabajar. Yo creo que también es algo de sociedad de este país, que se crea poco trabajo para la danza. Yo creo que hay más, pero no está valorado. Por ejemplo todo el mundo quiere bailar y hacer obra o bailar en distintas cosas, pero también creo que la danza tiene otras áreas, te invento aparte de ser profesor puedes trabajar no sé trayendo o creando cosas, de repente falta cultura no sé uno ve en la plaza los sábados que está lleno también se puede potenciar esas cosas con las municipalidades. También hay distintas áreas por ejemplo sicología como por ejemplo la danza terapia, el yoga, que está bien relacionado que ayuda mucho por ejemplo a los escolares, esto está recién empezando, los ayuda a darte otra visión del cuerpo, de la vida, de la mente. Todo eso también se hace con danza, pero todo esos ámbitos están como demasiado nuevitos y todavía no se descubren mucho entonces todavía no se valora eso. Uno dice si hay poco, hay poco para bailar, poco para profesores, pero de repente existen otras áreas que todavía no se descubren.

VOY ADENTRAR AL CUIDADO DEL CUERPO, QUE ES LO QUE MÁS ME INTERESA.

¿CUÁLES SON TUS PRÁCTICAS PARA EL CUIDADO DEL CUERPO? ANTES DE ENTRENAR

De la vida cotidiana? o justo antes?

DE LA VIDA COTIDIANA Y JUSTO ANTES

Idealmente en un bailarín tener una vida sana, o sea idealmente. Como la alimentación, no solamente estar bailando, sino tener acondicionamiento físico, o sea no irse al chanco

como con pesas, pero sí hacer su gimnasio de repente, como estar condicionado a. Más que nada eso, estar en TRAINNING siempre, si uno por ejemplo para una semana ya se siente.

Lo ideal como bailarín y yo creo que los bailarines que están dedicados profesional lo hacen es como despertarse en la mañana elongar, estirarse para que no se pierda en todo el día porque sino tienes que cada clase volver a empezar.

Y para las clases literalmente calentar mucho, tienes que estirar y todo para cuando llega el profesor tu ya estes con el cuerpo calentito o en una situación de que ya puedas hacer lo que te están pidiendo.

TÚ EN EL MOMENTO EN QUE YA ESTÁS TOMANDO LA CLASE ¿QUÉ HACES PARA CUIDAR EL CUERPO O QUÉ TIENES EN MENTE SIEMPRE?

Mmm para tomar clases, son muchas cosas porque a diferencia de resolver un problema matemático, uno se sienta y lo resuelve y se concentra en eso. En cambio por ejemplo en tomar una clase de ballet o lo que sea, la cabeza tiene que estar demasiado concentrada en demasiadas cosas, uno tiene que ser muy multifacético. Porque claro tampoco te puedes ir al chanco porque te puedes lesionar y por otro lado tienes que controlar el cuerpo para eso y tampoco para que sea menos. Es un poco difícil decir que está pasando por la cabeza, pero imagínate que hay que poner mucha atención, tratar de hacer lo que te están pidiendo y además dar como lo más de ti. Igual es bien difícil la pregunta en realidad. COMO QUE EL CONTROL DEL CUERPO LO TIENES QUE TENER CONSCIENTE SIEMPRE.

O sea es que es más mental, es súper mental. Porque yo creo que la cabeza da más de lo que el cuerpo puede dar, por ejemplo uno está haciendo te invento una pirueta o un salto y uno dice ay no puedo, no puedo, no puedo y te bloqueas. En cambio si tu cabeza está totalmente concentrada creo que puedes ir mucho más allá de lo que tu cuerpo puede hacer.

¿QUÉ PRÁCTICAS TIENES DESPUÉS PARA CUIDAR EL CUERPO?

Em no mucho en realidad. Uno también como que quiere todo en la universidad, entonces como que está muy al lote, pero nada si sales una clase de ballet de abrigarte porque independiente que hagas, bueno cuando hace calor un poco menos pero cuando hay temporada normal, igual te tienes que abrigar porque tienes que cuidarte muscularmente, como por ejemplo si te lesionas tienes que al tiro reaccionar a echarte hielo según la lesión que sea o calentito si es muscular, entonces tienes que tener mucho cuidado en salir de una clase por ejemplo hoy día que hace frío y sales así nomás, te puede dar una lesión y en alimentarse y en tomar y todas esas cosas que son como evidentes en alguien que hace algo con el cuerpo.

NOMBRA LOS FACTORES, AHORA TAMBIÉN PENSANDO EN LA VIDA DIARIA DEL BAILARÍN ¿PUEDES NOMBRAR LOS FACTORES QUE CONSIDERES IMPORTANTE A LA HORA DE CUIDAR EL CUERPO?

Yo creo que es lo mismo que te he dicho alimentación, cuidarse de las temperaturas, estar siempre en TRAINNING.

O sea al final llevar una vida, al final es una forma de vida, entonces toda tu vida va a estar relacionado a esto, independiente de cualquier otra carrera profesional que uno cierra la puerta y chao, ya uno al final tiene la forma de vida relacionada con tu cuerpo, con lo que estás haciendo con lo que vas a bailar, con lo que no has bailado. Es como todo.

AHORA ¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON EL DOLOR?

Yo creo que los bailarines tienen el umbral del dolor muy alto, aguantan más que cualquier persona porque muchas veces te pasa que un simple dolor de cabeza, que es lo que menos te puede pasar tiene que importar nada. Bueno y por lo menos a mí dentro de la clase me pasa mucho que si tomo una clase y vengo con malestares o con dolor de cabeza o no sé aburrida de cualquier otra cosa, uno entra a la clase y se le olvida todo, porque uno está tan concentrado en hacer la clase bien y quizás por la motivación, como por la pasión por decirlo, se olvida todo. Pero el umbral del dolor es súper alto, entonces igual hay que tener cuidado en que uno se lesiona y uno sigue sigue e igual hay que vérselo, hay que cuidárselo, pero a diferencia de por ejemplo un deportista u otra área del cuerpo los bailarines siguen trabajando con la lesión, con cuidado y respetando la lesión, pero siguen trabajando. A diferencia de un deportista por ejemplo que si se esguinsa un pie tiene que parar. Nosotros la ventaja que tenemos como desarrollamos todo el cuerpo si te lesionas un pie, puedes ejercitar el brazo, puedes elongar, puedes hacer otras cosas.

**Y TÚ ¿QUÉ TRATAMIENTOS SIGUES CUANDO SIEN-
TES UN DOLOR? ME HABLASTE DE PONERSE FRÍO,
PONERSE CALOR ¿EN QUÉ SITUACIONES?**

Claro, es lo mismo que los deportistas, solamente que somos tratados distintos. Por ejemplo si yo me lesiono un esguince. Tengo que obviamente bajar el TRAINNING, nosotros, lo que los bailarines hacemos desinflamatorio así al tiro y según la lesión es hielo o calor. Es lo mismo que lo que cualquier persona tiene que hacer. Lo que sí yo creo que por ejemplo no sé hablan mucho del meds, de que el meds es un lugar para deportistas, si nosotros vamos al meds o cualquier clínica tradicional te tratan como un deportista que es lo más parecido y creo que no son los mismos cuidados y ahí es donde nos vemos frenados en las especificaciones de un doctor. Si yo voy por ejemplo a la clínica Alemana con un esguince, lo más probables es que me pongan un yeso y chao y me hagan parar y dos semanas es mucho. Entonces cuidarse uno solo es bajar un poco la dosis y hacer otras cosas que puedes hacer con el cuerpo y obviamente elongar mucho, tiene que ver mucho con qué lesión tengas. Por lo general son rodillas o pies, pero tiene que ver mucho.

Y TÚ ¿CUÁL FUE LA ÚLTIMA LESIÓN QUE TUVISTE?

Yo nunca he tenido una lesión, solo he tenido tendinitis en las dos rodillas, pero como decía antes el umbral del dolor es más y pasó de largo, no hay mucho que hacer.

¿CÓMO TE DISTE CUENTA DE QUE ERA UNA LESIÓN?

Porque es como un dolor como más crónico y me lo fui a ver, obviamente me dijeron que tenía que parar, cosa que no hice. Y mucho quiropráctico, que ayuda mucho.

Y en la Uniacc ¿tenían quiropráctico o algo?

No, había un doctor que era para toda la universidad, pero nosotros abusábamos de él. Mucho masajes y mucho quiropráctico es lo que se usa mucho.

Y CUANDO TE HICISTE ESTA LESIÓN A ¿QUÉ LO ATRIBUYES?

Al desgaste yo creo, yo creo que esas son las mayores lesiones en los bailarines. Desgaste del cuerpo, porque hay muchas posiciones y muchos movimientos que no son naturales o muy reiterativos. Entonces yo creo que son desgastes o bueno en el caso de otra lesión son malas maniobras, el desgaste yo creo que son como mucho, como los ligamentos.

**¿SIENTES QUE HAS PROGRESADO A LO LARGO DE
LOS AÑOS EN LA CONSCIENCIA DEL CUERPO?**

Sí

Y ¿CÓMO LO HAS LOGRADO?

En la alimentación básicamente y en el cuidado, o sea de respetar el cuerpo. De repente uno es como muy al lote y como que uno cuando es joven los dolores pasan más rápido, pero lamentablemente si uno tiene una lesión no se a los 18 o a los 20 años, quizás esa misma lesión a los 40 te puede volver a doler. Entonces tener mucho cuidado como en sentir dolores y de repente detectarlos y hacer algo al respecto uno se lo pasa mucho por alto. Uno dice si me duele una cadera, filo mañana se me va a pasar, bueno filo un desinflamatorio y se me va a pasar. Bueno que creo que igual como sociedad el cuerpo se está cuidando mucho más, creo que hoy día la vida sana está como muy pro a eso. Yo creo que hay más gente bailando por "aficionamiento", por así decirlo, por lo mismo. O haciendo yoga o haciendo pilates, por lo mismo por cuidar el cuerpo y por el día de mañana tener una vejez mejor. Aunque los bailarines tienen una vejez como bien ingrata igual po, está todo viejo, todo lesionado.

¿Ocupas alguna herramienta o producto para cuidar el cuerpo?

No mucho, bueno existen estos CALORUBS y todas esas cosas, para mi gusto no me sirven mucho. Pero así que me acuerde, no en realidad no. Masajes más que nada.

**Y ESOS MASAJES ¿TE LOS HACES TÚ A TI MISMA
O ENTRE COMPAÑEROS O CÓMO LO HACEN?**

Hay gente que hace masajes relacionados a actividades físicas. Sobre todo el quiropráctico, es muy buena herramienta para los bailarines, porque de repente estás muy contracturado por ejemplo y te puede ayudar una tina caliente, pero si estás demasiado contracturado es bueno que alguien como que te mueva el cuerpo. Pero herramientas así no para nada.

**¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES TU PAR-
TE DEL CUERPO MÁS DELICADA?**

Te diría los pies, pero creo que las rodillas.

**Y ¿POR QUÉ CREES QUE ES LA MÁS DELICA-
DA? O SEA ¿A QUÉ LO ATRIBUYES?**

Porque yo creo que es lo que más sufre impacto, en los saltos, en la fuerza, la rodilla es como una articulación, o sea no se como llamarlo. Como que ninguna otra parte del cuerpo tiene

zonas que están bloqueadas, porque la rodilla hace adelante y atrás, pero no a los lados. Entonces al hacer movimien-
tos distintos, ésta parte es muy delicada. Por lo general hay mucho corte de ligamentos de rodilla por lo mismo. Los pies también porque son demasiado importantes, porque uno lo usa todo el tiempo, bueno todos lo usan todo el tiempo. Pero en verdad uno parte por el pie bailando o lo que empieza el cuerpo con el suelo son los pies, entonces yo me imagino que las rodillas, pero claro todo el mundo diría los pies.

**Y SEGÚN TU OPINIÓN ¿CÓMO DEBIERA SER LA ÓP-
TIMA CONDICIÓN DEL CUERPO DEL BAILARÍN?**

Nada tiene que ser preparado físicamente, con la buena alimentación, yo creo que eso por consecuencia da un cuerpo más liviano. Con musculatura acondicionada para, pero eso yo creo. CONSIDERAS QUE LA DANZA ES BENEFICIO-
SA O DAÑINA PARA LA SALUD Y POR QUÉ

No totalmente beneficiosa, todos los extremos obviamente los extremos son malos. Pero totalmente beneficiosa todo el mundo debiera bailar. No solamente físicamente, para la cabeza, o sea para la mente, para todo. Creo que la danza tiene mucha disciplina, mucho autocontrol, dolores, no se, esto de que todos los días tenemos que estar haciendo lo mismo y que se yo, creo que todo el mundo debería hacer algo. Eso es un poco lo que yo enseño también, o sea yo le hago a gente aficionada a danza, que quizás nunca en su vida se le pasó por la cabeza bailar y ayuda mucho. Bueno muscularmente es otra musculatura a la de un deportista, es mucho más larga, se elonga mucho más. Los ejercicios son también preparados para tener los músculos más largos, que tal vez eso a mucha gente le puede gustar más, así viéndolo súper como práctico, el físico de un deportista es mucho más apretado, como más pesado visualmente a diferencia de un bailarín y la cabeza. La cabeza de un bailarín es casi más que cualquier persona. ASÍ COMO PENSANDO EN TU ENTORNO¿CÓMO CREES
QUE SE MANEJA EL TEMA DEL CUIDADO DEL CUERPO EN
EL BAILARÍN Y LA CONCIENTIZACIÓN DEL CUERPO?

¿Cómo de las otras personas?

Sí, COMO EN EL ENTORNO DE LA DANZA O SEA
EN VERDAD EN EL ENTORNO QUE TÚ ESTÁS.

¿Cómo se cuidan?

¿CÓMO CREES QUE ES ESE TEMA?

Que si se cuidan o no, si no todos se cuidan. Bueno está el típico mito de que todos los bailarines fuman BRÍGIDO que sí, no pero las antiguas generaciones sí, uno ve a la Sara Nieto y todo eso fumando. Hoy día no, también como hoy existe todo esto de cuerpo sano y todo eso, es menos. No sé mucho como se cuidan a diferencia de las personas normales. Pero creo que lo mismo que te repetía, pero como es una forma de vida, creo que la vida que llevan es acorde a lo que tienen que hacer, entonces claro quizás no van a estar CARRETIANDO así acostarse tarde, por lo mismo, porque el cuerpo te pesa, tienes que estar el día siguiente con el cuerpo listo y preparado para bailar, pero así más allá así como algo distinto, aparte de la alimentación y cuidados básico, creo que no hay nada.

**¿QUÉ ERRORES HAS COMETIDA A LO LARGO DE TU
CARRERA CON EL CUIDADO DEL CUERPO? EN VER-
DAD ¿CREES QUE HAS COMETIDO ALGUN ERROR?**

Errores, obvio que siempre alimentación. Que claro estar el peso acorde ayuda mucho más a que sea más fácil bailar, independiente de visualmente, no tiene nada que ver, o sea tiene que ver. Pero en verdad si estas bailando harto y estás teniendo una buena alimentación el cuerpo es más liviano, es más ágil. Los errores serían como irse al chanco y pegarse unas subidas de peso y todo, que por lo general es cuando uno deja de hacer danza o deporte, en el caso de los deportistas. Porque como la gente común y corriente tiene una vida normal, hace un poco de ejercicio, baja de peso y listo en cambio nosotros estamos tan acostumbrados al físico, el cuerpo está tan acostumbrado a estar siempre ejercitando y todo, entonces dejas de hacer un poco y es muy fácil subir de peso. Y nada, yo creo que escuchar las lesiones, yo creo que eso es como lo importante.

¿TÚ CREES QUE NO LO HAS HECHO MUCHAS VECES?

O sea yo personalmente, como no he tenido lesiones no ha sido tan terrible, o sea aparte de las rodillas, pero no es tanto. Creo, lo que veo es que hay que cuidarse las lesiones, para que el día de mañana no vuelvan a caer en la misma lesión, que por lo general pasa demasiado. Si me rompo la rodilla, lo más probables es que si no me la cuidó bien o si no estoy consciente vuelva a pasar.

**¿CUÁL CREES QUE ES LA PARTE DEL ENTRENAMIENTO MÁS
IMPORTANTE PARA EL CUIDADO DEL CUERPO Y POR QUÉ? la**

preparación del cuerpo, o sea por ejemplo una clase de ballet está hecha de principio a fin por el cuidado del cuerpo, por lo mismo porque tiene una explicación. O sea uno no parte saltando, uno parte calentando, uno parte por los pies, va subiendo por el cuerpo; a medida que va pasando la clase se hacen ejercicios un poco más y al final terminas saltando por ejemplo. Pero en los tipos de clases, por ejemplo en el ballet son universales, si tu tomas una clase acá o en cualquier parte del mundo, la estructura de la clase es casi la misma, por lo mismo. Porque uno empieza calentando y termina con toda la clase, la clase está hecha para que vayas juntando estos elementos, para que al final puedas hacer lo más difícil o lo más grande o lo más físicamente difícil por decirlo. Entonces más que uno que lo haga como que la danza está hecha así, o sea está pensada para que puedas hacer todas las cosas a medida que va pasando la clase. La clase está hecha para que uno empiece despacio y termine fuerte.

DOMENICA SOTO

¿CUÁNTO BAILABAS A LA SEMANA Y DESDE QUÉ EDAD BAILAS?

¿A qué edad empecé a bailar?

A los 14 años empecé a bailar hip hop. A los

17-18 empecé a bailar más danza.

¿Y CUÁNTO BAILABAS A LA SEMANA EL ÚLTIMO TIEMPO QUE ESTUVISTE EN ALEMANIA?

En Alemania casi todos los días, por lo menos ocho horas o más al día.

¿CÓMO CONSIDERABAS QUE ERA TU CARGA DE TRABAJO CON RESPECTO A LAS OTRAS PROFESIONES?

La encuentro exigente con respecto claro, bueno corporalmente y mentalmente. Es como un equilibrio entre los dos, claro que el corporal más fuerte que el mental. Pero o sea yo encuentro que es una carga constante de dos cosas. Mientras mueves tu cuerpo tienes que estar consciente de tu cuerpo, hay tantos errores en la danza que tienes que intentar corregir, que tu no estás pensando todo el tiempo igual y al mismo tiempo que estás pensando le estás exigiendo a tu cuerpo, entonces es una carga brígida de las dos que encuentro que es más que estudiar, no se po, nunca he estudiado ingeniería, pero ingeniería es mucha cabeza, pero ya es cabeza, no es como que tienes que moverte para pensar.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON TU CUERPO?

Siento que uno le tiene como un respeto. Como que antes de bailar, me doy cuenta ahora, que cuando bailaba me preocupaba más. Que tengo que hacer ejercicios, aparte de que bailaba hacía ejercicio igual, el hecho de comer bien y de estar consciente si andas en bicicleta te cuidas de no caerte, por la posibilidad de lesionarte. En cambio cuando no bailaba no me importa tanto. La danza te da un poco más consciencia.

¿CUÁLES SON TUS PRÁCTICAS PARA EL CUIDADO DEL CUERPO ANTES DE ENTRENAR? O ANTES DE TOMAR UNA CLASE, JUSTO ANTES.

Calentamiento, obvio.

¿Y CÓMO CALIENTAS?

Bueno lo que siempre hago es como Trotar un rato, de ahí calentar las articulaciones, todo el cuerpo. Calentar los músculos, como no sé, calentar pantorrilla, cuando subes y bajas, para calentar el tobillo o abdominales, porque en ballet la guata tiene que estar firme, con la guata adentro y esas cosas. Que los músculos se activen.

¿CUÁNDO ESTAS EN CLASES EN QUÉ COSAS TE FIJAS COMO PARA CUIDAR TODO LO QUE RECIÉN ME DIJISTE, LAS ARTICULACIONES, LOS MÚSCULOS?

Difícil pregunta, porque en realidad me preocupó más de lo que estoy haciendo mal, no es como que me preocupe de que mi articulación se va a dañar en ese momento.

¿ES COMO LOS ERRORES QUE PUEDES ESTAR COMETIENDO? SÍ

¿POR QUÉ PODRÍAN SER ERRORES? ¿POR UNA MALA TÉCNICA?

Igual depende de qué danza estés haciendo.

¿Tu bailaste como más jazz en el último tiempo?

Es como que he bailado de todo un poco, baile intensivamente hip hop, también bailé intensivamente danza, también bailé intensivamente jazz, que igual hice todas las otras cosas igual, pero depende un poco de qué estilo me estás hablando.

¿Pero no hay como una cosa general, en la que tu te enfocas cuando bailes?

Por ejemplo siento Cuando uno baila se preocupa de la técnica, pero esa técnica igual te puede cagar el cuerpo. Entonces como que se contradice es como que claro quieres hacerlo

bien puedes rotar más de lo que tu cuerpo puede. O el hip hop, se echan a perder las rodillas, tu como que todo el rato estás en las rodillas, las rodillas o el hecho de no sé hacer un movimiento que sea como más brusco. Por eso es importante calentar, porque cuando estás frío y haces un movimiento brusco ahí te lesionas, por eso el calentamiento es muy importante para no lesionarse después cuando uno está bailando y preocupada de los errores técnicos que puede cometer.

¿DESPUÉS DE ENTRENAR? ANTES DE SALIR A LA CALLE ¿HACES ALGO?

Elongar. Porque los músculos se esforzaron tanto que hay que relajarlos. Por eso tampoco es bueno elongar antes, porque si elongas antes, relajas el cuerpo antes de empezar, siendo que deberías activarlo en vez de relajarlo. Y darle el conocimiento que ya se acabó el entrenamiento y elongar aparte para mejorar la elongación.

YA FUERA DE LA SALA ¿QUÉ FACTORES CONSIDERAS IMPORTANTES PARA EL CUIDADO DEL CUERPO DE UN BAILARÍN? EN TU CASA EN TU VIDA DIARIA

La alimentación es muy importante, alimentarse bien y entregarte la energía necesaria al cuerpo. Porque a veces uno dice quiero bajar de peso, por eso no voy a comer mucho, pero nada que ver se supone que deberías comer para darle energías y proteínas para los músculos. Repasar las cosas que has hecho, elongar un poco más, hacerse masajes.

¿TÚ TE HACÍAS MASAJES DESPUÉS DE ENTRENAR?

A veces nos hacemos entre nosotros, los bailarines o con pelotitas o rolling foam, en el gimnasio habían.

¿BAS AL GIMNASIO?

Iba al gimnasio para fortalecer los músculos que no tenía fortalecido. Entonces no sé si mi fuerza de piernas o no saltaba mucho, iba al gimnasio para fortalecer eso. O el hecho de que mi centro estuviera muy suelto, también trataba de fortalecer eso.

¿Y TE LO RECOMENDARON EN LA U O LO DECIDISTE TÚ?

Lo decidí yo

¿Y CREEES QUE TE SIRVIÓ ESTA COSA PARALELA?

Me sirvió este ejercicio.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON EL DOLOR?

Muy tolerante, yo creo que todos los bailarines son tolerantes al dolor. En el sentido, de que también es tolerante el hecho de no demostrar dolor, no poner esa cara de afligida, no demostrarlo con la cara. Es como ya duele, pero es parte de. Somos tolerante total.

¿QUÉ TRATAMIENTOS SIGUES SI SIENTES DOLOR DESPUÉS DE UNA CLASE?

Depende del tipo de dolor. Muscular, relajar el músculo, masajear o elongar. Si es una lesión, por experiencia uno debiese ir al médico para por lo menos saber lo que es. Si uno ya sabe lo que es puede seguir o hacer reposo.

¿Y LO HICISTE FUISTE AL MÉDICO?

Una vez me lesioné y lo ignoré.

¿Y QUÉ TE LESIONASTE?

Me desgarré el isquion, la inserción. Y después quedé como un año sin poder elongar porque no me cuidé antes. Es por eso hay que ir al doctor para por lo menos saber lo que es, por último si no es tan importante filo sigues, pero para tener consciencia.

¿Y CUÁNDO TE DESGARRASTE QUÉ HICISTE?

Fui al doctor después de 3 meses y luego hice kine.

¿Y ESO FUE ACÁ?

Sí, fue acá. De hecho fue en MoMo

¿NO FUE TAN INTENSO ENTONCES?

Me dolía sentarme, pero al principio sentí el tirón y después me hice la loca. No me dolía tanto, pero después al sentarme y al hacer ejercicio me dí cuenta de que algo es.

¿QUÉ CONSIDERAS FUNDAMENTAL PARA LA PREVISIÓN DE LESIONES EN UN BAILARÍN?

Calentamiento bien hecho

¿HAS SUFRIDO ALGUNA OTRA LESIÓN APARTE DEL DESGARRO?

Ninguna aparte de ese desgarro

¿POR QUÉ CREEES QUE TE CAUSASTE ESA LESIÓN?

Me estaban elongando a mí y esa persona dio más de lo que yo daba. Y me desgarré porque elongó mi cuerpo más, de lo que yo podía. En ese momento tal vez también estaba muy fría. Por exigencia.

¿SIENTES QUE HAS PROGRESADO A LO LARGO DE LOS AÑOS EN TENER CONCIENCIA DE TU CUERPO?

Sí

¿Y CÓMO LO HAS LOGRADO?

Entrenando todos los días. Es como aprender a caminar, uno

se para y da los pasos, mientras más lo hagas más consciente eres. Luego uno lo hace sin darse cuenta. Se hace natural. Es lo mismo en el fondo la técnica. Si es que cada vez practicas un movimiento en forma buena, es como natural. Por eso es importante entrenar seguido y también de manera consciente, pensando que es lo que está bien, obviamente también.

¿ALGÚN OTRO PRODUCTO O HERRAMIENTA PARA CUIDAR EL CUERPO?

Bandas elásticas para hacer ejercicio. Para fortalecer, más que nada y elongar. Cremas sí, pastillas no. Cremas usa- ba aunque no siento que hayan funcionado tanto.

¿QUÉ CREMAS?

En Alemania compraba cremas para lesiones o para en el fondo relajar músculos.

¿CUÁL CONSIDERAS TU PARTE DEL CUERPO MÁS DELICADA Y POR QUÉ?

La espalda. Porque tiene muchos músculos, más que todas las otras partes del cuerpo. La parte baja, cuando uno suelta mucho la guata, yo no estaba acostumbrada a entrar la guata entonces era el hecho de no entra la guata te duele la zona lumbar, abajo. Eso siempre me ha dolido y yo creo que es por eso.

¿Y HACES ALGO PARA MEJORARLA?

Hacia abdominales. Y tratar de hacerla consciente, me tiraba en el piso para sentir esa zona o me miraba al espejo para comprobarlo físicamente. Me retaban mucho cuando no lo hacía.

¿Y TIENES ESCOLIOSIS?

Parece que tengo escoliosis, pero no mucho.

¿QUÉ ERRORES HAS COMETIDO EN CUANTO AL CUIDADO DEL CUERPO?

La alimentación. Porque cuando uno entrena todo el día no tiene tiempo para alimentarse como debiese. O de repente estás tan cansado y con tanta hambre, que llegas y comes cualquier cosa. También cuando uno tiene mucha hambre come mucho y no se da cuenta. De repente tenía tanta hambre que llegaba me compraba un paquete de galletas y me lo comía entero, porque tenía mucha hambre y seguía teniendo hambre. Pero a veces cuando llegaba un poco más temprano y sabía que tenía que comer bien, llegaba a mi casa y me cocinaba una olla de tallarines y me lo comía todo, pero por lo menos era un poco más sano que comer galletas. El hecho de vivir sola, no es como que llegas a tu casa y te tienen comida, también afecta para alimentarse bien. La alimentación igual me costó.

AHORA CONSIDERANDO TU ENTORNO O TU UNIVERSIDAD ¿CÓMO CREES QUE SE MANEJA EL CUIDADO DEL CUERPO EN EL BAILARÍN EN TU ENTORNO?

Igual como yo me trato de cuidar, todos intentan cuidarse.

En la primera escuela en donde yo estuve no calentaban y bailan sin mucha conciencia de lo que están haciendo. Hay bailarines que no van en la línea tan profesional, pero la otra cara que yo ví, igual hay gente que se preocupa de calentar, de la alimentación y de todo eso.

SEGÚN TU OPINIÓN ¿CÓMO DEBIESE SER LA ÓPTIMA CONDICIÓN DEL CUERPO DE UN BAILARÍN?

Yo no soy mucho de la perfección, por eso no me atrevería a decirte que un bailarín tiene que ser flaco o tiene que ser así. Pero creo que un bailarín debe trabajar las partes que son necesarias para el baile que desempeña. Hay personas que son como gorditas, pero no significa que no tengan la misma fuerza o capacidad que una personas que es flaca, por eso en ese sentido la persona tiene que estar entrenada o preocuparse de entrenar para lo que va a bailar.

¿CONSIDERAS QUE BAILAR ES BENEFICIOSO O DAÑINO PARA EL CUERPO?

Creo que todas las cosas tienen un pro y un contra. Dañino para el cuerpo como todos los deportes en exceso, si es que corres mucho. Bailar ballet te afecta las caderas. El hip hop las rodillas. Pero yo encuentro que mentalmente creo que te hace muy fuerte, y eso afecta tu corporalidad. Como hoy en día todo te hace mal, hasta estar sentado te caga la espalda, y te va a matar un poco el cuerpo, pero te va a hacer muy fuerte de mente.

¿CÓMO CREES QUE HA EVOLUCIONADO EL CUIDADO DEL CUERPO A LO LARGO DE LA HISTORIA DE LA DANZA?

Cada vez se ha ido haciendo más consciente. En ballet no tanto, porque igual hay como profesores que siguen siendo a la antigua.

¿A QUÉ TE REFIERES CON A LA ANTIGUA?

El hecho de dar tu máximo sin tener en cuenta si tu cuerpo puede o no. Todos podemos dar nuestro máximo, pero dentro de nuestro rango. Obviamente con el paso del tiempo uno es más consciente, investiga más, busca más maneras de cuidar el cuer-

po. Encuentro que claro es mucho mejor como se cuida ahora.

ISIDORA AGUIRRE

¿CUÁNTO BAILAS A LA SEMANA Y HACE CUÁNTO BAILAS?

Ya, ¿cuánto bailo de carga horaria, de ensayo y todo eso?

Sí, cuántas horas tu estimas en la semana o en un día multiplicado por la semana. Ya a ver déjame sacar el cálculo, como treinta y un horas a la semana.

Y ¿A QUÉ EDAD EMPEZASTE A BAILAR?

a los 5-6 años por ahí, cinco años en verdad.

¿Y NO HAS PARADO?

No, que BRÍGIDO nunca, como a los seis años partí muy como HOBBY, pero es real nunca he tenido un momento de mi vida como una pausa. Que miedo...

¿CÓMO CONSIDERAS LA CARGA DE TRABAJO QUE LLEVAS HOY EN DÍA?

Mira, encuentro que es duro, justo estoy en un período de mi vida como intentando organizar todo. Que se yo, he tenido años que han sido como muy polarizados, en los cuales he estado en quinientos proyectos y me he vuelto loca, sin tiempo ni siquiera para lavar la ropa. Y desde el año pasado me lo empecé a tomar un poquito más TRANQUI, cosa que aunque sea uno o dos días a la semana tenerlos un poco para mí. Y hacer ese balance de tiempos, es complicado, porque uno quiere bailar, entonces a mí que me pasa curso todos los días la facultad y para ir a la facultad me despierto todos los días a las 6 de la mañana, después de la facultad me voy a un ensayo, después me voy a dar clases, después si tengo suerte puedo llegar temprano a mi casa, sino tengo ensayos a la noche. Y de repente uno no se da cuenta y por estas ganas de bailar dice que sí a un montón de proyectos y en el fondo es encontrar ese equilibrio, porque no es como bueno estoy todo el día afuera, pero como puras tonteras. Más encima yo llevo una dieta medio vegana, vegetariana, entonces tengo que tener tiempo para cocinarme o bueno para cosas recotidianas, que parecen que son BOLUDECES, pero influyen, como lavar tu ropa, tener tu espacio disponible, descansar unas horas pertinentes, porque también no es productivo. Si duermes todos los días cinco horas, la cuenta pasa. Entonces yo siento que en comparación capaz con otras vidas de universitarios de otras carreras fuera de las artes escénicas, yo siento que es agotador, sí, o sea como que uno tiene que tener una especie de no sé si es madurez, más que nada disciplina respecto a la rutina para no volverse loco y a la vez hacer todo. O sea ser un serhumano, tener todo lo que se necesita, poder rendir en el laburo, poder hacer todo, entonces es como agotador.

¿DE QUÉ HORA A QUÉ HORA BAILAS EN UN DÍA?

Mira depende del día, ponte tú tengo días como el lunes, o sea todos los días parto a las ocho de la mañana, eso sí y hay días como el lunes ponte tu que tengo tres clases de corrido y tres clases prácticas así a morir, salgo de la facultad y tengo un par de horas para pasar a mi casa en la tarde y después me voy a ensayar y esos ensayos pueden ser o de ocho a diez, en el peor de los casos, como fue la semana pasada, que fue lo peor porque al otro día me despierto a las ocho de vuelta, es como así. Pero en general los días parten a las ocho e intento que terminen a las ocho, hago mi máximo esfuerzo para no pasarme de esa hora, para llegar a mi casa y cenar tranquila y prepararme para el día siguiente.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON TU CUERPO?

Ya, relación con mi cuerpo, es como... hoy por hoy me siento como bastante en paz en términos estéticos, como que en algún momento me fueron como muy caóticos, esta exigencia del cuerpo que tiene que tener el bailarín, yo sentía que mi biotipo de cuerpo no daba y la sufría. Hoy en día estoy como en un momento de aceptación y de amor a mí misma, pero que requiere un montón del cuidado. De partida como soy vegetariana y que como también soy intolerante a la lactosa, me cocino vegano e intento, soy muy prolija con las comidas, o sea desayuno rabalanaceado, hago todas las comidas, intento comer pocas harinas, intento no comer después de las ocho y media, nueve. O sea tomar un montón de agua, como llevar en seudo paz, pero bajo una rutina alimenticia, que es también lo que después me mantiene tranquila y contenta, me influye mucho si un día o una semana que como mal o estoy ansiosa y como puras tonteras, me siento mal al día siguiente a entrenar. Entonces para mi relación con mi cuerpo, mi alimentación es primordial, súper equilibrada y en otro aspecto, en el aspecto de la estética mantener un cuerpo funcional, o sea que tenga

un buen tono muscular, que me sirva para lo que hago, pero sin guiarme mucho por cánones estéticos, que es lo que le pasa mucho a uno cuando baila ballet o esas cosas. Que es como una imagen que te viene de afuera que hay que cumplir, no sé yo me he dado cuenta que con el tiempo que llevo bailando, que esas, esa imagen corresponde, valga la redundancia como a un imaginario, eso no es así. El cuerpo tiene que ser funcional y tiene que rendir y ser cómodo y esa es mi relación con él. Y me he dado cuenta, aunque suene un cliché, pero que cuando uno más se acepte y más se quiera más armónico va a ser el cuerpo y más funcional a lo que uno haga, entonces cuando uno entre más conflicto está más conflicto está tu cuerpo y eso se ve, se ve en el sobre peso o en el bajo peso o en lo que sea. Y ESTO DE QUE ME HABLABAS COMO QUE IGUAL EL BAILARÍN DEBE TENER UN CUERPO, ¿LO CREES ASÍ HOY EN DÍA? No no lo creo así, yo creo que como en un sentido de entrenamiento, el bailarín si debe tener, bueno dependiendo de lo que quiera bailar, pero debe tener un cuerpo muy entrenado y lo más dúctil posible que te permita hacer lo que el día de mañana a un coreógrafo le plazca, que para el bailarín interprete ese es un poco el fin, como poder pasar por la mayor cantidad de coreógrafos y poder serle funcional a él. Pero para eso la altura, el porte, el color, el peso, es como tan relativo y tan amplio el espectro que realmente ya no existe un molde, al menos dentro de la danza contemporánea. Dentro de la danza contemporánea, eso yo creo fervientemente que está roto y casi obsoleto. Claramente que sí, que hay ciertos tipos de cuerpo, que pueden servir más a un coreógrafo y otros ciertos tipos de cuerpos a otro, pero es eso, hay tanta variabilidad como para elegir al final, que no es como uy! a pepito perez no le gustó como soy, entonces no sirvo para la danza, sino que bueno a este no, pero bueno a este otro si le interesa como soy yo. ¿CUÁLES SON TUS PRÁCTICAS PARA EL CUIDADO DEL CUERPO ANTES DE ENTRENAR?

Ya, bueno yo de partida, desayuno, mis clases parten a las 8:30 y yo siempre estoy como mínimo media hora antes para precalentar. Me despierto, si llego a las 8:00 a la facultad me despierto a las 6:20, porque soy una MANIJA y me preparo el desayuno, que es la avena con chía y antes de eso me tomo un agua caliente con limón como para el metabolismo y poder ir al baño tranquila, ducharme tranquila, como para mí es mi prioridad tener que despertarme en la mañana más temprano, es para hacer todo tranquila y así salir de mi casa con tiempo, llegar cuarenta y treinta minutos antes a precalentar, en mi caso por ejemplo que soy muy hiperlaxa de algunas zonas es como habilitar mi articulaciones, encontrar más tono para la clase. ¿A QUÉ TE REFIERES CON MÁS TONO?

Con más tono muscular, a mí me pasa que mi tono muscular es muy bajo, como que con tono uno no se refiere como a la forma del músculo, como a la fuerza, a la fuerza más que nada. Como que por ejemplo hay gente muy blanda, muy laxa, que me pasa a mí, que tenemos un tono más bajo, entonces para subir el centro, para partir la cabeza con un día de ballet, para mí es renecesario, flexiones, abdominales, ejercicios de centro, antes de empezar. En cambio alguien con un tono demasiado alto, seguramente antes de la clase necesita elongar, alargar su musculatura. Y EL CUIDADO DEL CUERPO CUANDO YA ESTAS EN LA CLASE, CUANDO YA ESTAS ENTRENANDO, ¿QUÉ HACES? ¿EN QUÉ TE FIJAS? O ¿DÓNDE CREES QUE ESTÁ EL CUIDADO DEL CUERPO EN ESE MOMENTO?

Bueno, no sé a mí me pasa que, justo en mi universidad entrenamos mucho por biomecánica. Entonces en las clases sobretodo que son entrenamiento, tal como ballet o lo que sea, siempre fijarme, o sea intentar nunca trabajar como por la forma, nunca en la clase querer llegar al DEVELOPÉ a la oreja, sino querer llegar a la colocación, en por dónde van realmente las cosas, en la mecánica real del cuerpo para poder ejecutarlo de la mejor manera y no lastimarme. Eso no implica trabajar a medias, pero trabajar full a consciencia, cosa que uno cuando está en un escenario o está en una clase que es más bailada, ponele de contemporáneo uno lleva más el cuerpo al límite, a que responda al estímulo que sería la secuencia o la coreografía que te están poniendo, en cambio las clases de más, de entrenamiento puro, es como preparar el cuerpo para que luego al responder a ese estímulo en la coreografía o la secuencia, inconscientemente, ya esté todo concientizado. Ay no sé si me explico, límite o a ese lugar más como sacado de energía, el cuerpo ya sepa solo como con esa inteligencia kinésica por donde tiene que ir, porque ya se entrenó. Y ¿DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO?

Después del entrenamiento yo soy el ser más irresponsable, pero debería elongar no? jajajaja eso se dice...yo por lo general me voy corriendo a almorzar y de ahí agarro la bici y me voy para alguna clase o algún ensayo. Yo soy irresponsable en eso, pero la gente responsable, el ideal es elongar después de la clase.

NOMBRA LOS FACTORES QUE CONSIDERAS IMPORTANTE. ¿QUÉ FACTORES COMO QUE INFLUYEN EN CUIDAR TU CUERPO? PUEDEN SER DENTRO DE LA CLASE, FUERA DE LA CLASE, CAMINANDO...

Justo me acuerdo de una amiga que el año pasado se había lesionado y yo le pregunté cómo se había lesionado y me dijo de PELOTUDA en la calle que pisé mal, o sea uno muy bailarín es consciente del cuerpo en la clase, pero después sale al cotidiano y pisa mal y se va toda esa consciencia que tiene en la clase. Porque es real, uno siempre se lesiona en los momentos más estúpidos, por eso intentar tener cuidado y soy muy atenta, eso intento, a las horas de descanso y a las horas de alimentación, yo te juro que encuentro que en eso está todo, que se va absolutamente todo. Y también por el contrario, cuando estoy de vacaciones en la universidad o no tengo un entrenamiento fijo, siempre igual estar entrenando, capaz no todos los días, pero si todos los días salir en la bici o ir a una clase de CONTACT o a un par de clases como o ir a yoga, capaz no exactamente danza, pero si mantener tu cuerpo y musculatura activa. Porque también el cuerpo se acostumbra a eso, si tu no le das la endorfina que libera siempre, se transforma todo en mal y querer matar al mundo. ¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON EL DOLOR?

Mi relación con el dolor, yo siento que tengo bastante tolerancia al dolor, respecto a lo que la danza implica, como esos dolores de elongación o de resistencia, igual de repente me siento vieja, siento que tengo menos resistencia, sobre todo que antes en estas cosas. Y a la vez también me pasa que desde que empecé a trabajar, mi cuerpo refleja consciencia biomecánica, bioatómica que dejé de sentir el tipo de dolores que sentía antes y que son cien por ciento relación con el tipo de trabajo, o sea en la biomecánica te dicen, si a ti te duele las pantorrillas por hacer un RELEVÉ y tiene que ver por donde está cada músculo o hueso, o sea es un montón de detalles, que realmente si uno empieza a trabajar desde ese lado, el dolor solo se atribuye a un cansancio muscular después, como un agotamiento físico, pero no algo tan puntual como una contractura extrema en el cuádriceps o ese dolor de periostitis que antes siempre tenía y toda esa misma consciencia ayuda a que también las veces que me he lesionado, poder llevarlo de una mejor manera y en el fondo de no sé, el pie, como me pasó hace un par de años que me fisuró el cartilago del dedo chiquito, bueno tenía que bailar igual, ir al acupunturista, ir a hacer terapia, pero no dejar de entrenar desde otro lugar. Bueno no hacer un TENDUÉ, saltos, pero puedo trabajar toda mi parte posterior, todo mi torso.

¿QUÉ CONSIDERAS FUNDAMENTAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN UN BAILARÍN?

Considero fundamental, el tipo de trabajo muscular que se haga, la manera en la que se trabaje. Entonces de repente hay clases o maestros antiguos que trabajan desde la fuerza, desde la garra, lugares anatómicamente incorrectos. Y con este nuevo estudio de la biomecánica y todo eso ha ayudado muchísimo a que uno pueda rendir muchas más horas de entrenamiento, trabajando en la manera correcta, pero es trabajo de consciencia súper intenso, entonces por una parte para evitar lesiones es eso. También saber escucharse, o sea de repente si tomé tres clases al día y estoy muy cansada y tienes ganas de ir a una cuarta clase porque sí, es como ¿Para qué? O sea todo depende del cuerpo de cada uno, o sea saber escucharse, si realmente el cuerpo está fatigado, necesita dormir, lo que sea, ser sincera con eso. Porque si uno se sobrepasa, se pasa de vuelta, es como la lesión viene sí o sí. Y bueno sin querer ser repetitiva, pero la alimentación y las horas de descanso son cruciales en el tipo de trabajo. ¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO HAS SUFRIDO LESIONES? Y ¿PORQUÉ CREES QUE TE LAS HAS CAUSADO? O ALGUNA QUE TE ACUERDES.

Ya, a ver cuando bailaba con la Anita, yo me lesionaba mucho de verdad. Me dio periostitis, me esguince un par de veces. Pero la lesión más grave y real que tuve fue una entesopatía, que es como una especie de tendinitis avanzada por así decirlo en la inserción del aductor derecho. Capaz va a sonar muy místico y anti bailarín lo que voy a decir, pero para mí las lesiones no se como puntuales, de que levanté mal una pierna y me lastimé, sino que son súper sicosomáticas y cada parte del cuerpo habla un montón y por eso yo creo que para evitar lesiones uno tiene

que estar tranquilo con uno mismo y escucharse, hacer ese tipo de atenciones. Y esa vez por ejemplo que me lastimé, kinesióloga que trabajaba con sicosomatización, me trabajó desde ese lado, desde que como los aductores, significaban el miedo a avanzar, el miedo en general y a la vez que me curó con electrodos, ultrasonido y todas esas cosas y luego el 2014 también tuve esta fisura en el pie, pero eso fue también por sobrecarga, yo venía repasa y estaba en ensayo y no estaba consciente realmente de lo que estaba haciendo y me enganché con una compañera, en el tobillo y ahí se me abrió el dedo. Y me curé con acupuntura y me hizo BAKÁN, intento siempre tratarme con ostiopatías, con acupunturistas, capaz que a veces son un poco más caros, pero a mí me funciona más ese tipo de tratamientos. Y luego como dolores así habituales que tengo, es a veces en la espalda baja, en la zona del disco de las lumbares. Pero porque la trabajo muchos, esa zona por ejemplo siempre intento que antes de irme de la clase, elongarla, como cuidarla un poco más y las rodillas también, que antes las tenía como muy laxas. Ahí también tuve una lesión hace unos años ahí, por suerte no fue nada grave, fue como que se me desvió la rótula, porque no tenía la musculatura adecuada e insisto, soy súper repetitiva, pero desde que conocí la biomecánica se me pasó y nunca más tuve problemas en las rodillas.

SIENTES QUE HAS PROGRESADO A LO LARGO DE LOS AÑOS EN TENER CONSCIENCIA DE TU CUERPO? Y CÓMO LO HAS HECHO?

Afortunadamente sí. A lo largo de los años por suerte ha mejorado mucho la consciencia que tengo de mi cuerpo en todo sentido y que eso se refleja mucho en mi manera de bailar y eso lo atribuyo muchísimo a los buenos maestros que me he encontrado en Buenos Aires, gente realmente muy bien formada y que desde esa sabiduría del maestro está dispuesto a traspasar todo el conocimiento. Todo eso que te atribuye el maestro y más un trabajo de madurez de uno mismo. A ver como uno se toma toda esta información y como uno la desarrolla en cada cuerpo, cada proceso de la persona es distinto y eso está más que claro. Pero a mí me funcionó eso y desde que empecé a trabajar como mucho en trabajo de consciencia en mí misma. Yo antes era una persona muy estresada, que sentía que tenía que cumplir con todo el mundo y ser la mejor y blah. Así como un fantasma que tenía que hacer el bailarín y un concepto de éxito, que más allá que en cierto aspecto me ha ayudado a avanzar mucho, me frenó mucho, en muchas cosas y desde que dejé eso, todas las cosas se han alineado mucho mejor para que el trabajo sea mucho más productivo.

Y EN QUÉ MOMENTO DE TU VIDA CREES QUE FUE ESA TOMA DE CONSCIENCIA ¿A QUÉ EDAD MÁS O MENOS?

Bueno desde que me vine a Buenos Aires la verdad. O sea a los diecinueve. Encima me vine y con lo primero que me encontré fue con la frustración de no quedar en el lugar donde yo estaba postulando y eso desencadenó un montón de cosas. Y a los diecinueve, veinte fue un año de muchos procesos, de muchos cambios en miles de aspectos, la danza, personales. Bueno estaba en otro país sola. Y después cuando entré a la USAM, ahí fue el cambio, porque me encontré con los mejores maestros que yo he podido tener hasta el momento, con compañeros, como que ahí en verdad empezó mi vida en la danza de manera profesional, entonces fue ahí. Y cada año fue como un granito más de arena que se aporta todo eso, cada año descubro más cosas de mí mismas, comienzo a manejar mejor mis crisis, mis frustraciones, mis horarios, mis métodos, todo va de la mano totalmente.

¿UTILIZAS ALGUNA HERRAMIENTA O PRODUCTO PARA CUIDAR EL CUERPO?

Soy muy fanática de las cremas, como no se esas que te relajan las piernas, como soy muy crema adicta. Eso sí siempre después de que llevo de clases en la noche y me ducho o en las mañanas también me echo. También uso muchos productos Yuz, justo en mi grupo de amigos acá está como muy de moda y si tengo dos amigas que lo venden y si ando con mi crema de contracturas para todas partes, con mi oleo 31 para el dolor de cabeza, mareos, lo que sea. Ahora estoy usando el Guduchi, que es como que te da energía, esas son mis drogas y ¿qué otro producto, así como para entrenar y eso? Nada las banditas elásticas esas como para elongar.

Y ESAS ¿PARA QUÉ LAS UTILIZAS?

Esas las uso para elongar, sobre todo los pies y eso.

¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES TU PARTE DEL CUERPO MÁS DELICADO Y POR QUÉ CREES QUE ES EL MÁS DELICADO?

A ver está buena esa pregunta. A nivel dancístico es las rodillas

y la espalda baja, porque ambas las tengo muy hiperlaxas y me cuesta mucho más generar musculatura en ese lugar que sostengan. Entonces con las piernas antes me pasaba mucho, me costaba mucho alinearme, o esto que te dije que me lastimé la rodilla, entonces fue como un trabajo extra que tuve que hacer para fortalecer las musculatura ahí y en la espalda también porque como es un lugar que tengo muy disponible, siempre que tengo que improvisar o bailar soy muy de hacer espirales, torsiones y después quedo todo adolorida. Y esas son mis partes en la danza en las que siempre intento tener más cuidado. O sea yo no puedo partir una clase sin hacerme sonar el sacro. **PERO ESO ESTÁ COMO MAL O ¿NO?**

Eh... sí, más o menos, o sea una vez una osteopata me dijo que siempre que una vertebra sonaba, es porque antes estaba desacomodada, entonces cuando sonaba se volvía a acomodar. Justo el otro día al kinesióloga, que es nuestra profe de anatomía nos dijo que no estaba bueno como sobrexigir ese tipo de cosas, no buscar hacerse sonar todo el tiempo, pero tampoco era tan malo, pero que tuviesemos ojo. **CONSIDERANDO TU ENTORNO ¿CÓMO CREES QUE SE MANEJA EL TEMA DEL CUIDADO DEL CUERPO DEL BAILARÍN Y DE LA CONCIENCIACIÓN DEL CUERPO?**

Hay de todo en el ambiente de la danza y también depende que estilo uno se dedique. Pero como que los mambos, me refiero a los complejos y todo, son como no quiero decir normales, pero como cotidianos, alguien en el algún momento de la vida lo ha pasado. Entonces es como siempre hay un cuidado con lo que uno come, cuánto uno descansa, cómo uno entrena y cada persona tiene maneras distintas de hacerlo. Tengo compañeras que se quejan de que están regordadas, pero la verdad es que son reansiosas y no lo logran manejar de otro lado. Después tengo compañeras que tienen a veces períodos que se cagan de hambre, adelgazan un poco y después se comen todo. También tengo muchas compañeras que están metidas sí como en la movida en la de la alimentación consciente, no se obsesionan con el tema, pero si llevan como un cuidado. Creo que todos los bailarines encuentran su forma de hacerlo y que le funciona mejor a cada cuerpo, pero todos tenemos un cuidado, porque es nuestra herramienta al fin y al cabo.

Y LA CONCIENCIACIÓN DEL CUERPO ¿CÓMO CREES QUE SE MANEJA?

Me parece, bueno justo en la USAM, que son los bailarines con los que más me cruzo, son mis compañeros, todos tenemos esta cosa de la biomecánica y está cosa del trabajo anatómico del cuerpo y como del cuidado de andar con las compresas de hielo, de las cremas de neuro, de esto y lo otro. Después no sé en el mundo del ballet clásico, hay una onda de llevar más el cuerpo a un límite no muy sano y que tiene que ver con un rigor muy impuesto desde afuera, como que un bailarín tiene que llegar a tal lugar y bueno si estoy lesionada bailo igual. Es muy loco, pero depende mucho del área del estilo y de con quién uno entrene. Como que hay maestros y directores, que te fomentan mucho el cuidado de tu cuerpo, respecto a las lesiones, no al parar si estas lesionado, pero por donde ir, como llevarlo de la mejor manera. En cambio hay otros, sobre todo la gente como los coreógrafos, directores más antiguos, que son como bueno, si tu estás lesionado no me sirve y que pasa otro. Por suerte ya quedan muy pocos de esos, pero todos tienen este mismo tipo de cuidado que te cuento. **CONSIDERAS QUE EL BAILAR ¿ES BENEFICIOSO O DAÑINO PARA EL CUERPO? ¿POR QUÉ?**

Para mí el bailar es lo más beneficioso que hay en la vida, porque siento que no sé es una manera de expresarnos muy primaria que nosotros tenemos. Y hay distintas maneras de hacerlo. Hay tipo de entrenamientos que exigen más que otros. Por ponerte un ejemplo yo no recomiendo bailar para la señora que quiere ir y bajar de peso, yo creo que por ahí no está el goce y tampoco el beneficio. Más allá de que claro cuando uno tiene un entrenamiento muy alto, si hay una cosa de línea y de cuerpo que estás más cuidada. Pero yo creo que los beneficios del bailar, van como mucho más ligados a algo espiritual y a una instancia súper recreativa de que quien quiera puede mostrar ese yo más real que tiene cada uno, si encuentran que es de la manera que su cuerpo habla, porque mucha gente elige bailar sea por profesión o hobby porque es su manera de comunicarse, capaz en las palabras no le son lo de ellos o que sé yo. A nivel recreativo, a nivel intelectual, a nivel emocional encuentro que es una descarga de energía que está genial. Que ojalá todo el mundo bailara porque es lo máximo.

VALERIA MORAS

¿HACE CUÁNTO ESTUDIAS DANZA?

Voy en mi tercer año

¿CUÁNTO BAILAS A LA SEMANA?

Lunes 3 clases en la U, más una acá más ensayo. Cuatro clases diarias. De 1 hora y media. Más ensayo aquí de una hora y en la U 1 hora, 1 hora y media.

¿A QUÉ EDAD EMPEZASTE?

Cuando chica, una vez por semana. Tipo modelaje, bailar.

Caminen y sonrían. A los seis, ocho. A los nueve se puso la academia en San Antonio, se armó un buen grupo y entonces ahí empezó a exigirse más. Empecé a tomar más conciencia y todo.

¿POR QUÉ DECIDISTE ESTUDIAR DANZA?

No sé, siempre fue lo que quería. Igual nunca me cerré a otras posibilidades. Hasta segundo medio pensaba estudiar arquitectura u otra cosa.

¿TE PREPARASTE PARA TOMAR DANZA?

No, seguía tomando clases ahí en San Antonio. Vine acá en segundo medio a tomar un intensivo.

¿CÓMO CONSIDERAS TU CARGA DE TRABAJO?

Yo encuentro que es muy de menos a más. Primer año en la U sentí que fue nada, en segundo subió la exigencia, aparte me metí acá así que fue más exigencia. Y este año ya es mucho, tanto en la U como aquí. Partí muy piola y fue subiendo.

¿TE GUSTA LA UNIACC?

Más o menos, el primer año me quería salir. De hecho hice la audición el a moderna y todo. Después de que supe que daban un descuento de estudiantes. Preferí complementar la UNIACC con MoMo, a irme a otra universidad.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON TU CUERPO?

Complicada, porque uno sabe el ideal de cuerpo de bailarín. Es difícil luchar para llegar a eso

¿ESTÉTICAMENTE O FÍSICAMENTE?

Es que son las dos cosas, uno para tanto sentirse mejor, verse mejor. Yo voy a sentir que tengo un físico correcto cuando me pidan bailar en pantaletas y peto y pueda bailar en pantaletas y peto. Y no sentirme mal. Y también va otro lado que es por el peso de las lesiones que sea más fácil que te tomen y los saltos y todo. El sobrepeso va trayendo lesiones.

¿CÓMO HA SIDO A LO LARGO DE TUS AÑOS

LA RELACIÓN CON TU CUERPO?

Cuando chica nunca tuve problemas siempre fui muy delgada. Después con la adolescencia uno se desordena. Pero nunca me afectó tanto porque siempre dentro de lo normal. En el primer año me puse las pilas y me pegué una bajada de peso.

¿CUÁLES SON TUS PRÁCTICAS PARA PREPARAR TU CUERPO ANTES DE UNA CLASE?

Haber comido antes, colaciones. Comer fruta tomar agua.

Estirar, sobre todo los tobillos, las articulaciones de los pies.

¿EN UNA CLASE EN QUÉ TE FIJAS PARA CUIDAR TU CUERPO?

Estar siempre suspendida. No botar el peso. Mantener las alineaciones de la rodilla, la cadera. Cosas que se van aprendiendo e intento aplicar todas las clases.

¿DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO?

Me estiro. Porque después de la clase uno queda con los músculos muy tensos. Para no salir con el cuerpo tan caliente.

¿PODRÍAS NOMBRAR LOS FACTORES QUE CONSIDERAS IMPORTANTES PARA CUIDAR EL CUERPO DE UN BAILARÍN?

Dormir bien. Lo ideal son 7 horas, por cosas de tiempo, no se puede más. Como uno está todo el día en training es el único momento de descanso absoluto.

Desconectarse mentalmente y relajarse.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON EL DOLOR?

Me he vuelto más tolerante. El dolor de elongación ya lo tengo más controlado. El dolor de contracción me mata mucho, me paraliza. Me cuesta más soportarlo que el dolor de elongación.

¿QUÉ TRATAMIENTOS SIGUES?

Intento identificar el dolor. Si es contracción, elongar.

Y hacerme masajes con crema cuando estoy adolorida, en las pantorrillas sobre todo. Con diclofenaco, calorub, los típicos para calentar los músculos.

¿EN QUÉ PARTE HAS SUFRIDO LESIONES Y POR QUÉ CREES QUE FUERON?

Tobillo, me lo esguince, por sobrecarga. Empecé con un dolor, y después de un viaje a Brasil y en la primera clase en la universidad me caí en un salto. Y fue mi responsabilidad, porque me dolía pisar y si hubiera estado más consciente no habría saltado y no me habría lesionado. Debí haber escuchado

a mi cuerpo y tomarme un pequeño descanso. Ahí tuve que andar con bota y licencia en la U y me lo cuidé bien y ya no me acuerdo que pie fue. Fui al kinesiólogo y todo bien.

El año pasado en la rodilla tuve tendinitis. Después de esa misma lesión, llegué atrasada y el baile me lo aprendí a la mala y fui muy brusca. No me cuidé las rodillas, no ocupé rodilleras y todo el trabajo de suelo no lo sabía muy bien, me tiraba, fui muy brusca. Empezó a doler y no pare no pare y después ya estuve como dos meses sin poder arrodillarme y de hecho bailé igual.

¿ALGUNA OTRA LESIÓN?

La última fue en el intercostal, un desgarro. Que también yo pensé que era contractura, pero me dolía mucho. Yo creo que fue por las tomadas, los lifts, que tal vez me agarraron muy fuerte. Ahí se me fue pasando, fui a urgencias y se me pasó con analgésicos y cremas.

¿SIENTES QUE HAS PROGRESADO EN

LA CONCIENCIA CORPORAL?

En tener conciencia sí, pero todavía falta mucho por progresar, pero ya sé lo que tengo que hacer. Pero no por eso significa que me salga todo lo que entiendo.

¿CÓMO HAS LOGRADO ESO?

Me ha servido mucho venir acá, con la Anita. En la universidad a pesar de que me entregan conocimiento y todo, falta profundizar en la postura o que te reten más sobre el peso. Encuentro que descuidan para que todos pasen y haya menos selección. O sino sería menos la gente que estudia danza.

¿ALGUNA HERRAMIENTA O PRODUCTO QUE UTILICES?

Crema, tomar antiinflamatorio, lo típico cuando uno está adolorido. Me hago masajes a mí misma. Igual cuando fui al kinesiólogo él me enseñó para masajearme de acuerdo a los dolores que yo tenía. Sobre todo en los pies. Es el lugar donde más tengo dolor.

¿CUÁL CREES QUE ES LA PARTE DEL ENTRENAMIENTO MÁS IMPORTANTE PARA EL CUIDADO DEL CUERPO?

Ballet, es lo más complicado. El tener conciencia de TODO, estar cuadrado y aparte bailar. Es la base, teniendo eso, se podría bailar lo que sea. Todo va ligado, pero el ballet es la base.

¿TÚ HACÍAS BALLE EN SAN ANTONIO?

Durante dos años, pero sólo los sábados, en tercero y cuarto medio. Allá la profesora mezclaba los estilos, le gustaba enseñar las técnicas, pero mediante los bailes, las coreografías. Enseñaba el tener gracia, moverse bien, pero faltaba la técnica. Aquí noté que me faltaba eso pero tenía lo otro. Por eso me he tirado más para la danza espectáculo y por eso escogí la UNIACC

¿CUÁL ES TU PARTE DEL CUERPO MÁS DELICADA Y POR QUÉ CREES QUE ES ASÍ?

Las pantorrillas, los tendones, toda esa zona. Yo creo que una afecta mucho los pisos malos en las salas. El saltar en un piso malo es fatal. Uno nota mucho la diferencia entre un piso malo y uno bueno. Y también no tengo tanta fuerza en el empeine.

¿QUÉ ERRORES CREES QUE HAS COMETIDO EN EL CUIDADO DEL CUERPO?

Yo creo que la parte de alimentación, sí. Siento que mi primer año de U estuve muy desordenada. Esa es una parte que tengo ya que ordenar y cambiar el estilo de vida para siempre. Eso podrías ser y lo otro no escuchar siempre el cuerpo. Porque uno sabe cuándo puedo no puede hacer cosas. Y uno a veces comete el error de pensar que los demás te tienen que decir y en realidad es uno.

EN TU ENTORNO ¿CÓMO CREES QUE SE MANEJA EL CUIDADO DEL CUERPO EN EL BAILARÍN Y LA CONCIENCIACIÓN DEL CUERPO?

Yo creo que todas las personas, bailarines o no. Saben que el cuerpo hay que cuidarlo, que hay que alimentarse bien, hacer ejercicio. En la universidad el maestro del ballet nos decía. En cuanto a universidad en general, me parece que lo tienen muy descuidado. Siempre he tenido yo esa mentalidad, no puedo almorzar un completo. De repente te sales, pero lo tengo presente. Hay personas que no. La obesidad va más allá de cómo se vean, sino de las lesiones que traen. No pueden hacer las cosas tan ágilmente. Igual se dan casos de niñas que tienen sobre peso y se destacan bailando. Pero hay algunas que tienen sobre peso no pueden hacer las cosas bien y nadie dice nada. Como universidad no se hace nada, hay profesores específicos que si dicen algo al respecto, pero como universidad no se ve mucho.

¿SEGÚN TU OPINIÓN CÓMO DEBIESE SER LA ÓPTIMA CONDICIÓN DE UN CUERPO DE UN BAILARÍN?

Yo de partida encuentro que un bailarín tiene que tener el peso adecuado de acuerdo a su contextura. No todos serán

un palo pero musculatura desarrollada. El índice de grasa no puede ser tan alto. Todos debiesen poder hacer una clase de ballet básica perfecta. Tener conciencia total de eso. Y después ver el estilo en el que se va a desenvolver que sea su fuerte. Todos debiesen saber ballet, moderno y jazz. Se tienen que poder mover en lo más básico.

¿CONSIDERAS QUE BAILAR ES BENEFICIOSO O DAÑINO PARA EL CUERPO?

Beneficioso, pero depende mucho de la persona. La danza y todo es muy pesada más allá que el desgaste físico, sino más bien el desgaste mental. Las personas muy débiles o les cuesta mucho, no tienen el apoyo, obviamente que con la danza no van a ir por buen camino.

¿CÓMO CREES QUE HA EVOLUCIONADO EL CUIDADO DEL CUERPO A LO LARGO DE LOS AÑOS EN LA DANZA?

Ahora se es más consciente en las personas. Antes era un cuerpo idealizado. Muy delgado, casi enfermizo y ahora ya no se ven cuerpos esqueléticos, sólo por como se ve. Sino que se busca más un cuerpo sano, que se pueda mover bien, más allá de un tema puramente estético. Ahora se aceptan más tipos de cuerpo por los mayores tipos de danza. Más gente puede hacer danza.

FLORENCIA MARTINA

¿CUÁNTO BAILAS A LA SEMANA Y HACE CUÁNTO BAILAS? O ¿CÓMO DESDE QUÉ EDAD?

A ver. Bailo desde los 16 y depende de la semana, esta semana ponte tú estoy bailando cuatro horas diarias, cinco veces a la semana. Hay periodos más intensos, depende de si estoy tomando o no, o si ...no sé...y complemento, no sé, bailando, bailando. Pero complemento en training, no sé, con trotar y yoga...cosas así.

¿CÓMO CONSIDERAS TU CARGA DE TRABAJO?

Mi carga de trabajo...a ver, estoy desempleada, ¿entonces mi carga de trabajo es como mantenerme en training?

Sí, como trabajo de ballet, de danza. O sea, como de movimiento.

NO, NO ALGUIEN QUE GENERA PLATA.

¿Cómo el training?, no entiendo Dani...

JA JA COMO EL TRAINING, SÍ.

Ah. Creo que no está siendo tan pesado, podría estar bailando mucho más, pero hay un tema económico de por medio.

Como que siento que cuatro horas al día no es tanto.

Y...¿ALGUNA VEZ HAS BAILADO MÁS? O SEA, ¿CUÁL ES EL MOMENTO DE TU VIDA EN EL QUE MÁS HAS BAILADO?

Bueno, claramente cuando estaba dentro de la universidad, porque ahí tenía muchas horas de danza. Y, por ejemplo, estuve involucrada en dos proyectos en los que estaba ensayando todo el día también, y que era bien potente.

Y COMO QUE AHÍ LO CONSIDERABAS, O SEA, ¿LO CONSIDERAS COMO INTENSO EN GENERAL TU CARRERA DE TRABAJO, CON RESPECTO A OTRAS DISCIPLINAS?

Yo creo que sí, porque es superior al general de las personas, en los que hay que producir mucho. O sea, por ejemplo, si hay que montar una obra en general no hay muchos fondos. Entonces tienes que estar en un mes condensado dándole fuerte], y como es una cosa que ataca directamente al cuerpo, creo que por sí puede ser más intensa la carga laboral que otras áreas, que otras carreras.

YA, BACÁN. ¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON TU CUERPO?

Creo que, hay una auto exigencia bien fuerte. Creo que por medio del training de la danza he aprendido a leer mi cuerpo de mejor manera. A veces, siento que no hay mucho respeto, que lo sobre exigo más de lo que el cuerpo...no se, quiere. Pero también, creo que hay...ser racional que soy yo, no?. La relación con mi cuerpo es relación conmigo misma. No hay una disociación. Creo que por medio del training, de hecho, se ha generado una unión mucho más...como...coherente y no sé. Los mismos procesos que uno podría pensar, creo que mi cuerpo está mucho más pensante desde que estudio danza.

¿CUÁLES SON TUS PRÁCTICAS PARA EL CUIDADO DEL CUERPO, ANTES DE ENTRENAR?

Estoy intentando de hacer yoga todos los días en la mañana. Antes de entrenar, por ejemplo, antes de hacer una clase, trato de llegar antes a hacer un poco...no cardíco, pero sí abdominales, como training, flexiones, cosas así para entrar en calor. Elongación, y a veces, cuando estaba en la escuela a veces salía a trotar antes. Ahora en general nunca lo hacía antes de tomar una clase, pero si aparte. Y, ¿POR QUÉ HACES YOGA? O SEA, ¿CÓMO QUE ¿QUÉ TE ENTREGA EL YOGA? Y como dar bases más sólida. Como para más solidez de piernas ytambién sirve para la respiración, para en-

tender el ritmo de la respiración que después lo puedes usar en la danza...¿qué más?. Ah, ahora me voy a meter a artes marciales, pero todavía no empiezo.

Y, ¿POR QUÉ COMO QUE COMPLEMENTAS TU LA DANZA CON OTRAS COMO DISCIPLINAS QUE NO SON EXCLUSIVAMENTE BAILAR? ¿POR QUÉ CREES QUE ES IMPORTANTE ESO?

Porque...primero que nada, porque hoy, por ejemplo, yo no tengo un profesor regular de danza contemporánea. Entonces, a veces, es muy difícil profundizar en alguna línea. Entonces, creo que hay otras prácticas que permiten fortalecer el cuerpo. También que permiten estados mentales distintos. Conocer las artes trabaja mucho con el centro, a veces con rotación interna. No, creo que es importante. Si al final es todo para ampliar las posibilidades del cuerpo, sea lo que sea.

Y EN EL ENTRENAMIENTO, NO PRÁCTICAS...PERO,

¿COMO QUÉ COSAS TU TIENES MUY CONSCIENTE COMO DE HACER PARA CUIDAR EL CUERPO?

Alineación de las rodillas, ponte tú, o la alineación de los isquiones con los talones. En la columna...cosas muy anatómicas, muy de...pienso en la alineación de los huesos y pienso en el realese, en la soltura y la elasticidad de los músculos también. No tener tensión muscular, sino usarla eficientemente.

Y, ¿DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO TIENES ALGUNA PRÁCTICA TAMBIÉN?

Sí, si estoy emabalada hago abdominales, o sino estirar, estirar.

¿QUÉ FACTORES CREES QUE...?

Mucha agua.

¿QUÉ FACTORES CONSIDERAS IMPORTANTES A LA HORA DEL CUIDAR EL CUERPO? ya no hablando solo en el entrenamiento, sino que en la vida en general.

En que pienso yo...bueno...emm...claramente dormir bien.

Siento que para el entrenamiento en general es muy importante hacer otras cosas que no sean relacionadas con el entrenamiento. Como que muchas veces cuando estoy demasiado enfocada en el entrenamiento y en danza, dejo de interesarme. Como que para mi es muy importante tener una vida fuera de eso, porque así, no sé, puedo nutrir la práctica de danza. Y, también al minuto de creación, como que creo que es muy importante tener contacto con otras personas que no son bailarines, y tener otra vida que no tenga relación con la danza. Y, bueno, dormir bien, intentar comer bien.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON EL DOLOR?

Harta tolerancia. Aprendí a vivir con dolor igual, o sea, ahora que no estoy bailando tanto, no es tanto. O sea, me duele el trasero porque hice ballet, pero cuando estaba en la universidad estaba con dolor todo el día.

¿O SEA, 24/7?

Sí, o sea, cuando estaba ponte tú, en primer año...o primer semestre del primer año, si porque no estás acostumbrado a ese nivel. Te duele todo.

Y ¿TÚ COMO QUE FÁCILMENTE PUEDES DIFERENCIAR LOS DOLORES, COMO QUÉ DOLOR SIGNIFICA QUÉ COSA?

Sí, o sea cachai que dolor no te va a hacer ningún daño y que dolor teni que parar.

¿QUÉ TRATAMIENTO SIGUES CUANDO SIENTES ALGÚN DOLOR?

En la escuela teníamos fisio gratis, ahora no tengo fisio y no puedo hacer nada el respecto porque hay que pagarlo.

Bueno, ponte tú, intercambio de masajes es importante...hacerse masajes. A ver, esperame...¿cuál era la...mecanismo?

SÍ, MECANISMOS PARA SUPLIR EL DOLOR.

Ah ya. Bueno, sí, los masajes. Sirve mucho hidratación, pero creo que cuando estás con tanto dolor tienes que tomar mucha agua. Y, a veces, duchas de frío-cálido. Bueno, ahí hacer yoga me ha servido bastante.

¿QUÉ CONSIDERAS FUNDAMENTAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL BAILARÍN?

Tener una práctica sana, conocer el cuerpo, preocuparse, porque si estás saltando, estai saltando las rodillas están cayendo con el talón. Pensar que en tu anatomía, yo creo. Y, creo que es importante como...complementar el training con algo más, ya sea nadar, o correr. Bueno correr quizás no es lo más sano, pero creo que es importante tener el cuerpo apto porque muchas veces las clases de danza no te preparan como...ponte tú en el cuerpo, sino que te ayudan a aprender a moverte. Pero, es importante tener una base fuerte. Entonces cualquier cosa que ayude...

¿LAS CLASES DE DANZA NO TE PREPARAN EN EL CUERPO, SINO QUE TE ENSEÑAN A MOVERTE...?

Depende del profe, pero no todos.

PERO EN EL FONDO, TIENES QUE TENER EL CUERPO APTO

ANTES DE...COMO...SOLO BAILAR. ESO AYER ME CONTABA LA MARCELA, COMO QUE...AYER ESTUVE HABLANDO CON LA MARCELA. ME CONTABA QUE AL FINAL TÚ TIENES QUE ARMAR TU CUERPO PARA PODER BAILAR PORQUE CUANDO ESTÁS BAILANDO COMO QUE LA POSIBILIDAD DE MOVIMIENTO ES LO QUE TE PUEDE HACER LESIONARTE TAMBIÉN.

Obvio, totalmente, y la falta de control. Cuando uno se embala y a veces, pucha mis rodillas no están preparadas para recibir toda esa presión, o mis muñecas no están lo suficientemente preparadas para ese tipo de movimientos. Y, como que si estás tomando una clase te embalas y le das nomás. Y ahí está el problema, cuerpos débiles y mal uso de la fuerza también. ¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO HAS SUFRIDO LESIONES Y POR QUÉ CREES QUE TE LAS HAS CAUSADO?

En los talones, tobillos perdón. Nada, desde chica tengo los tobillos débiles, me los tuerzo. Y, me eché a perder la rodilla el año pasado. No es que me corté, pero tuve una lesión en el ligamento cruzado. Me la hice en Barcelona, el último día del ensayo.

Y ¿SEGUISTE BAILANDO?

No, no podía ni caminar. Estuve casi 3 meses casi sin bailar. Y, ¿POR QUÉ CREES QUE TE LA HICISTE, A QUE LO ATRIBUYES? Varias cosas, la más pragmática es que creo que siempre he tenido una tendencia...una mala alineación de las rodillas, como que mis piernas no son tan fuertes y las rodillas se me van para adentro. Yo creo que es un permanente, que las rodillas se te vayan para adentro, no va bien. Y, también creo porque de cierta manera, el cuerpo te hace parar. A veces, le das, le das, le das y le das, y en verdad estás sometiendo tu cuerpo a unos niveles de estrés que no son necesarios. Es como cuando uno se enferma, a veces porque el cuerpo dice: sabes que tienes que para un rato.

OYE Y, ¿CÓMO TE TRATASTE ESTA ÚLTIMA LESIÓN, LA DE LA RODILLA?

Estaba en Alemania, había recién llegado a Alemania. Terminados los ensayos en Barcelona, justo iba a Alemania y me vio un doctor. FUISTE DONDE UN DOCTOR...

No, lo conocí en un lugar. Era un contacto, y me dio unas boletas que no tuviera que pagar un fisio. Pero con fisioterapia y con acupuntura.

Y, COMO ¿QUÉ ES EL FISIOTERAPEUTA?

Es una carrera super potente, no son doctores, pero...son bacanes, trabajan con, entonces muchas veces tienen que re articular el cuerpo, mucho con masaje...a veces con electricidad, con ejercicios de fortalecimiento. Son mucho mejor que los ortopedas, fui una vez a un ortope...¿cómo se dice?, los doctores orto...y fue un idiota. O sea, lo único que quería...estuvo analizando la rodilla en sí, en vez de. Por lo menos mi fisio tenía una visión mucho más integral del cuerpo.

¿QUÉ DIFERENCIA TIENEN CON LOS KINESIÓLOGOS?

Según yo son la misma cosa, porque creo que los kine tampoco son médicos.

CLARO, TAMPOCO SON MÉDICOS...OYE, ¿CREES QUE HAS PROGRESADO A LO LARGO DE LOS AÑOS CON TENER CONSCIENCIA DE TU CUERPO? Y ¿CÓMO LO HAS LOGRADO, EN CASO DE HABERLO HECHO?

Siento que he progresado...sí, obvio, porque lo practicas todos los días. Cada mañana partes escaneando el cuerpo, entonces empiezas a entender mejor...y con movimiento también.

Con consciencia de tu cuerpo en el espacio, consciencia del propio espacio dentro de tu cuerpo. Empiezas a leer cuerpos ajenos también. Obviamente conectas más con tu pulso, con tu respiración. Empiezas a leer tus propios dolores, entras en diferentes estados. Yo creo que obviamente se amplía.

Y COMO QUE, ¿EN QUÉ MOMENTO CREES QUE EMPEZASTE A TENER CONSCIENCIA DE TU CUERPO MÁS SERIAMENTE?

A ver, no sé. De chica siempre fue un tema. Pero, por ejemplo, cuando bailaba con la Anita como que nunca pensé, nunca fue interno, siempre fue mucho de forma y decidir la coreografía. Como que no teníamos tiempo para pensar mucho en nuestro cuerpo, como que hacías, ejecutabas. Creo que en la escuela de "The place" me encontré con algunos profesores que daban un enfoque mucho más interno y como un movimiento de estar generado desde adentro y no hacia afuera. Para mí, eso fue como un cambio bien grande, como no desde la forma, sino desde la sensación. Y, que esa sensación es válida, y que esa sensación es potente y es muy concreta. No es hippiesmo, no. Es como un empoderamiento de tu propio cuerpo, y creo que fue cuando entré a la universidad, más así como bien consciente.

¿HERRAMIENTAS O PRODUCTOS QUE UTILIZAS PARA CUIDAR TU CUERPO, ALGUNA?

A veces me pongo árnica, aceite de árnica. Y, en la escuela usaba mucho rollo de espuma que son muy densos y que duelen mucho, que sirven como para movilizar la fascia. Pero no tengo uno, no me he comprado. ¿CÓMO SON? ¿QUÉ SON?

Son como unos cuestiones así densos, como unos rollos, como unos cilindros.

AH, LOS FOAM ROLLING, ¿O NO?

Sí, así se llaman. También uso pelotas de tenis, como para los pies, o pelotas de golf, para masajear las plantas de los pies...¿qué más? También tengo una cuerda para saltar.

OYE, ¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES TU PARTE DEL CUERPO MÁS DELICADA Y POR QUÉ CREES QUE ES LA MÁS DELICADA?

De nuevo yo creo que son mis tobillos y mis rodillas, porque todavía creo que no logro una muy buena alineación, como que tengo que estar muy consciente de ello siempre.

Y ES POR ALGO ANATÓMICO SEGÚN TÚ...

Yo creo, que hay una cosa anatómica y mala costumbre. Yo creo que siempre caminé muy en puntillas y no me enraicé mucho el talón, y esa cuestión creo una alineación media rara, media inestable.

¿QUÉ ERRORES CREES QUE HAS COMETIDO A LO LARGO DE TU CARRERA EN EL CUIDADO DE TU CUERPO?

Yo creo que, no sé si han sido errores.

O APRENDIZAJES...

Bueno mucho, millones de aprendizajes. Yo creo, por ejemplo, me faltaba mucho incorporar la respiración. Eso es todo, fue un error por un minuto, bueno, te pierdes de mucho rango de movimiento si no la incorporas. Y, creo que eso he estado yendo aprendiendo últimamente...o movilizar la cabeza, iniciar movimiento, o incorporar la cabeza. Trabajar con la secuencia como armónica de cuerpo yo creo que es...ponte tú con la Anita trabajamos movimientos como muy frontales o todo el cuerpo en la misma dirección. Creo que ahí te perdí de muchos detalles de la secuencia propia del cuerpo, como, tenemos cuántas de...tenemos de vértebras. Creo que también, un poco antes de entrar a la U, y los primeros años de la U, tampoco utilizar bien el peso, el peso del propio cuerpo, tensar mucho, tensar más de lo necesario.

CONSIDERANDO TU ENTORNO, ¿CÓMO CREES QUE SE MANEJA EL TEMA EL CUIDADO DEL CUERPO EN EL BAILARÍN Y DE LA CONCIENCIACIÓN DEL CUERPO? YA NO SOLAMENTE TÚ, SINO COMO QUE... CÓMO LO VES.

La gente, ponte tú, en mi escuela que era como más estilo ballet, eran medios adictos al café y el cigarro. Yo creo que mucho para no comer a veces. Entonces, yo creo...en mi escuela había un ambiente medio generalizado, pero había temas raros con comida. A veces, creo...en Berlín, ponte tú, y más la escena de free lance, no hay una obsesión tal con el cuerpo como más dañina. No sé, creo que están todos preocupados, todos quieren ir como y conectar mejor su cuerpo, y estar fuertes. A veces, encontras obsesiones también con el cuerpo. Puede ser un ambiente medio obseso.

¿ESO LO VES IGUAL EN TODOS LUGARES O COMO MÁS GENERALIZADO?

Depende mucho. Tomar clases en un lugar o tomar en otro, trabajar con una compañía o con otra, son siempre grupos humanos distintos. No podría...sería mentir generalizar.

YYA, SEGÚN TU OPINIÓN, ¿CÓMO DEBERÍA SER LA ÓPTIMA CONDICIÓN DEL CUERPO DE UN BAILARÍN?

Depende a qué te quieres dedicar también. Si quieres hacer trabajo de suelo, si quieres ser un bailarín, si quieres ser un bailarín de neo clásico, creo que son siempre prácticas distintas. Pero, pero creo que, obviamente tener cardio, tener una consciencia anatómica, trabajar de nuevo con la respiración, trabajar sin tensión, yo creo que son cosas como transversales. Tener piernas que te agarren, ¿no? Y, ¿CONSIDERAS QUE BAILAR ES BENEFICIOSO O DAÑINO PARA EL CUERPO? ¿POR QUÉ?

Totalmente beneficioso, porque te hace feliz. Si tienes una práctica sana, de todas maneras. No hay por dónde que sea dañino. Yo creo que es mucho más dañino como la profesión bailarín y cómo te daña la psique, pero bailar en sí, no.

Y, ¿POR QUÉ HABLAS DE LA PROFESIÓN DE BAILARÍN? ¿POR QUÉ TE DAÑA LA PSIQUE?

Porque no hay trabajo, porque es un ambiente como, no necesariamente competitivo a la par pero competitivo por la escasez de espacio...porque, tampoco hay mucha audiencia para danza. Entonces es como un nicho bien cerrado. Y, tiene mucho de autoexigencia y de un training permanente, entonces aunque estes paralizado en términos laborales,

tienes que mantenerte activo en términos físicos. Y, eso es difícil en económicamente o emocionalmente, como para...no sé. O sea, yo creo que está el placer intrínseco de moverse y por eso, no sé, yo adoro tomar las clases porque me encanta bailar. Pero, claro, más desarrollo profesional...

DIEGO RIVAS

¿CUÁNTO BAILAS A LA SEMANA Y HACE CUÁNTO BAILAS? O ¿CÓMO DESDE QUÉ EDAD?

A ver. Bailo desde los 16 y depende de la semana, esta semana ponte tú estoy bailando cuatro horas diarias, cinco veces a la semana. Hay periodos más intensos, depende de si estoy tomando o no, o si ...no sé...y complemento, no sé, bailando, bailando. Pero complemento en training, no sé, con trotar y yoga...cosas así.

¿CÓMO CONSIDERAS TU CARGA DE TRABAJO?

Mi carga de trabajo...a ver, estoy desempleada, ¿entonces mi carga de trabajo es como mantenerme en training?

Sí, como trabajo de ballet, de danza. O sea, como de movimiento.

NO, NO ALGUIEN QUE GENERA PLATA.

¿Cómo el training?, no entiendo Dani...

JA JA COMO EL TRAINING, SÍ.

Ah. Creo que no está siendo tan pesado, podría estar bailando mucho más, pero hay un tema económico de por medio.

Como que siento que cuatro horas al día no es tanto.

Y...¿ALGUNA VEZ HAS BAILADO MÁS? O SEA, ¿CUÁL ES EL MOMENTO DE TU VIDA EN EL QUE MÁS HAS BAILADO?

Bueno, claramente cuando estaba dentro de la universidad, porque ahí tenía muchas horas de danza. Y, por ejemplo, estuve involucrada en dos proyectos en los que estaba ensayando todo el día también, y que era bien potente.

Y COMO QUE AHÍ LO CONSIDERABAS, O SEA, ¿LO CONSIDERAS COMO INTENSO EN GENERAL TU CARRERA DE TRABAJO, CON RESPECTO A OTRAS DISCIPLINAS?

Yo creo que sí, porque es superior al general de las personas, en los que hay que producir mucho. O sea, por ejemplo, si hay que montar una obra en general no hay muchos fondos. Entonces tienes que estar en un mes condensado dándole fuerte, y como es una cosa que ataca directamente al cuerpo, creo que por sí puede ser más intensa la carga laboral que otras áreas, que otras carreras.

YA, BACÁN. ¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON TU CUERPO?

Creo que, hay una auto exigencia bien fuerte. Creo que por medio del training de la danza he aprendido a leer mi cuerpo de mejor manera. A veces, siento que no hay mucho respeto, que lo sobre exige más de lo que el cuerpo...no se, quiere. Pero también, creo que hay...ser racional que soy yo, no?. La relación con mi cuerpo es relación conmigo misma. No hay una disociación. Creo que por medio del training, de hecho, se ha generado una unión mucho más...coherente y no sé. Los mismos procesos que uno podría pensar, creo que mi cuerpo está mucho más pensante desde que estudio danza.

¿CUÁLES SON TUS PRÁCTICAS PARA EL CUIDADO DEL CUERPO, ANTES DE ENTRENAR?

Estoy intentando de hacer yoga todos los días en la mañana. Antes de entrenar, por ejemplo, antes de hacer una clase, trato de llegar antes a hacer un poco...no cardio, pero sí abdominales, como training, flexiones, cosas así para entrar en calor. Elongación, y a veces, cuando estaba en la escuela a veces salía a trotar antes. Ahora en general nunca lo hacía antes de tomar una clase, pero sí aparte.

YT, ¿POR QUÉ HACES YOGA? O SEA, ¿CÓMO QUE ¿QUÉ TE ENTREGA EL YOGA?

Y como dar bases más sólida.Como para más solidez de piernas y ...también sirve para la respiración, para entender el ritmo de la respiración que después lo puedes usar en la danza...¿qué más?. Ah, ahora me voy a meter a artes marciales, pero todavía no empiezo.

Y, ¿POR QUÉ COMO QUE COMPLEMENTAS TU LA DANZA CON OTRAS COMO DISCIPLINAS QUE NO SON EXCLUSIVAMENTE BAILAR? ¿POR QUÉ CREES QUE ES IMPORTANTE ESO?

Porque...primero que nada, porque hoy, por ejemplo, yo no tengo un profesor regular de danza contemporánea. Entonces, a veces, es muy difícil profundizar en alguna línea. Entonces, creo que hay otras prácticas que permiten fortalecer el cuerpo. También que permiten estados mentales distintos. Conocer las artes trabaja mucho con el centro, a veces con rotación interna. No, creo que es importante. Si al final es todo para ampliar las posibilidades del cuerpo, sea lo que sea. Y EN EL ENTRENAMIENTO, NO PRÁCTICAS...PERO,

¿COMO QUÉ COSAS TU TIENES MUY CONSCIENTE COMO DE HACER PARA CUIDAR EL CUERPO?

Alineación de las rodillas, ponte tú, o la alineación de los isquiones con los talones. En la columna...cosas muy anatómicas, muy de...pienso en la alineación de los huesos y pienso en el rease, en la soltura y la elasticidad de los músculos también. No tener tensión muscular, sino usarla eficientemente.

Y, ¿DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO TIENES ALGUNA PRÁCTICA TAMBIÉN?

Sí, si estoy embalada hago abdominales, o sino estirar, estirar.

¿QUÉ FACTORES CREES QUE...?

Mucha agua.

¿QUÉ FACTORES CONSIDERAS IMPORTANTES A LA HORA DEL CUIDAR EL CUERPO? ya no hablando solo en el entrenamiento, sino que en la vida en general.

En que pienso yo...bueno...emm... claramente dormir bien.

Siento que para el entrenamiento en general es muy importante hacer otras cosas que no sean relacionadas con el entrenamiento. Como que muchas veces cuando estoy demasiado enfocada en el entrenamiento y en danza, dejo de interesarme. Como que para mí es muy importante tener una vida fuera de eso, porque así, no sé, puedo nutrir la práctica de danza. Y, también al minuto de creación, como que creo que es muy importante tener contacto con otras personas que no son bailarines, y tener otra vida que no tenga relación con la danza. Y, bueno, dormir bien, intentar comer bien.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON EL DOLOR?

Harta tolerancia. Aprendí a vivir con dolor igual, o sea, ahora que no estoy bailando tanto, no es tanto. O sea, me duele el trasero porque hice ballet, pero cuando estaba en la universidad estaba con dolor todo el día.

¿O SEA, 24/7?

Sí, o sea, cuando estaba ponte tú, en primer año...o primer semestre del primer año, si porque no estás acostumbrado a ese nivel. Te duele todo.

Y ¿TÚ COMO QUE FÁCILMENTE PUEDES DIFERENCIAR LOS DOLORES, COMO QUÉ DOLOR SIGNIFICA QUÉ COSA?

Sí, o sea cachai que dolor no te va a hacer ningún daño y que dolor teni que parar.

¿QUÉ TRATAMIENTO SIGUES CUANDO SIENTES ALGÚN DOLOR?

En la escuela teníamos fisio gratis, ahora no tengo fisio y no puedo hacer nada el respecto porque hay que pagarlo.

Bueno, ponte tú, intercambio de masajes es importante...

hacerse masajes. A ver, esperame...¿cuál era la...mecanismo?

SÍ, MECANISMOS PARA SUPLIR EL DOLOR.

Ah ya. Bueno, sí, los masajes. Sirve mucho hidratación, pero creo que cuando estás con hartito dolor tienes que tomar mucha agua. Y, a veces, duchas de frío-calor. Bueno, ahí hacer yoga me ha servido bastante.

¿QUÉ CONSIDERAS FUNDAMENTAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL BAILARÍN?

Tener una práctica sana, conocer el cuerpo, preocuparse, porque si estás saltando, estai saltando las rodillas están cayendo con el talón. Pensar que en tu anatomía, yo creo. Y, creo que es importante como...complementar el training con algo más, ya sea nadar, o correr. Bueno correr quizás no es lo más sano, pero creo que es importante tener el cuerpo apto porque muchas veces las clases de danza no te preparan como...ponte tú en el cuerpo, sino que te ayudan a aprender a moverte. Pero, es importante tener una base fuerte. Entonces cualquier cosa que ayude...

¿LAS CLASES DE DANZA NO TE PREPARAN EN EL CUERPO, SINO QUE TE ENSEÑAN A MOVERTE...?

Depende del profe, pero no todos.

PERO EN EL FONDO, TIENES QUE TENER EL CUERPO APTO ANTES DE...COMO...SOLO BAILAR. ESO AYER ME CONTABA LA MARCELA, COMO QUE...AYER ESTUVE HABLANDO CON LA MARCELA. ME CONTABA QUE AL FINAL TÚ TIENES QUE ARMAR TU CUERPO PARA PODER BAILAR PORQUE CUANDO ESTÁS BAILANDO COMO QUE LA POSIBILIDAD DE MOVIMIENTO ES LO QUE TE PUEDE HACER LESIONARTE TAMBIÉN.

Obvio, totalmente, y la falta de control. Cuando uno se embala y a veces, pucha mis rodillas no están preparadas para recibir toda esa presión, o mis muñecas no están lo suficientemente preparadas para ese tipo de movimientos. Y, como que si estás tomando una clase te embalas y le das nomás. Y ahí está el problema, cuerpos débiles y mal uso de la fuerza también.

¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO HAS SUFRIDO LESIONES Y POR QUÉ CREES QUE TE LAS HAS CAUSADO?

En los talones, tobillos perdón. Nada, desde chica tengo los tobi-

llos débiles, me los tuerzo. Y, me eché a perder la rodilla el año pasado. No es que me corté, pero tuve una lesión en el ligamento cruzado. Me la hice en Barcelona, el último día del ensayo.

Y ¿SEGUISTE BAILANDO?

No, no podía ni caminar. Estuve casi 3 meses casi sin bailar. Y, ¿POR QUÉ CREES QUE TE LA HICISTE, A QUE LO ATRIBUYES? Varias cosas, la más pragmática es que creo que siempre he tenido una tendencia...una mala alineación de las rodillas, como que mis piernas no son tan fuertes y las rodillas se me van para adentro. Yo creo que es un permanente, que las rodillas se te vayan para adentro, no va bien. Y, también creo porque de cierta manera, el cuerpo te hace parar. A veces, le das, le das, le das y le das, y en verdad estás sometiendo tu cuerpo a unos niveles de estrés que no son necesarios. Es como cuando uno se enferma, a veces porque el cuerpo dice: sabes que tienes que para un rato. OYE Y, ¿CÓMO TE TRATASTE ESTA ÚLTIMA LESIÓN, LA DE LA RODILLA?

Estaba en Alemania, había recién llegado a Alemania. Terminados los ensayos en Barcelona, justo iba a Alemania y me vio un doctor. FUISTE DONDE UN DOCTOR...

No, lo conocí en un lugar. Era un contacto, y me dio unas boletas que no tuviera que pagar un fisio. Pero con fisioterapia y con acupuntura.

Y, COMO ¿QUÉ ES EL FISIOTERAPEUTA?

Es una carrera super potente, no son doctores, pero...son bacanes, trabajan con, entonces muchas veces tienen que re articular el cuerpo, mucho con masaje...a veces con electricidad, con ejercicios de fortalecimiento. Son mucho mejor que los ortopedas, fui una vez a un ortope...¿cómo se dice?, los doctores orto...y fue un idiota. O sea, lo único que quería...estuvo analizando la rodilla en sí, en vez de E. Por lo menos mi fisio tenía una visión mucho más integral del cuerpo. ¿QUÉ DIFERENCIA TIENEN CON LOS KINESIÓLOGOS?

Según yo son la misma cosa, porque creo que los kine tampoco son médicos.

CLARO, TAMPOCO SON MÉDICOS...OYE, ¿CREES QUE HAS PROGRESADO A LO LARGO DE LOS AÑOS CON TENER CONSCIENCIA DE TU CUERPO? Y ¿CÓMO LO HAS LOGRADO, EN CASO DE HABERLO HECHO?

Siento que he progresado...sí, obvio, porque lo practicas todos los días. Cada mañana partes escaneando el cuerpo, entonces empiezas a entender mejor...y con movimiento también.

Con consciencia de tu cuerpo en el espacio, consciencia del propio espacio dentro de tu cuerpo. Empiezas a leer cuerpos ajenos también. Obviamente conectas más con tu pulso, con tu respiración. Empiezas a leer tus propios dolores, entras en diferentes estados. Yo creo que obviamente se amplía.

Y COMO QUE, ¿EN QUÉ MOMENTO CREES QUE EMPEZASTE A TENER CONSCIENCIA DE TU CUERPO MÁS SERIAMENTE?

A ver, no sé. De chica siempre fue un tema. Pero, por ejemplo, cuando bailaba con la Anita como que nunca pensé, nunca fue interno, siempre fue mucho de forma y decidir la coreografía. Como que no teníamos tiempo para pensar mucho en nuestro cuerpo, como que hacías, ejecutabas. Creo que en la escuela de "The place" me encontré con algunos profesores que daban un enfoque mucho más interno y como un movimiento de estar generado desde adentro y no hacia afuera. Para mí, eso fue como un cambio bien grande, como no desde la forma, sino desde la sensación. Y, que esa sensación es válida, y que esa sensación es potente y es muy concreta. No es hippismo, no. Es como un empoderamiento de tu propio cuerpo, y creo que fue cuando entré a la universidad, más así como bien consciente.

¿HERRAMIENTAS O PRODUCTOS QUE UTILIZAS PARA CUIDAR TU CUERPO, ALGUNA?

A veces me pongo árnica, aceite de árnica. Y, en la escuela usaba mucho rollo de espuma que son muy densos y que duelen mucho, que sirven como para movilizar la fascia. Pero no tengo uno, no me he comprado.

¿CÓMO SON? ¿QUÉ SON?

Son como unos cuestionos así densos, como unos rollos, como unos cilindros.

AH, LOS FOAM ROLLING, ¿O NO?

Sí, así se llaman. También uso pelotas de tenis, como para los pies, o pelotas de golf, para masajear las plantas de los pies...¿qué más? También tengo una cuerda para saltar.

OYE, ¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES TU PARTE DEL CUERPO MÁS DELICADA Y POR QUÉ CREES QUE ES LA MÁS DELICADA?

De nuevo yo creo que son mis tobillos y mis rodillas, porque todavía creo que no logro una muy buena alineación, como

que tengo que estar muy consciente de ello siempre.

Y ES POR ALGO ANATÓMICO SEGÚN TÚ...

Yo creo, que hay una cosa anatómica y mala costumbre. Yo creo que siempre caminé muy en puntillas y no enraicé mucho el talón, y esa cuestión creo una alineación media rara, media inestable.

¿QUÉ ERRORES CREES QUE HAS COMETIDO A LO LARGO DE TU CARRERA EN EL CUIDADO DE TU CUERPO?

Yo creo que, no sé si han sido errores.

O APRENDIZAJES...

Bueno mucho, millones de aprendizajes. Yo creo, por ejemplo, me faltaba mucho incorporar la respiración. Eso es todo, fue un error por un minuto, bueno, te pierdes de mucho rango de movimiento si no la incorporas. Y, creo que eso he estado yendo aprendiendo últimamente...o movilizar la cabeza, iniciar movimiento, o incorporar la cabeza. Trabajar con la secuencia como armónica de cuerpo yo creo que es...ponte tú con la Anita trabajamos movimientos como muy frontales o todo el cuerpo en la misma dirección. Creo que ahí te perdí de muchos detalles de la secuencia propia del cuerpo, como, tenemos cuántas de...tenemos de vértebras. Creo que también, un poco antes de entrar a la U, y los primeros años de la U, tampoco utilizar bien el peso, el peso del propio cuerpo, tensar mucho, tensar más de lo necesario.

CONSIDERANDO TU ENTORNO, ¿CÓMO CREES QUE SE MANEJA EL TEMA EL CUIDADO DEL CUERPO EN EL BAILARÍN Y DE LA CONCIENCIACIÓN DEL CUERPO? YA NO SOLAMENTE TÚ, SINO COMO QUE... CÓMO LO VES.

La gente, ponte tú, en mi escuela que era como más estilo ballet, eran medios adictos al café y el cigarro. Yo creo que mucho para no comer a veces. Entonces, yo creo...en mi escuela había un ambiente medio generalizado, pero había temas raros con comida. A veces, creo...en Berlín, ponte tú, y más la escena de free lance, no hay una obsesión tal con el cuerpo como más dañina. No sé, creo que están todos preocupados, todos quieren ir como y conectar mejor su cuerpo, y estar fuertes. A veces, encontras obsesiones también con el cuerpo. Puede ser un ambiente medio obseso.

¿ESO LO VES IGUAL EN TODOS LADOS O COMO MÁS GENERALIZADO?

Depende mucho. Tomar clases en un lugar o tomar en otro, trabajar con una compañía o con otra, son siempre grupos humanos distintos. No podría...sería mentir generalizar.

YA. SEGÚN TU OPINIÓN, ¿CÓMO DEBERÍA SER LA ÓPTIMA CONDICIÓN DEL CUERPO DE UN BAILARÍN?

Depende a qué te quieres dedicar también. Si quieres hacer trabajo de suelo, si quieres ser un bailarín (26 56) , si quieres ser un bailarín de neo clásico, creo que son siempre prácticas distintas. Pero, pero creo que, obviamente tener cardio, tener una consciencia anatómica, trabajar de nuevo con la respiración, trabajar sin tensión, yo creo que son cosas como transversales. Tener piernas que te agarren, ¿no? Y, ¿CONSIDERAS QUE BAILAR ES BENEFICIOSO O DAÑINO PARA EL CUERPO? ¿POR QUÉ?

Totalmente beneficioso, porque te hace feliz. Si tienes una práctica sana, de todas maneras. No hay por dónde que sea dañino. Yo creo que es mucho más dañino como la profesión bailarín y cómo te daña la psique, pero bailar en sí, no.

Y, ¿POR QUÉ HABLAS DE LA PROFESIÓN DE BAILARÍN? ¿POR QUÉ TE DAÑA LA PSIQUE?

Porque no hay trabajo, porque es un ambiente como, no necesariamente competitivo a la par pero competitivo por la escasez de espacio...porque, tampoco hay mucha audiencia para danza. Entonces es como un nicho bien cerrado. Y, tiene mucho de autoexigencia y de un training permanente, entonces aunque estes paralizado en términos laborales, tienes que mantenerte activo en términos físicos. Y, eso es difícil en económicamente o emocionalmente, como para...no sé. O sea, yo creo que está el placer intrínseco de moverse y por eso, no sé, yo adoro tomar las clases porque me encanta bailar. Pero, claro, más desarrollo profesional...

MONTSERRAT SAEZ

¿CUÁNTO BAILAS A LA SEMANA Y HACE CUÁNTO BAILAS? O ¿CÓMO DESDE QUÉ EDAD?

A ver. Bailo desde los 16 y depende de la semana, esta semana ponte tú estoy bailando cuatro horas diarias, cinco veces a la semana. Hay periodos más intensos, depende de si estoy tomando o no, o si ...no sé...y complemento, no sé, bailando, bailando. Pero complemento en training, no sé, con trotar y yoga...cosas así. ¿CÓMO CONSIDERAS TU CARGA DE TRABAJO?

Mi carga de trabajo...a ver, estoy desempleada, ¿entonces mi carga de trabajo es como mantenerme en training?
 Sí, como trabajo de ballet, de danza. O sea, como de movimiento. NO, NO ALGUIEN QUE GENERA PLATA.
 ¿Cómo el training?, no entiendo Dani...
 JA JA COMO EL TRAINING, SÍ.
 Ah. Creo que no está siendo tan pesado, podría estar bailando mucho más, pero hay un tema económico de por medio. Como que siento que cuatro horas al día no es tanto.
 Y...¿ALGUNA VEZ HAS BAILADO MÁS? O SEA, ¿CUÁL ES EL MOMENTO DE TU VIDA EN EL QUE MÁS HAS BAILADO?
 Bueno, claramente cuando estaba dentro de la universidad, porque ahí tenía muchas horas de danza. Y, por ejemplo, estuve involucrada en dos proyectos en los que estaba ensayando todo el día también, y que era bien potente.
 Y COMO QUE AHÍ LO CONSIDERABAS, O SEA, ¿LO CONSIDERAS COMO INTENSO EN GEN CARRERA DE TRABAJO, CON RESPECTO A OTRAS DISCIPLINAS?
 Yo creo que sí, porque es superior al general de las personas, en los que hay que producir mucho. O sea, por ejemplo, si hay que montar una obra en general no hay muchos fondos. Entonces tienes que estar en un mes condensado dándole fuerte, y como es una cosa que ataca directamente al cuerpo, creo que por sí puede ser más intensa la carga laboral que otras áreas, que otras carreras.
 YA, BACÁN. ¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON TU CUERPO?
 Creo que, hay una auto exigencia bien fuerte. Creo que por medio del training de la danza he aprendido a leer mi cuerpo de mejor manera. A veces, siento que no hay mucho respeto, que lo sobre exigo más de lo que el cuerpo..no se, quiere. Pero también, creo que hay...ser racional que soy yo, no?. La relación con mi cuerpo es relación conmigo misma. No hay una disociación. Creo que por medio del training, de hecho, se ha generado una unión mucho más..como..coherente y no sé. Los mismos procesos que uno podría pensar, creo que mi cuerpo está mucho más pensante desde que estudio danza.
 ¿CUÁLES SON TUS PRÁCTICAS PARA EL CUIDADO DEL CUERPO, ANTES DE ENTRENAR?
 Estoy intentando de hacer yoga todos los días en la mañana. Antes de entrenar, por ejemplo, antes de hacer una clase, trato de llegar antes a hacer un poco..no cardio, pero si abdominales, como training, flexiones, cosas así para entrar en calor. Elongación, y a veces, cuando estaba en la escuela a veces salía a trotar antes. Ahora en general nunca lo hacía antes de tomar una clase, pero sí aparte.
 YT, ¿POR QUÉ HACES YOGA? O SEA, ¿CÓMO QUE ¿QUÉ TE ENTREGA EL YOGA?
 Y como dar bases más sólida.Como para más solidez de piernas ytambién sirve para la respiración, para entender el ritmo de la respiración que después lo puedes usar en la danza...¿qué más?. Ah, ahora me voy a meter a artes marciales, pero todavía no empiezo.
 Y, ¿POR QUÉ COMO QUE COMPLEMENTAS TU LA DANZA CON OTRAS COMO DISCIPLINAS QUE NO SON EXCLUSIVAMENTE BAILAR? ¿POR QUÉ CREES QUE ES IMPORTANTE ESO?
 Porque...primero que nada, porque hoy, por ejemplo, yo no tengo un profesor regular de danza contemporánea. Entonces, a veces, es muy difícil profundizar en alguna línea. Entonces, creo que hay otras prácticas que permiten fortalecer el cuerpo. También que permiten estados mentales distintos. Conocer las artes trabaja mucho con el centro, a veces con rotación interna. No, creo que es importante. Si al final es todo para ampliar las posibilidades del cuerpo, sea lo que sea.
 Y EN EL ENTRENAMIENTO, NO PRÁCTICAS...PERO, ¿COMO QUÉ COSAS TU TIENES MUY CONSCIENTE COMO DE HACER PARA CUIDAR EL CUERPO?
 Alineación de las rodillas, ponte tú, o la alineación de los isquiones con los talones. En la columna...cosas muy anatómicas, muy de...pienso en la alineación de los huesos y pienso en el realce, en la soltura y la elasticidad de los músculos también. No tener tensión muscular, sino usarla eficientemente.
 Y, ¿DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO TIENES ALGUNA PRÁCTICA TAMBIÉN?
 Sí, si estoy emabalada hago abdominales, o sino estirar, estirar.
 ¿QUÉ FACTORES CREES QUE...?
 Mucha agua.
 ¿QUÉ FACTORES CONSIDERAS IMPORTANTES A LA HORA DEL CUIDAR EL CUERPO? ya no hablando solo en el entrenamiento, sino que en la vida en general.

En que pienso yo...bueno...emm... claramente dormir bien. Siento que para el entrenamiento en general es muy importante hacer otras cosas que no sean relacionadas con el entrenamiento. Como que muchas veces cuando estoy demasiado enfocada en el entrenamiento y en danza, dejo de interesarme. Como que para mí es muy importante tener una vida fuera de eso, porque así, no sé, puedo nutrir la práctica de danza. Y, también al minuto de creación, como que creo que es muy importante tener contacto con otras personas que no son bailarines, y tener otra vida que no tenga relación con la danza. Y, bueno, dormir bien, intentar comer bien.
 ¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON EL DOLOR?
 Harta tolerancia. Aprendí a vivir con dolor igual, o sea, ahora que no estoy bailando tanto, no es tanto. O sea, me duele el trasero porque hice ballet, pero cuando estaba en la universidad estaba con dolor todo el día.
 ¿O SEA, 24/7?
 Sí, o sea, cuando estaba ponte tú, en primer año...o primer semestre del primer año, si porque no estás acostumbrado a ese nivel. Te duele todo.
 Y ¿TÚ COMO QUE FÁCILMENTE PUEDES DIFERENCIAR LOS DOLORES, COMO QUÉ DOLOR SIGNIFICA QUÉ COSA?
 Sí, o sea cachai que dolor no te va a hacer ningún daño y que dolor teni que parar.
 ¿QUÉ TRATAMIENTO SIGUES CUANDO SIENES ALGÚN DOLOR?
 En la escuela teníamos fisio gratis, ahora no tengo fisio y no puedo hacer nada el respecto porque hay que pagarlo. Bueno, ponte tú, intercambio de masajes es importante...hacerse masajes. A ver, esperame...¿cuál era la...mecanismo? SÍ, MECANISMOS PARA SUPLIR EL DOLOR.
 Ah ya. Bueno, sí, los masajes. Sirve mucho hidratación, pero creo que cuando estás con harto dolor tienes que tomar mucha agua. Y, a veces, duchas de frío-cálido. Bueno, ahí hacer yoga me ha servido bastante.
 ¿QUÉ CONSIDERAS FUNDAMENTAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL BAILARÍN?
 Tener una práctica sana, conocer el cuerpo, preocuparse, porque si estás saltando, estai saltando las rodillas están cayendo con el talón. Pensar que en tu anatomía, yo creo. Y, creo que es importante como...complementar el training con algo más, ya sea nadar, o correr. Bueno correr quizás no es lo más sano, pero creo que es importante tener el cuerpo apto porque muchas veces las clases de danza no te preparan como...ponte tú en el cuerpo, sino que te ayudan a aprender a moverte. Pero, es importante tener una base fuerte. Entonces cualquier cosa que ayude...
 ¿LAS CLASES DE DANZA NO TE PREPARAN EN EL CUERPO, SINO QUE TE ENSEÑAN A MOVERTE...?
 Depende del profe, pero no todos.
 PERO EN EL FONDO, TIENES QUE TENER EL CUERPO APTO ANTES DE...COMO...SOLO BAILAR. ESO AYER ME CONTABA LA MARCELA, COMO QUE...AYER ESTUVE HABLANDO CON LA MARCELA. ME CONTABA QUE AL FINAL TÚ TIENES QUE ARMAR TU CUERPO PARA PODER BAILAR PORQUE CUANDO ESTÁS BAILANDO COMO QUE LA POSIBILIDAD DE MOVIMIENTO ES LO QUE TE PUEDE HACER LESIONARTE TAMBIÉN.
 Obvio, totalmente, y la falta de control. Cuando uno se embala y a veces, pucha mis rodillas no están preparadas para recibir toda esa presión, o mis muñecas no están lo suficientemente preparadas para ese tipo de movimientos. Y, como que si estás tomando una clase te embalas y le das nomás. Y ahí está el problema, cuerpos débiles y mal uso de la fuerza también.
 ¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO HAS SUFRIDO LESIONES Y POR QUÉ CREES QUE TE LAS HAS CAUSADO?
 En los talones, tobillos perdón. Nada, desde chica tengo los tobillos débiles, me los tuerzo. Y, me eché a perder la rodilla el año pasado. No es que me corté, pero tuve una lesión en el ligamento cruzado. Me la hice en Barcelona, el último día del ensayo.
 Y ¿SEGUISTE BAILANDO?
 No, no podía ni caminar. Estuve casi 3 meses casi sin bailar.
 Y, ¿POR QUÉ CREES QUE TE LA HICISTE, A QUE LO ATRIBUYES?
 Varias cosas, la más pragmática es que creo que siempre he tenido una tendencia...una mala alineación de las rodillas, como que mis piernas no son tan fuertes y las rodillas se me van para adentro. Yo creo que es un permanente, que las rodillas se te vayan para adentro, no va bien. Y, también creo porque de cierta manera, el cuerpo te hace parar. A veces, le das, le das, le das y le das, y en verdad estás sometiendo tu cuerpo a unos niveles de estrés que no son necesarios. Es como cuando uno se enferma, a veces porque el cuerpo dice: sabes que tienes que para un rato.

OYE Y, ¿CÓMO TE TRATASTE ESTA ÚLTIMA LESIÓN, LA DE LA RODILLA?

Estaba en Alemania, había recién llegado a Alemania. Terminados los ensayo en Barcelona, justo iba a Alemania y me vio un doctor. FUISTE DONDE UN DOCTOR

No, lo conocí en un lugar. Era un contacto, y me dio unas boletas que no tuviera que pagar un fisio. Pero con fisioterapia y con acupuntura.

Y, COMO ¿QUÉ ES EL FISIOTERAPEUTA?

Es una carrera super potente, no son doctores, pero...son bacanes, trabajan con, entonces muchas veces tienen que re articular el cuerpo, mucho con masaje, a veces con electricidad, con ejercicios de fortalecimiento. Son mucho mejor que los ortopedas, fui una vez a un ortopeo ¿cómo se dice?, los doctores orto...y fue un idiota. O sea, lo único que quería... estuvo analizando la rodilla en sí, en vez de. Por lo menos mi fisio tenía una visión mucho más integral del cuerpo. ¿QUÉ DIFERENCIA TIENEN CON LOS KINESIÓLOGOS?

Según yo son la misma cosa, porque creo que los kine tampoco son médicos.

CLARO, TAMPOCO SON MÉDICOS...OYE, ¿CREES QUE HAS PROGRESADO A LO LARGO DE LOS AÑOS CON TENER CONSCIENCIA DE TU CUERPO? Y ¿CÓMO LO HAS LOGRADO, EN CASO DE HABERLO HECHO?

Siento que he progresado...sí, obvio, porque lo practicas todos los días. Cada mañana partes escaneando el cuerpo, entonces empiezas a entender mejor...y con movimiento también.

Con consciencia de tu cuerpo en el espacio, consciencia del propio espacio dentro de tu cuerpo. Empiezas a leer cuerpos ajenos también. Obviamente conectas más con tu pulso, con tu respiración. Empiezas a leer tus propios dolores, entras en diferentes estados. Yo creo que obviamente se amplía.

Y COMO QUE, ¿EN QUÉ MOMENTO CREES QUE EMPEZASTE A TENER CONSCIENCIA DE TU CUERPO MÁS SERIAMENTE?

A ver, no sé. De chica siempre fue un tema. Pero, por ejemplo, cuando bailaba con la Anita como que nunca pensé, nunca fue interno, siempre fue mucho de forma y decidir la coreografía. Como que no teníamos tiempo para pensar mucho en nuestro cuerpo, como que hacías, ejecutabas. Creo que en la escuela de "The place" me encontré con algunos profesores que daban un enfoque mucho más interno y como un movimiento de estar generado desde adentro y no hacia afuera. Para mí, eso fue como un cambio bien grande, como no desde la forma, sino desde la sensación. Y, que esa sensación es válida, y que esa sensación es potente y es muy concreta. No es hippiesmo, no. Es como un empoderamiento de tu propio cuerpo, y creo que fue cuando entré a la universidad, más así como bien consciente.

¿HERRAMIENTAS O PRODUCTOS QUE UTILIZAS PARA CUIDAR TU CUERPO, ALGUNA?

A veces me pongo árnica, aceite de árnica. Y, en la escuela usaba mucho rollo de espuma que son muy densos y que duelen mucho, que sirven como para movilizar la fascia. Pero no tengo uno, no me he comprado.

¿CÓMO SON? ¿QUÉ SON?

Son como unos cuestionos así densos, como unos rollos, como unos cilindros.

AH, LOS FOAM ROLLING, ¿O NO?

Sí, así se llaman. También uso pelotas de tenis, como para los pies, o pelotas de golf, para masajear las plantas de los pies...¿qué más? También tengo una cuerda para saltar.

OYE, ¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES TU PARTE DEL CUERPO MÁS DELICADA Y POR QUÉ CREES QUE ES LA MÁS DELICADA?

De nuevo yo creo que son mis tobillos y mis rodillas, porque todavía creo que no logro una muy buena alineación, como que tengo que estar muy consciente de ello siempre.

Y ES POR ALGO ANATÓMICO SEGÚN TÚ...

Yo creo, que hay una cosa anatómica y mala costumbre. Yo creo que siempre caminé muy en puntillas y no enraicé mucho el talón, y esa cuestión crea una alineación media rara, media inestable.

¿QUÉ ERRORES CREES QUE HAS COMETIDO A LO LARGO DE TU CARRERA EN EL CUIDADO DE TU CUERPO?

Yo creo que, no sé si han sido errores.

O APRENDIZAJES...

Bueno mucho, millones de aprendizajes. Yo creo, por ejemplo, me faltaba mucho incorporar la respiración. Eso es todo, fue un error por un minuto, bueno, te pierdes de mucho rango de movimiento si no la incorporas. Y, creo que eso he estado yendo aprendiendo últimamente...o movilizar la cabeza, iniciar movi-

miento, o incorporar la cabeza. Trabajar con la secuencia como armónica de cuerpo yo creo que es ponte tú con la Anita trabajamos movimientos como muy frontales o todo el cuerpo en la misma dirección. Creo que ahí te perdí de muchos detalles de la secuencia propia del cuerpo, como, tenemos cuántas de tenemos de vértebras. Creo que también, un poco antes de entrar a la U, y los primeros años de la U, tampoco utilizar bien el peso, el peso del propio cuerpo, tensar mucho, tensar más de lo necesario.

CONSIDERANDO TU ENTORNO, ¿CÓMO CREES QUE SE MANEJA EL TEMA EL CUIDADO DEL CUERPO EN EL BAILARÍN Y DE LA CONCIENCIACIÓN DEL CUERPO? YA NO SOLAMENTE TÚ, SINO COMO QUE... CÓMO LO VES.

La gente, ponte tú, en mi escuela que era como más estilo ballet, eran medios adictos al café y el cigarro. Yo creo que mucho para no comer a veces. Entonces, yo creo...en mi escuela había un ambiente medio generalizado, pero había temas raros con comida. A veces, creo...en Berlín, ponte tú, y más la escena de free lance, no hay una obsesión tal con el cuerpo como más dañina. No sé, creo que están todos preocupados, todos quieren ir como y conectar mejor su cuerpo, y estar fuertes. A veces, encontrei obsesiones también con el cuerpo. Puede ser un ambiente medio obseso.

¿ESO LO VES IGUAL EN TODOS LADOS O COMO MÁS GENERALIZADO?

Depende mucho. Tomar clases en un lugar o tomar en otro, trabajar con una compañía o con otra, son siempre grupos humanos distintos. No podría...sería mentir generalizar.

YA. SEGÚN TU OPINIÓN, ¿CÓMO DEBERÍA SER LA ÓPTIMA CONDICIÓN DEL CUERPO DE UN BAILARÍN?

Depende a qué te quieres dedicar también. Si quieres hacer trabajo de suelo, si quieres ser un bailarín (26 56) , si quieres ser un bailarín de neo clásico, creo que son siempre prácticas distintas. Pero, pero creo que, obviamente tener cardio, tener una consciencia anatómica, trabajar de nuevo con la respiración, trabajar sin tensión, yo creo que son cosas como transversales. Tener piernas que te agarren, ¿no? Y, ¿CONSIDERAS QUE BAILAR ES BENEFICIOSO O DAÑINO PARA EL CUERPO? ¿POR QUÉ?

Totalmente beneficioso, porque te hace feliz. Si tienes una práctica sana, de todas maneras. No hay por dónde que sea dañino. Yo creo que es mucho más dañino como la profesión bailarín y cómo te daña la psique, pero bailar en sí, no.

Y, ¿POR QUÉ HABLAS DE LA PROFESIÓN DE BAILARÍN? ¿POR QUÉ TE DAÑA LA PSIQUE?

Porque no hay trabajo, porque es un ambiente como, no necesariamente competitivo a la par pero competitivo por la escasez de espacio...porque, tampoco hay mucha audiencia para danza. Entonces es como un nicho bien cerrado. Y, tiene mucho de autoexigencia y de un training permanente, entonces aunque estes paralizado en términos laborales, tienes que mantenerte activo en términos físicos. Y, eso es difícil en económicamente o emocionalmente, como para...no sé. O sea, yo creo que está el placer intrínseco de moverse y por eso, no sé, yo adoro tomar las clases porque me encanta bailar. Pero, claro, más desarrollo profesional.

VALENTINA GAMELLI

¿CUÁNTO BAILAS A LA SEMANA Y HACE CUÁNTO?

Bailo como desde el 2004. En la compañía ya profesional, salí el 2012. Y ahora actualmente debo estar bailando unas 10-12 horas a la semana. Además hago yoga y doy como 5 clases al día. De lunes a viernes. Entre yoga tradicional y aero yoga.

¿DÓNDE HACES CLASES?

Acá estoy haciendo la preparación física de alumnos de primer año, como para que no se lesionen. A base de yoga y pilates. Y aero yoga lo hago en la academia de aeroyoga de Chile, en Ñuñoa. En el club Utopía y particular y en esta escuela. Tratando de mantenerlo ligado a la danza. Para enganchar el acondicionamiento físico desde ese lugar. Así que bailando porque no dan las lucas.

¿CÓMO SIENTES QUE ES TU CARGA DE TRABAJO?

Creo Recién este año pude ordenar los horarios para poder dejar tiempo libre. Para un poco el ocio, o crear o aceptar proyectos que se presenten y que no tenga que ser todo tan seguido. El año pasado por ejemplo daba 7 clases al día, todo en lugares distintos, sin tiempo de almuerzo, ahora junté todo en la mañana en la tarde tengo para hacer lo que quiera. En la danza misma hay horarios que no dependen de uno, trabajos más grupales.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON TU CUERPO?

Creo que gracias a la danza y al yoga la relación que tengo con el cuerpo es de autoconocimiento pleno. Siento que hasta

me doy cuenta en los momentos en que te está fallando en cuerpo, por qué? Tal vez te faltó descanso. Tal vez hay algo que estay somatizando. Creo que si uno como herramienta en la danza tiene solamente su cuerpo. Es fundamental tener esa comunicación contigo misma y entender todo lo que te pasa y qué tienes que hacer para poder funcionar bien

¿CUÁLES SON TUS PRÁCTICAS ANTES DE ENTRENAR?
Alimentación, de por vida. Creo que La base de un cuerpo sano es dormir bien y alimentación. Ponte tú siempre practico todas las mañanas, la primera clase que hago la hago en ayunas. Y de ahí empiezo de a poco a tomar desayuno liviano. Tengo miles de rituales en realidad. No comer dos horas antes de acostarme. Tomarme un agua tibia con limón en la mañana. Me hago un Batido de verduras. Almuerzo mezclando de todo y en la noche como liviano. Elongo antes de bailar. Practico un poco de yoga. Medito. Si tengo ensayos, media hora antes. O me levanto un poco antes en mi casa para tener un tiempo de bajar las revoluciones para poder estar presente en lo que tengo que hacer

¿EN EL ENTRENAMIENTO EN QUÉ TE FIJAS?
Es que creo que yo voy por un lugar de la danza, desde el lado contemporáneo que sea todo un poco más orgánico. A pesar de que hay esfuerzo en el cuerpo y muchas cosas que de repente no te van a acomodar. Creo que encontrar la naturalidad de tu propio cuerpo para que no sea algo que te dañe en el movimiento es lo que yo me fijo. De hecho creo que yo soy media obsesiva. Veo a un compañero que está rotando mucho el hombro y digo cuidado con esto lo puedes hacer, sin lastimar y siendo igual de eficiente y de grosso.

¿DESPUÉS DE CLASES?
La verdad me encantaría pero siempre ando apurada por irme a algún otro lugar. Si es que tengo el tiempo trato de elongar, pero de una manera mucho más pasiva. O tengo ciertas posturas que hago cuando termino un entrenamiento. Que me hacen estar un poquitito más en mí de nuevo. Al otro día no está adolorida. Que no salga hiperventilada si es que el ensayo estubo muy cuático.

¿QUÉ FACTORES CONSIDERAS IMPORTANTES A LA HORA DE CUIDAR EL CUERPO?
Creo que lo fundamental, aparte de tener horas de sueño. Que creo que los bailarines casi ninguno lo hace. Tener horas de sueño con las que tú sientas que vas a funcionar bien. Todos tenemos distintas.

La alimentación como cada uno lo quiero abordar. No sé, yo por ejemplo no como carne, no tomo lácteos, una serie de cosas. Creo que la alimentación, dormir bien, tener una preparación física antes de los entrenamientos. Que es fundamental para poder fortalecer, no tener lesiones, tiene que ver con conectarte con tu cuerpo. Si eso va a ser yoga o salir a trotar o hacer algo externo a la danza que te ayude en el aporte del cuerpo. Perfecto. Pero creo que tiene que haber una actividad previa. Que no necesariamente son los mismos movimientos que vas a realizar. Algún ritual físico que uno tenga durante la semana.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON EL DOLOR?
Ha cambiado, yo cuando estaba estudiando la carrera era masoquista. Encontraba que si dolía, daba lo mismo, había que hacerlo igual. Y mala suerte no más. Pero creo que ahora he encontrado la manera de poder ejecutar exactamente las mismas cosas en la danza sin necesariamente aguantarte el dolor. Aguantarte lastimar el cuerpo porque va a ser el día de mañana la herramienta que va a fallar. Creo que se puede buscar la manera de hacer lo mismo. A pesar de que al otro día te duele un poco el cuerpo o estay un poco moreteada porque el compañero te agarró mal. Ahí tienes que aguantártelo, tener alguna fórmula, una cremita o algo.

¿QUÉ TRATAMIENTOS SIGUES?
Si yo siento algún dolor, lo primero que hago es tomar mucha agua. No sé por qué. Si me duele la cabeza o alguna parte del cuerpo porque estoy contracturada tomar agua, agua, agua. Poner los pies en agua caliente siempre antes de acostarme Y tratar de descansar. Tener los pies arriba. Depende de dónde me duela el cuerpo siempre tratar de descansar.

¿QUÉ CONSIDERAS FUNDAMENTAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES?
Practicar yoga. Te lo digo en serio. Por experiencia propia yo me lesionaba mucho. Entré el primer año de carrera y altiro me tuve que operar de la rodilla, un sinfín de cosas. Y creo que, practicar algún acondicionamiento físico que te fortalezca tus debilidades. Si tu debilidad es la elongación lo más probable es un desgarro. Si tu debilidad es la fuerza lo más probable es que tengas problemas articulares. Si tienes alguna debilidad abdominal lo

más probable es que tengas problemas de columnas. Cualquier acondicionamiento físico que te acomode para fortalecer te va a prevenir cualquier tipo de lesión. Y todo lo dicho anterior.

¿PARA TI ES EL YOGA?
Creo que gracias al yoga, después de salir de la carrera. Uno cuando está en la carrera estay de nueve de la mañana a nueve de la noche. De lunes a sábado. Sales de la carrera y te das cuenta que con suerte bailas 8 horas a la semana y si es que tienes suerte. Y si no te mueves durante los otros cuatro días de la semana de verdad no vas a estar en training para entrar a un ensayo. Creo que la manera de mantenerme en ese training es el yoga.

¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO HAS SUFRIDO LESIONES?
La primera lesión grande que tuve en el cuerpo fue una entesitis isquiotibial. Y nada, fue de inconsciente, uno quiere levantar la pata y ser virtuosa y me provoqué la lesión que después nunca me preocupé porque no quería parar, y se fue alargando. Hasta el día de hoy desde el 2007. Ahora tengo el siático afectado. Me operé de la rodilla, me había dicho que era menisco pero no lo era. Creo que fue un dolor que podría haber pausado pero cuando recién entré no estaba muy convencida. Entonces creo que me agarré de esa excusa y la lesión se fue y era lo peor. Terminé la carrera igual pero estuve 5 meses con muleta. Iba todos los días a mirar las clases, hacía todo lo que podía, aplacé algunos ramos y después en segundo año tenía 12 ramos. Y sí, una lesión en el hombro, pero es por mala ejecución, lo estoy corrigiendo con yoga

¿PARAS CUANDO TE LESIONAS?
La última vez que me lesioné brigoído fue el 2008 con la operación de la rodilla. Tuve que parar obligatoriamente. Si es que siento que hay un dolor que no anda bien, que por ahí creo que no es un dolor de algo mal hecho durante el día o un golpe. Sino que de verdad pueda ser una lesión. Paro o lo hago con una energía más baja. Cosa que no siga aumentando la lesión

¿SIENTES QUE HAS PROGRESADO?
Sí, completamente. Creo que cuando uno es consciente de lo que hace, el tiempo sólo te va haciendo madurar en ese aspecto con tu trabajo. Creo que en cualquier carrera pasa que uno siente que es súper inconsciente porque uno llega y lo hace. Y la medida de lesiones o de falta de pega o de ganas de bailar. Uno va entendiendo esas cosas.

¿UTILIZAS ALGUNA HERRAMIENTA?
No

¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES TU PARTE DEL CUERPO MÁS DELICADO?
Las muñecas, siempre ando con dolor de muñecas. De partida creo que las mujeres no tenemos mucha fuerza en los brazos. Lo he visto en general en la danza que las mujeres tenemos muy fuerte las piernas y mucho menos los brazos. Y la muñeca me he dado cuenta con el yoga con todas las posturas que son sobre los brazos que cargo mucho sobre las muñecas. Entonces después me terminan doliendo. Además hago masoterapia. Terapia a través del masaje. Las fortalezo con el masaje pero las muñecas las tengo fatigadas.

¿QUÉ ERRORES CREES QUE HAS COMETIDO A LO LARGO DE TU CARRERA?
No ponerle atención a los dolores cuando era más chica. Cuando recién empecé la carrera. Como ese masoquismo de la danza antigua. Que la danza duele, que hay que darle no más. Y si te caíste te paras y si te duele tienes que seguir igual. Ese era el error pero creo que era por falta de madurez. A lo largo de la historia de la danza ha ido evolucionando para no verlo de una manera tan lejos de la salud corporal.

¿CUÁNDO CREES QUE SE PRODUJO ESTE CAMBIO?
En la carrera, con los diferentes profes. Creo que la danza contemporánea que hay ahora o hace unos 5 años atrás, se ha relacionado de otra manera con el cuerpo a como era antes.

¿CONSIDERANDO TU ENTORNO, CÓMO CREES QUE ES EL MANEJO DEL CUIDADO DEL CUERPO?
Cada vez más consciente. Gracias al cuestionamiento que se han hecho las carreras o la universidad, los docentes. Para plantearle la danza a los alumnos desde otro lugar. Creo que ahora se le da mucha más importancia al cuidado del cuerpo. A mí me pasó, ponte tú que fui la primera generación en la escuela, el 2008. Ahora soy profe de los alumnos de la escuela de primer año y en todas las reuniones de profes se pone mucho énfasis en enseñarle a los alumnos A tener un ritual antes y después de clases. A cuidar las lesiones. Que no significa faltar cada vez que te duele algo. Pero poder abordar la clase desde un lugar sin tener que

seguir lastimándote para que a lo largo de tu carrera sea un proceso mucho más fructífero que de estar de lesión en lesión. Entonces creo que tiene que ver con la vocación de los profes.

¿CONSIDERAS QUE BAILAR ES BENEFICIOSO?

Creo que sí o sí es beneficioso en términos físicos, psicológicos, emocionales. Pero depende como cada uno lo quiera abordar. Hay gente que se autodestruye a través de la danza. Y hay gente que se explota. Porque de repente la danza en un comienzo te está sacando muchas cosas de ti que uno no conoce. Es como estar en una terapia constante igual es fuerte el mundo de la danza, todo el día ensayando, con los compañeros, no hay tiempo para la familia. Hay gente que en primer año falta y siguen rebotando en lo mismo. Si o si pienso que es beneficioso dependiendo del enfoque que cada uno le dé.

¿CÓMO ES TU CLASE DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO?

Aquí los alumnos de primero de la escuela moderna tienen yoga y pilates como enfoque para poder potenciar en todos los ramos. Es el ramo que hay de apoyo que se llama acondicionamiento físico basado en esas dos técnicas para poder fortalecer y prevenir todas las lesiones que puedan tener a lo largo de la carrera. Se trabaja elongación flexibilidad, equilibrio acondicionamiento. Tratando de ayudar la técnica moderna y académica. Entonces se trabaja esa parte con los otros profesores. Suele ser en ballet que tienen problemas de zoas, iliaco, o en el tobillo. En contemporáneo les falla más el hombro en primer año porque están débil. Uno los potencia eso para que puedan andar bien en los ramos de danza.

¿CÓMO DEBIERE SER LA ÓPTIMA CONDICIÓN DEL CUERPO DE UN BAILARÍN?

Creo que si un bailarín está trabajando a favor de sus debilidades y manteniendo sus virtudes siempre va a tener un cuerpo óptimo dentro de las capacidades de cada uno. Porque no todos tenemos las piernas de dos metros ni un equilibrio para girar piruetas. Pero creo que el trabajo y la continuidad, la constancia te da un cuerpo óptimo, siempre si hay trabajo vas a lograr sacar adelante todo lo que uno quiere ver. Pero si no hay trabajo estás frito. Si hay una persona que tiene muchos problemas de columna o de repente lesiones que no sean compatibles con la danza. Claro ahí ya es más complicado. He visto compañeros haciéndose masoterapia, kinesiología. Cada uno sabe en verdad, qué es lo que le falta. No creo que sea una condición física, que tienes que medir tanto o tener una espalda así.

ROMINA ASPE

¿PRIMERO TE QUIERO PREGUNTAR CUÁNTO BAILAS A LA SEMANA Y HACE CUÁNTO?

Desde los tres. Tengo 23. Bailo hace 20 años. Empecé a bailar más que nada porque era hiperquinética. Era una niña hiperquinética y fue la manera de evitar darme pastillas. Mi mamá no quería darme remedios y me metió a taller que encontraba. Hice deporte todos los días.

Bailo 5 veces a la semana cuatro clases al día. Y además doy clases. Me muevo hartito, como doy clases a niñas chicas. No es como que tú puedas dictar las cosas o mostrarlas una vez, tienes que hacer todo con ellas. Mostrarlo y hacerlo y hacerlo. A fin de año recién ahí pueden hacer las cosas solas

¿CÓMO CONSIDERAS QUE ES TU CARGA DE TRABAJO?

Alta. Si yo trabajo hartito, ponte tú el año pasado daba menos clases pero tenía más ensayo. Calculaba que bailaba alrededor 10 horas al día. Y no contabilizando la media hora que tenías para elongar. Que a final de cuentas es tiempo dedicado a la danza, a final de cuentas.

¿TODA TU VIDA HA SIDO ASÍ?

He intentado. Bailé hasta los 10 de carrera en ballet y tap. Y de ahí antes de entrar al municipal dejé de bailar un tiempo, porque mi papá me sacó de danza. Y me metí a talleres todos los años y me sacaba. Ahí tuve una época púber en que dije ya no quiero bailar más me chatié y estuve dos años sin bailar. Pero siempre me dediqué al deporte, todos los días entrenaba. Y después ya cuando mis papás se separaron a los 15, volví a retomar danza. Y ahí yo iba al colegio, entrenaba y después todos los días me iba a ballet. Y de hecho en cuarto medio tenía licencias para ir a ballet en la mañana, después a clases, después entrenar y de ahí ballet. Estaba todo el día corriendo.

¿A QUÉ TE REFIERES CON ENTRENAR?

Era saltadora, atleta. Velocista, saltadora, jugué volley,

campeona de volley. De hecho gané un interescolar.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON TU CUERPO?

Súper respetuosa en realidad. Yo lamentablemente nací con un problema en la espalda, por la danza y el salto alto de hecho avanzó más rápido y lo descubrí hace como cuatro años. Que tengo discopatía lumbar y en cualquier momento puedo tener hernias y tengo astritis en las vértebras. Y es super heavy en realidad. Y gracias a eso aprendí a respetar mi cuerpo a saber qué cosas tenía que hacer que no. A conocer los dolores a manejar los dolores. A saber cuándo parar. Y al final uno trabaja con su cuerpo, hay que respetarlo. Cuando te pide una pausa hay que dársela.

¿QUÉ HACES ANTES DE ENTRENAR?

Si estoy con dolencias. Métele pastillas. Tomo hartito remedio, Diclofenaco, Ibuprofeno, tengo cojines de semillas. Cremas naturales. Tengo rutinas para cuando estoy con dolencias. Harta crema. Depende del frío si tengo artritis no puedo ocupar frío si son los discos sí. Hay que ir alternando.

¿JUSTO ANTES DE UNA CLASE?

Calentamiento. Elongo, trato de que esté el cuerpo calentito. De hecho yo tengo permiso para entrar a clases bien abrigada, porque tengo una cadera bien inflamada últimamente. Entonces bien calentito el cuerpo. Hago piso. Abdominales. Todo preparando.

¿POR QUÉ TIENES PERMISO, NO LAS DEJAN?

No, nosotros por uniforme se supone que deberíamos ocupar calentadores, hasta el plie. Y de ahí chao. Yo tengo permiso hasta el centro, porque tengo un lado malo. Mi profe es super preocupada de eso, nos ha enseñado a respetar los tiempos. Si te ve que tienes las patas rotas y te vas a poner las puntas y se te van a seguir rompiendo, te va a decir, sácate las puntas dos días. A final de cuentas es respetarlo, porque se te van a seguir rompiendo, se te van a infectar, no vas a poder bailar. Y puedes terminar mal.

¿EN EL ENTRENAMIENTO EN QUÉ TE FIJAS PARA CUIDAR EL CUERPO?

La postura. Al final de cuentas en todo tipo de danza son muchas las cosas en que hay que estar pensando. Y yo primordialmente me trato de preocupar en la estabilidad del torso. La pared abdominal que claro uno la tiene suelta toda la espalda se va al ñoque. Tratar de mantener siempre todo estabilizado. Y pensar. Si te pones a hacer, hacer, no. Pensar en todo lo que tiene que estar correcto para que no pase.

¿DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO?

Vuelvo a Elongar. Elongar más que nada y tratar de irme pausado. No llegar, terminar e irme. Sino que bajar el ritmo. Tratar de no ponerme a hacer tonteras. De repente cuando uno se pone a saltar por darle darle darle. Y después más encima que te empiezan a salir mal porque estoy cansado y te duele. Tuve mi época en que le daba daba daba y al final de cuentas uno terminaba más machucada y las cosas no salían. Es mejor salió una vez dejarlo así y chao.

¿QUÉ FACTORES CONSIDERAS A LA HORA DE CUIDAR EL CUERPO DE UN BAILARÍN?

La alimentación de todas maneras. La alimentación para mí fue cambio. Yo me alimentaba super mal, comía chatarra. Como a los 18 hice ese cambio. Tuve problemas alimenticios. No tan relacionado con la danza. Tuvo que ver porque ya estaba en eso y afectó lo de la danza porque estaba bajoneada con el tema de la comida. Solamente me hundió un poquito más. Pero también me sirvió para decirme no po, tengo que preocuparme por mi cuerpo, que mis huesos estén bien, que mis músculos estén bien. De funcionar bien, porque uno con poca comida no funciona bien en clases, estoy fatigada, no rindes al 100. Para mí la alimentación y tratar de dormir bien.

¿SI ANTES COMÍAS MUCHA COMIDA CHATARRA, AHORA QUÉ COMES?

Muchas vegetales. Mucha fruta. Soy seca pa la fruta, me como por lo menos 5 frutas diarias. Desayuno distinto. Semillas. Todavía me doy mis gustos con mis cosas chatarra y todo. Pero ponte tú hay cosas que ya no como, mcdonald no lo soporto, me cae mal. Me he dedicado a comer más balanceado. Ponte tú todavía no como legumbres porque no me gustan. Pero intento obtener proteínas por otros lados.

¿ALGUIEN TE ENSEÑÓ ESO?

Fue como cambio sola en realidad. En mi casa lamentablemente todos tenemos horarios distintos. Entonces nunca almorzamos juntos. Los fines de semana yo trabajo. Y trabajo mucho en cumpleaños, entonces como torta. Tengo que llevarme almuerzo de ensalada, después comerme la torta tranquila. No soy alguien tampoco que se limite, así como no,

no puedo comer chatarra. Si uno puede darse esos gustos. Con todo el trabajo que uno hace, igual se lo merece.
¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON EL DOLOR?
 Frustrante. A mí me frustra el dolor. Me da lata porque es algo con lo que nací. Como que no tengo cómo hacerlo. No es como que me haya caído estoy lesionada. Es algo que es así y no tengo como cambiarlo. Principalmente la espalda. Cuando es en otros lados no sé si frustrante. Me da un poco de rabia. ¿Por qué ahora, si yo tengo la espalda? Me da como por ratos. Lo que más me da lata es la espalda porque me limita tanto. Hay momentos en que no puedo sentarme tranquila. Me duele tocar la espalda. El tema de que me levanten. Gracias a Dios me he cuidado bien y las crisis son cada vez menos seguidas. No he tenido hace como un año. Pero porque me lo he sabido cuidar. La cuestión está ahí. Tengo los discos fisurados. Los tengo trizados de hecho, en cualquier momento sale una hernia. Y hasta ahí llegamos.

¿CÓMO APRENDISTE A CUIDÁRTELOS?
 Con mi traumatóloga. Pasé por siete traumatólogos. Y todos me decían cosas distintas. Un que no podía bailar nunca más, otros que me quería operar. Hasta que encontré uno que se especializaba y trabajaba con bailarines. Y él me enseñó que tenía que aprender a trabajar con él, a conocer los dolores. Yo lo llamaba por teléfono le decía me pasa esto, esto y esto. Y él me decía tranquila Tuve un buen apoyo. Y aparte en la escuela hay una chica que es kinesióloga, instructora de pilates y profesora de ballet de la royal. Ha sabido combinar todas esas cosas, también me daba tareas para la casa, ejercicios que me han servido. Y el pilates, el pilates ha sido la salvación. Ya no en lugares. Sigo haciendo mi rutina de ejercicios. Para fortalecer bien la guata. Pilates para mí ha sido milagro en el tema de la danza. En estabilidad y todo.

¿QUÉ TRATAMIENTOS SIGUES CUANDO SIENTES ALGÚN DOLOR?
 Si me duele la espalda tomarme las pastillas. Diclofenaco, Ibuprofeno. Al menos por tres días. Hasta que pase el dolor. Calorito. Estar bien posicionada. A veces me pongo faja para poder ir a clases. Darme cuenta por qué me duele. Siempre que me duele algo hice mal, algo hice brusco. Levanté a alguien que no tenía que levantar porque me puse a jugar. Tengo que enfocarme qué hice mal, qué movimientos, para que no vuelva a pasar.

¿QUÉ CONSIDERAS FUNDAMENTAL PARA LA PREVENCIÓN DE UN BAILARÍN?
 Conocer. El conocer tu cuerpo, saber respetarlo. Conocer los dolores, para uno un dolor no es lo mismo que pa' otro. Lamentablemente todas Nuestras anatomías son distintas. Conocer tus límites, tus fortalezas, qué es lo que puedes hacer. Hasta donde llega tu cuerpo.
¿LOGRAS IDENTIFICAR ESOS DOLORES?
 Me ha costado pero sí. Sé cuándo tengo periostitis, cuando tengo artritis, cuando es el músculo, porque me han dado cosas de nervio, cuando se tocan los nervios por lo del a espalda. Los conozco ya, lo sé identificar.

¿CUÁNDO TE DUELE LA ESPALDA, PARAS O SIGUES BAILANDO?
 Sigo bailando, pero menos intensidad. Dejo de saltar, hacer cambré Por un par de días y después ya retomamos.

¿TE HAS LESIONADO ALGUNA VEZ?
 La espalda obviamente y es por tema de sobre exigencias y cómo eran débiles explotaron antes por la cantidad de actividad física. Los huesos de los pies que se me mueven mucho. Es muy típico también. Y una cadera que tengo inflamada, que es una lesión mal cuidada. La tengo hace como tres años. Como que va y viene, no es estable. Tengo una pierna más larga que la otra, entonces se me olvida equilibrar la fuerza en ambas piernas. Como hago la misma fuerza en ambas, una se puede menos que la otra y se me inflaman los nervios, se me aprietan los músculos. Sé lo que tengo y sé cómo manejarlo. Es muy relacionado con el tema de la elongación de las piernas. A veces uno se va en la volada calentita y después helada. Y te duele todo.
¿SIENTES QUE HAS PROGRESADO EN TENER CONCIENCIA DE TU CUERPO Y CÓMO?

De todas maneras. Lamentablemente a la mala. Teniendo lesiones y también por conciencia de mis profes. Que me enseñaron cuando hay que parar hay que parar. Aprender que uno trabaja con su cuerpo si le das mucho mucho mucho y lo sobre exiges y te lesionas, y no paras. Después no hay vuelta atrás. Si te lesionas crónico no hay vuelta atrás. Vieras como amigas que se han lesionado crónico no pueden hacer punta o apenas.

Viendo el lado negativo, lamentablemente. No hay nadie que te enseñe directamente.
¿NADIE TE DIJO TEN CONCIENCIA DE TU CUERPO?
 Puede ser que me lo dijeran. Claro, la Royal, empezó a exigir ese conocimiento para los alumnos hace poco. Ahora es obligatorio, las niñas chicas tienen más conciencia de la que tenía yo a esa edad.
¿OCUPAS ALGÚN PRODUCTO?
 Cremas naturales que hace una amiga mía. Para dolores musculares. Tengo rollitos. Bolsitas de semilla. Tengo un rollito para los pies y los huesos de los pies. Un rodillo, que uno le pasa la patita. Las típicas fajas. Todo un kit de primeros auxilios bailarines.

¿APARTE DEL ROLLITO, TE GUSTAN LOS MASAJES, OCUPAS ALGÚN PRODUCTO?
 Fanática de los masajes. Cremita. No soy tan exigente. Cuando es la espalda no puedo hacérmelas yo. El resto del cuerpo trato de ser yo. Porque sé dónde me duele. Tengo hartos amigos que estudian masoterapia. Extorsiono a mi pololo. Alguien me hará masajes.

¿CUÁL CONSIDERAS QUE ES TU PARTE DEL CUERPO MÁS DELICADA Y POR QUÉ?
 La espalda, porque es inestable, porque todavía entre las vacaciones y todo a uno le cuesta seguir tomando las rutinas de los abdominales y todo. Se suelta muy fácil. Todavía no la siento estable a como estaba a fin de año. Y con sobre exigencia uno se pone a hacer cosas más rápidas y puede cagar. Siempre hay alguna cosa por a que puede molestar la espalda.
¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE EN EL ENTRENAMIENTO PARA EL CUIDADO DEL CUERPO Y POR QUÉ?

Calentamiento. Si tú no preparas bien tu cuerpo para la clase no va a rendir al 100%. Tiene que estar preparado, calentito, ya con conciencia. Tienes que estar consciente de la clase. No puedes estar con la cabeza en otro lado.
¿TÚ QUÉ HACES?

Calentamiento de pie, estiramiento, abdominales, calentamiento de brazos, elongar la espalda.
¿QUÉ ERRORES CREES QUE HAS COMETIDO A LO LARGO DE TU CARRERA EN EL CUIDADO DEL CUERPO?

En principio haberme sobre exigido más de lo que mi cuerpo podría aguantar. La poca conciencia, que tenía en un principio. Si me dolía seguía, si me molestaba algo, no filo chao. Pero también hay gente que también es al revés, que se para mucho y no es tanto, porque tampoco conozco sus dolores al 100%. No haber tenido conciencia y respeto por mi cuerpo. No darme cuenta de que no tenía otro. Uno piensa que es inmortal a cierta edad y le da le da le da. Después te das cuenta de que tienes un solo cuerpo.

¿A QUÉ EDAD HICISTE ESE SWITCH?
 A los 18 años, cuando me dediqué más a full. Cuando estaba entrenando la espalda nunca me molestó. Me molestó cuando me dediqué netamente al ballet, dejé de hacer lo de la espalda, pero ya estaba ahí. Ya estaba mal.
¿CÓMO DEBIESE SER LA ÓPTIMA CONDICIÓN DEL CUERPO DE UN BAILARÍN?

Una alimentación saludable, más que nada, yo creo que es lo primordial. Nadie va a rendir, ni sus músculos ni sus huesos, si no te alimentas bien. Después el tener los profesores adecuados de todas maneras. Hay muchos errores técnicos que se hacen y no se deberían seguir haciéndose. Y quizás hay más bailarines lesionados por culpa de malos maestros.
¿CONSIDERAS QUE BAILAR ES BENEFICIOSO O DAÑINO PARA EL CUERPO Y POR QUÉ?

Totalmente beneficioso y no solamente para el cuerpo. Para mí bailar uno tiene que ser súper inteligente. Estás pensando cuarenta mil cosas, te tienes que saber 20 bailes, bien y todo. Entonces yo siento que es un buen ejercicio para la cabeza, para la memoria, para el cuerpo. Estas ocupando músculos que están haciendo cosas que ni siquiera los ocuparías. Se cuida bien y lo hace bien, tu cuerpo lo vas a tener mucho más año que el resto de las personas. Además si te apoyas de una buena alimentación que te va a seguir toda tu vida, porque es una rutina ya. O sea yo creo que es muy beneficioso para muchas cosas.

¿CÓMO CREES QUE HA EVOLUCIONADO EL CUIDADO DEL CUERPO A LO LARGO DE LOS AÑOS EN LA DANZA?

Yo creo que primero han surgido más profesionales relacionados a eso. En otros países los terapeutas, en toda escuela tienen su propio terapeuta. Se agrega el pilates, el yoga, el girotonic. Se está complementando para salir de la escena. Para que los bailarines puedan recuperarse

más rápido, no vuelvan a caer en los mismos errores. La ciencia también está llegando. Se está estudiando con biología. Cómo se enseña para evitar ciertos riesgos. Siento que está todo evolucionando. En salud, en nutrición. Las grandes escuelas tienen nutricionistas. Y para abajo uno empieza a copiar las cosas. Te das cuenta que los bailarines se alimentan bien. Tienen dietas pero equilibradas. Para durar, que se recuperen con buenas técnicas. Se empieza a aprender de eso.

AGUSTÍN BERSTEIN

¿CUÁNTO BAILAS A LA SEMANA Y HACE CUÁNTO BAILAS?

Llevo bailando. Bueno en realidad esa pregunta es como complicada conmigo porque empecé a bailar... Mi primera clase la habré tomado cuando tenía como 18 años, un poquito antes de cumplir 18 años. Pero ahí no era como algo serio, sino como algo complementario. Aparte era muy inconsistente, entonces tenía clases dos semanas, después desaparecía un mes, después volvía a aparecer y así. Entonces yo diría que a los 19 recién como que me empecé a dedicar más y ahí empecé a bailar hartito. Y, actualmente, tomo 17 clases semanales acá en Nueva York, así que esos son como 35 horas de ballet, algo así. 30 horas a la semana, échale. A ver, cada clase dura una hora y media, 17 por una hora y media ¿cuánto es? ¿17 POR NOVENTA? ¿17 POR NUEVE? AY, NO SÉ.

Yo soy flojito, así que ocuparé mi calculadora. 17 por 1.5: Ya, son 26 horas de clase más todo el calentamiento y el entrenamiento previo que hago yo po, ¿cachái?. O sea, todos los días me demoro una hora o media hora en hacer elongación, abdominales. En el fondo, entreno 30 horas semanales.

Y ¿NO BAILAS EN NINGÚN LADO? ¿NO ESTÁS EN NINGUNA COMPAÑÍA?

No, estoy becado exclusivamente en entrenar en mi escuela. YA. BACÁN.

Pero si hemos bailado. O sea, por ejemplo, si tenemos funciones y cosas así. En mayo tenemos una función de primavera, y eso. Y, en diciembre bailé El Cascanueces.

YA ¿CÓMO CONSIDERAS QUE ES TU CARGA DE TRABAJO?

Ah, es fuerte. Requiere un alto nivel de resistencia física y mental, porque no es fácil. O sea, el cuerpo, estar ahí 30 horas a la semana, uno frente a uno y desafiando cada vez tus posibilidades. O sea, cada vez tratando de extender más allá lo que tu cuerpo pueda hacer. Entonces, no es fácil. Es una carrera bien fuerte. Y, bueno igual la siento un poco más liviana ahora que estoy dedicado nada más que a esto, porque hace un año aproximadamente yo todavía estudiaba derecho. Entonces ahí también era una carga académica también, aparte de la física, entonces ahí sí que la carga se sentía aún peor. Ahora todavía está, pero al menos tengo más tiempo para descansar. Estoy un poco más equilibrado.

YA, AHORA ¿CÓMO ES LA RELACIÓN CON TU CUERPO?

Trato de pensar que la relación con mi cuerpo es una relación de amor porque, como es mi elemento de trabajo, siento que es como sagrado, que es como mi templo, que tengo que cuidarlo, regalárselo. Ojalá no maltratarlo tanto y en el fondo, saber trabajar de una forma en la que maximice los resultados minimizando los daños.

¿CUÁLES SON TUS PRÁCTICAS PARA EL CUIDADO DEL CUERPO ANTES DE ENTRENAR?

Bueno, antes de entrenar me aseguro de haber dormido bien, ojalá unas ocho horas. Y todos los días tomo un desayuno bastante grande, algo que me dé energía y proteína.

¿QUÉ ES TU DESAYUNO?

Bueno. Lo primero que hago antes de hacer cualquier cosa es tomar dos vasos de agua más o menos fríos, porque son buenos para, digamos, hidratar el cuerpo y hacer que los órganos empiecen su funcionamiento normal, y ayuda a eliminar todas las toxinas. O sea, tú vas al baño al tiro y ya, como que partes limpio el día. Entonces, después de eso, depende, ahora últimamente he estado desayunando beagles.

¿QUÉ ES ESO?

Beagles integrales con mantequilla de maní. Entonces eso me da harta energía porque es muy calórico y también tiene harta proteína. Entonces, con eso es como súper bueno para partir el día. Y sino también puede ser avena con yoghurt griego. Y, después, bueno, me voy al estudio y me aseguro de ponerme hartos artículos, hartos accesorios, o polainas y cosas por el estilo que ayudan a que mi cuerpo entre en calor más rápido. Entonces, ahí me pongo polainas de lana, de acrílico, algún polerón. Y, lo que también para mí es muy importante son unas botas que

ocupan muchos bailarines acá, que se llaman Bloch, que las hace una marca australiana, que son como unas... es como un saco de dormir que uno lleva en los pies. Porque, son como unas botitas fofitas, están hechas de microfibra y tu pie se calienta muy rápido. Entonces, es muy útil para antes y durante de una función, porque así no corres el riesgo de lesionarte porque se te enfríen los pies y se te corte un tendón, qué sé yo, porque esté muy helado y se te recoja. Digamos, previene todo ese tipo de problemas, digamos. Elongo, siempre hago rotaciones de todas mis especulaciones, como para hacer circular el fluido sinovial, que es como una especie de lubricante natural que tienen nuevas articulaciones. Y, cuando ya, ya he hecho varias rotaciones, ahí empiezo a hacer elongaciones suaves. Normalmente parto con la segunda, y lo que frecuento hacer es sentarme si tengo un rollo, o sea un foam roller, no sé cómo te dicen en Chile.

SÍ, PERFECTO.

Un rollo para hacerse masajes, o sea, es como un cilindro que tiene una goma por fuera. Entonces, uno puede rodar encima de eso para hacerse como un automasaje, entonces, yo aprovecho de hacer eso. Me acuesto de espalda, con eso en mi glúteo, entonces voy rodando y me voy meciedo de lado a lado para ir soltando toda la musculatura de la parte superior de mis piernas, a medida que también se van soltando y elongando. Entonces después de esto, elongo los isquiotibiales, la extensión de la cadera, todas esas partes. Me abro de piernas en el suelo, frontal, dos lados, inclino el cuerpo en distintas direcciones para ir alargando la espalda. Y bueno, ahí dependiendo de cuánto tiempo tenga, quizás hago algunos ejercicios de fortalecimiento, para los pies o abdominales. O si es que tengo algún músculo particularmente tenso, vuelvo a pasarme el rollito por encima para soltar esa musculatura. Porque, si es que ya tengo el músculo apretado, ¿qué pasa?; en la clase se va a apretar aún más todavía. Entonces, es importante soltarlo de forma tal que no se produzca una contractura, que después pueda devenir en un desgarro o algo así. O sea, en el fondo es como, tiene un fin tanto preventivo como funcional, porque a nadie le gusta trabajar con la musculatura tensa. Después y justo, justo antes de partir la clase elongo las pantorrillas, porque acá tenemos unas barras que tienen una especie de, como en las patas que tiene la barra, tiene una especie de, un relieve. Entonces, queda super cómodo para apoyar el pie y elongar el tendón de aquiles y las pantorrillas, porque eso es como también yo he tenido tendinitis aquileana antes, es super importante para mi tener alargada esa parte de las piernas, para disminuir los riesgos de volver a caer en una tendinitis.

Y, COMO EN EL ENTRENAMIENTO, QUE TAMBIÉN, O SEA, ESTO VENDRÍA SIENDO ¿EN QUÉ COSAS TÚ TE FIJAS PARA EL CUIDADO DEL CUERPO CUANDO YA ESTÁS EN LA CLASE?

Bueno, cuando ya estoy en la clase lo único que te puede salvar es una correcta técnica, o sea, no hacer nada incorrectamente técnico. Es decir, no forzar la rotación de la pierna, asegurar que la rotación provenga desde las caderas y no desde los pies, no estar con los arcos vencidos, o apoyarse efectivamente con el dedo gordo del pie. Como, todas esas cosas que podrían devenir en juanetes, o problemas así, articulares, los evito. Y, también estar pendiente constantemente de qué tipo de dolores estás sintiendo, si es dolor de trabajo o dolor de lesión, dolor de "me estoy torciendo el ligamento cruzado", dolor de, o sea, hay muchos tipos de dolores. Entonces, ahí siempre estoy muy atento de lo que voy sintiendo durante la clase. Pero, sobre todo de la técnica, es la más importante, hacer lo que uno está haciendo, pero no a tontas y a locas, sino que haciéndolo con la sinceridad detrás y los conocimientos que uno tiene.

Y, ¿DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO?

Lo pondría también como con durante, pero también trato de hidratarme con cosas como agua de coco, más que agua normal, porque el agua de coco tiene un alto número de electrolitos y minerales que ayudan a la hidratación del cuerpo. Es como una especie de Gatorade pero más natural, no contiene ningún colorante, ningún componente químico agregado. Entonces, por un lado, yo lo encuentro más sano. A mí también me interesa comer, alimentarme bien, alimentarme de cosas sanas, ojalá orgánicas y toda la cosa. Entonces, por eso el agua de coco ha sido mi nueva mejor amiga ahora que estoy bailando acá porque acá es mucho más accesible y más barata que en Chile. Eso, aunque en todo caso mi maestra de acá siempre nos recomienda que no hay que tomar cosas frías durante el ejercicio. O sea, mientras uno está bailando, que nunca es aconsejable tomar grandes cantidades de agua fría, porque ella dice que es posible que si uno se toma algo frío te puede dar un calambre en el estómago y qué sé yo.

Entonces, como, porque hay una diferencia muy grande entre la temperatura que tiene tu cuerpo, que si está en movimiento va a elevar su temperatura versus la temperatura de un líquido que puede estar muy refrigerado. Pero yo, siendo honesto, no le hago mucho caso a eso porque cuando uno está cansado, ya bailando mucho rato, lo único que quiere es tomarse algo refrescante, algo bastante heladito. Pero, nunca he tenido ningún problema, pero igual tengo pendiente que, no sé, si fuese una función importante, en la que realmente no me puedo arriesgar a que me pase nada, bueno, quizás ahí voy a seguir ese consejo. Y, después de la clase, dependiendo de cómo quedé, o sea, si fue una clase en la que salté mucho o algo así, me hago masajes en las pantorritas o me echo crema donde sea que tenga una especie de molestia, qué sé yo. Y, dependiendo del día, después de la primera clase, almuerzo, o me como algún snack que puede ser una fruta, alguna barra de granola con proteínas, algo que me de energía y que también me nutra. Lo otro, es que también nos han recomendado a mi profesora de técnica de hombre, de varones, que cuando uno toma fluidos durante la clase igual tiene que tratar de llevarlo al mínimo, porque si tú llegas y te tomas un litro entero de agua, es literalmente un kilo más con el que estás cargando al bailar. Entonces, te sientes más pesado, se te es más difícil despegar del suelo, si estás tratando de hacer un gran salto y tienes un kilo más de peso en el cuerpo, claro que va a ser mucho más difícil despegar del suelo. También es como otra cosa más que hay que tener en mente según él. Bueno eso, y después de clases si es que estoy muy adolorido me tomo un baño de sales de epton, que en el fondo es sulfato de magnesio que ayuda a aliviar dolores musculares, pequeñas torceduras, para eso sirve. Y, bueno, trato de hidratarme bien después de clases, tomar harta agua, agua de coco si es que tengo, y eso.

AHORA, NOMBRA LOS FACTORES, NO SOLAMENTE DENTRO DE LA SALA, SINO QUE TAMBIÉN EXTERNAMENTE, QUE CONSIDERAS IMPORTANTES EN LA HORA DE CUIDAR TU CUERPO.

Yo creo que un factor importante, dentro y fuera de la sala, es como el estrés, es como la, mi aproximación al día, si uno tiene un mal comienzo al día, siento que influye mucho en mi desempeño. O sea, yo igual cuando sé que partí el día con el pie izquierdo o algo me pasa que me perturbó, trato de hacer un switch mental durante el día. O sea, si la primera clase estoy de pésimo humor o con poca gana de trabajar o lo que sea, trato de forzar a hacer ese cambio y de concentrarme en las cosas buenas, de lo que sí me salió bien, en lo que sí estoy avanzando, o de las cosas que sí me motivan para que no mantenga esa actitud todo el día. Porque, en el fondo es muy desagradable hacer lo que hago yo de mala gana, porque ya es bastante difícil en sí mismo. Entonces, no es algo que quiera además sumarle un problema así de humor. O sea, uno quiere estar ojalá en un estado más pleno y dispuesto, o sea, como con ganas de enfrentarse a todo lo que se viene. Eso es una cosa, el humor digamos, la parte como más emocional. El día, igual puede afectar, o sea, yo siento que también si es que es un día que hace mucho frío y es un frío de los que te calan los huesos, es difícil partir. Porque, como uno hace un calentamiento y uno trata de entrar en calor, cuando el cuerpo está más frío de lo normal, uno tiene que calentarse más. Y, a veces también pasa que, no sé, se quedó prendido el aire acondicionado de la sala, la sala está congelada. Entonces, también ahí como que uno se pone, yo al menos, me pongo un poco aprehensivo, digo: "chuta, está un poco helado, me da miedo que se me vaya a tomar algún músculo, que algún músculo se contracture por el frío". Todas esas cosas influyen, así como el ambiente, la temperatura, todas esas cosas igual afectan. Por ejemplo, encuentro que igual es mucho más rico que llegar un día calentito, cuando ya sudaste un poco por el simple hecho que esté agradable la temperatura, porque tu cuerpo ya está naturalmente más suelto...no es necesario darse tanto tiempo calentando porque el cuerpo ya está con cierta temperatura. Y, yo personalmente soy el tipo de persona que le gusta tomar la clase donde sea como un sauna. O sea, a mí me gusta estar empapado de sudor y que los vidrios estén empañados, o sea, no me gusta eso...hay muchas personas que se acalaron y toda la cosa y yo como: no, no, por favor mantengamos el calor de la sala. O sea, a mí me gusta sentir eso porque me da más seguridad al bailar, porque sé que no me voy a lesionar porque se me contractura algo...puede ser por cualquier cosa menos eso. O sea, mientras menos factores de riesgo hayan, mejor.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON EL DOLOR?

uy, el dolor... esa pregunta depende de qué tipo de dolor se trate, porque el dolor de trabajo me encanta, cuando se trata de ese

dolor soy lo más masoquista que hay. Por ejemplo, ayer por primera vez sentí el dolor...o sea, me dolieron mucho los cuádriceps, que eso es anormal en mí porque normalmente lo que a mí me duele son las pantorritas, que sufren mucho con los saltos. Entonces, estaba feliz porque dije: oh, quizás estoy trabajando mejor los saltos y estoy amortiguando más con la pierna completa, y no solo con la pantorrilla...que eso es como más desagradable... también como que tiene el inconveniente que puede llevar a tendinitis, porque mientras más se apreta la pantorrilla, más probabilidades hay que se pinche el tendón de aquiles. Entonces, ese dolor me encanta. El dolor de lesión y todo eso, es super desagradable y realmente me...o sea, si es que algún día me dolió algo y dos días después me vuelve a doler, y no se qué, y uno empieza a decir: uy, quizás estoy lesionado. Ahí, ese dolor realmente hace que se me haga un nudo en la guata. O sea, me puede dar vuelta el día, o sea, si partí el día con todas las ganas y la primera cosa que hago en la clase me empieza a doler esa cosita que me dolía hace dos días, eso me afecta mucho, me puede tirar para abajo muy fuerte. Es como igual como cuando estoy de mala gana, trato que eso no me gane, y digo: ya ok, Agus, te duele tal cosa, ¿qué estás haciendo mal?. O sea, también siento que el dolor es muy importante para tener un aviso de lo que estamos haciendo mal. Entonces, por ejemplo, no sé, a mí lo que me pasa, que tengo menos rotación de la cadera con la pierna izquierda, entonces esa es la rodilla que se me tiende como ha...de repente me molesta. Porque, si es que estoy desconcentrado y no le estoy dando todo el soporte a esa pierna, termino por torcer un poco esa rodilla. Entonces, claro, cuando de repente me molesta digo: ah, no estoy dando suficiente atención a la rotación de esta pierna. Entonces, si yo me concentro y estoy toda la clase enfocado en rotar desde arriba la pierna izquierda con aún más fuerza que la de la pierna derecha, porque la derecha como ya es más rotada naturalmente no tengo que tener tanta conciencia. Logro que el dolor se me vaya...porque el dolor claramente viene de no estar maximizando, digamos, toda la técnica que le da soporte al, o sea toda la...proviene de no trabajar a la máxima eficiencia técnica de mis debilidades. O sea, si tengo menos rotación en una pierna, tengo que concentrarme más en esa pierna y no en la que se me hace fácil. Eso, entonces el precio del dolor también es bueno porque te avisa, te avisa muchas cosas, te avisa cuando estás haciendo algo bien y cuando estás haciendo algo mal.

y, ¿QUÉ TRATAMIENTO SIGUES CUANDO SIENTES ALGÚN DOLOR?

bueno, emm...normalmente cuando es dolor por algo que estoy haciendo en clases, no sé, caí mal de un salto, lo que sea, dolor que sospecho que sea de inflamación lo primero que hago es echarme hielo. Si el dolor es muy grande y se que no es aconsejable seguir bailando yo me siento y dejo de tomar la clase, me aplico hielo local y bueno, ahí voy experimentando a ver qué pasa con el dolor, si evoluciona o no evoluciona. Entonces, bueno, eso con las cosas así como más traumáticas y/o inflamaciones...hielo, y también cremas y cosas así. Y, cuando se trata de cosas más musculares, de dolores así como contracturas o músculos que están muy adoloridos, me pongo un guatero o una de esas cremas que brindan calor, esas cremas como mentoladas, bálsamo de, y todas esas cosas como que te producen un calorito rico y ayudan a que el músculo se vaya ablandando. Entonces, ahí también te facilita hacer un masaje, todas esas cosas. Yo, por ejemplo, si tengo inflamado un tendón no me voy a hacer un masaje ni me voy a poner calor en el tendón mismo, pero si voy a relajar y masajear la zona de alrededor. O sea, por ejemplo, en el caso de la tendinitis aquiliana, que yo ya se bien como tratarla, no me voy a poner hielo en el tendón de aquiles mismo, pero si voy a ponerle calor a la pantorrilla y le voy a hacer masajes a la pantorrilla porque es posible que me duela el tendón de aquiles porque la pantorrilla está muy tensa. Entonces, ahí uno va...uno se va dando cuenta de cómo tratar cada dolor, cada molestia. Y, yo creo que cualquier persona que escuche su cuerpo es capaz de lograr, digamos, que no se vuelva algo recurrente ni crónico.

¿QUÉ CONSIDERAS FUNDAMENTAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN UN BAILARÍN?

Yo creo que la técnica es lo más importante, porque si uno elimina todo lo demás. O sea, por ejemplo, digamos que uno no duerme bien, que uno no come bien, etc. Pero, si hace técnicamente bien, significa que, bueno, quizás si no comiste nada y no tienes energía, quizás no vas a saltar tres metros, quizás vas a saltar cinco centímetros. Pero, los cinco centímetros que saltes los vas a saltar bien saltados, digamos, con todo el cuerpo alineado como tiene que ser, amortiguando bien. Entonces, creo

que ahí no habría tanto riesgo de lesión. En cambio, aunque uno coma todo lo que uno quiera, y uno duerma todo lo que uno quiera, pero hace todo mal técnicamente, es una bomba del tiempo. Porque, en el fondo cualquier persona que esté forzando la rotación de la pierna o que esté compensando, a largo plazo algo, algo va a caer. Es absolutamente certera esa proyección, o sea, es imposible que ese mal hábito técnico te pase la cuenta. Si bien obviamente si alguien está realmente desnutrido, bueno, al hacer cualquier cosa se puede fracturar o desgarrar, si en verdad no tiene calcio y no tiene proteínas, no tiene nada en el cuerpo, bueno, ahí hasta caminando en la calle te puede pasar algo. Yo creo que la técnica es como el punto base como para que no te pase nada, porque si todo lo hicieras bien hecho...o sea, todas las lesiones ocurren por dos cosas. Por mala suerte, digamos, por cosas fortuitas que pasan, o sea, que justo uno se fue corriendo por el lado del estudio donde habían puesto cera y estaba encerado y te resbalaste. Bueno, a cualquiera le pasa. Y, después están los errores que pasan porque uno hizo algo mal, o sea, porque uno está haciendo mal técnicamente. O sea, esas son las lesiones más evitables creo yo. Porque, si uno es realmente atento a la forma en la que tiene que correctamente trabajar el cuerpo, no debiera por que pasar. Las demás, bueno, si...y...además todo esto de las lesiones va con cuánta atención uno le da al dolor porque hay muchos bailarines que son expertos en hacerse...en...ignorar los dolores, ignorar estas señales del cuerpo y seguir bailando. O sea, yo tengo muchas compañeras que, al partir el día lo primero que hacen es tomarse cuatro paracetamol, y se toman un café y listo, vamos. O sea, yo no creo que eso sea muy prudente porque si te das en el cuerpo lo que has de dar, va a ser el hígado.

¿EN QUÉ PARTES DEL CUERPO HAS SUFRIDO LESIONES Y POR QUÉ CREES QUE TE LAS HAS CAUSADO?

yo creo que donde más he tenido lesiones y problemas ha sido en la parte baja de mis piernas, o sea, esto de la tendinitis aquiliana porque en mi escuela antes de irme de Chile tiene otra concepción del uso del pie, o sea, de la flexión que uno hace de las rodillas y de los tobillos que están muy... minimizadas. Yo nunca tuve un incentivo de hacer un plié más profundo o más grande. Siempre, supuestamente en pos de cuidar las rodillas, se nos enseñó a hacer un plié más moderado, digamos. Lo que sin duda me llevó a tener la tendinitis aquiliana, por qué, porque el cuerpo humano funciona igual que muchas cosas, digamos, o sea cotidianas. Es como una pelota, o sea si tú a la pelota le das poco bote, poco va a subir, o sea, si tu le das bote, va a rebotar poco, si le das gran bote, gran salto. Entonces, es lo mismo, uno si no tiene ese gran bote, ese gran plié antes de saltar, tiene muy poco impulso con el que despegar. Y, al aterrizar, si uno no hace un plié más profundo también amortigua poco, y eso termina por golpear toda la parte de la...toda la pierna en verdad, todo el cuerpo. Y, bueno, eso aquí me han enseñado mucho, a hacer siempre un profundo plié antes y después de cada salto. O sea, como que...ay, ¿cuál era le pregunta original?

¿EN QUÉ PARTES DEL CUERPO HAS SUFRIDO LESIONES Y POR QUÉ CREES QUE TE LAS HAS CAUSADO?

ah, entonces claro, yo antes no entendía por qué me daba tendinitis. Porque, yo, bueno, sabía que los de no tanta experiencia como todos...pero, yo tenía bastantes conocimientos técnicos porque me consideraba bastante atento en las clases...en las clases que tenía en MoMo. Y, resulta que me faltaba esa cosa clave que son los plié, que si uno lo piensa, el plié debería estar en ... o sea, es aquí y en la China, todas las clases del universo de ballet parten con plié, menos en MoMo. Porque, es el ejercicio más importante de todos, sin lugar a dudas, porque tú haces un plié antes de saltar, haces un plié después de saltar, haces un plié antes de la pirueta, haces un plié después de la pirueta, haces un plié con todo. O sea, todo requiere un plié, entonces siento que se le restó tanta importancia a la cualidad del plié en Chile, o sea, no en Chile en general...me refiero a mi escuela en Chile. Que, mis pantorrillas...piensa que, como nunca hacía un plié profundo, nunca alargaba la pantorrilla. Entonces, se apretaba, se apretaba, se apretaba, se apretaba. Y, todo, todo, toda la parte baja de mis piernas sufría. Entonces, claramente me iba a dar tendinitis así. Porque, yo ya no estaba amortiguando, no estaba alargando, entonces alargar la pantorrilla y con eso puedes contrarrestar. Pero, si tu no haces eso, es imposible que no te dé tendinitis porque el cuerpo realmente, o sea, lo sufre. Y acá, desde que me están hinchando siempre, todos los días, plié, plié, plié, plié, nunca más tuve tendinitis aquiliana. Porque, ahora cada vez que yo salto, o sea, ya antes de saltar elongó el tendón, al subir y bajo, y lo vuelvo a alargar porque cada vez

estoy buscando ese plié, plié, plié, plié, plié. Y, con cada plié, es un alargue de la pantorrilla, y al alargar la pantorrilla, en el fondo se relaja toda esa tensión que se acumula. Entonces, entonces, bueno, ese problema ya no lo tengo. Acá, tengo más problemas de sobrecarga quizás, como son tantas clases, son todas clases de ballet, o sea que no tengo ninguna momento una clase así como. Como, corro más riesgos de ese tipo de lesiones, o sea, que por saltar tanto me duela no se qué parte del pie porque simplemente he saltado demasiado. No son...son cosas que se me van fácilmente con uno o dos días de reposo, o sea, yo si ya me estoy muriendo el día sábado en clases, basta que yo descansé el domingo por completo y el lunes estoy bastante bien.

¿CUÁL FUE TU ÚLTIMA LESIÓN Y CÓMO TE DISTE CUENTA QUE ERA LESIÓN?

pucha, es que...lo que pasa es que es tan difícil decir lesión, porque una lesión, o sea, uno puede estar lesionado y bailar igual, bien depende...es lo que uno considera en la situación. O sea, yo, por ejemplo, puedo tener una molestia "", o sea, no sé, por cuatro o cinco días me molestó tal parte del pie. Nunca fue suficiente como para parar de bailar porque no era dolor, digamos, notorio. O sea, yo cuando hablo de como de...si, alguien me dice cómo estás y digo "me lesioné", es cuando como tuve que parar de bailar, como "no puedo bailar por dos semanas". O sea, eso para mí es estar lesionado. Y, mi última lesión, lesión fue un esguince en el tobillo derecho que fue por causas estúpidas y domésticas. Caminando por la calle una persona que estaba detrás mío se puso a gritar porque sí, por acá está lleno de locos...por esa persona me distraje, no miré el piso y no vi donde puse el pie y me torcí el tobillo. Fuera, bueno ahí el problema es que eso fue como una semana antes de entrenar el cascanueces y dije, bueno, o sea, el esguince fue muy menor, muy menor, ni siquiera se me puso morado, nada. Sabía que algo me había pasado, pero bueno, me cuidé como pude, hice todas las funciones y después de eso, ahí estuve fuera...uff...estuve tres semanas sin bailar. Y, después bueno, haciendo kine y cosas así, y después...me demoré como un mes más en volver cien por ciento. Porque, después volví a clases acá en estados unidos y bueno, al principio lo hacía sin hacer relevé, y después ya, con relevé pero sin salto. Después ya, salto una vez, después ya, salto dos veces, después ya, salto todo pero menos los saltos grandes, después ya, salto todo y algunos saltos grandes, después ya salto todo, todo, todo. O sea, fue super gradual mi recuperación porque no quería tener la recaída. Esa fue mi última gran lesión, pero no obsta a que siempre tenga algún dolorcito por aquí por allá, o sea, es parte...son gajes del oficio, como se dice. Por ejemplo, no sé, a veces me duele el dedo meñique izquierdo del pie, a veces me duele el músculo tibial anterior, de las dos piernas. O sea, como que también son entre las cosas que son como soiness...cómo se dice cuando uno está...cuando uno queda muy agotado después de hacer ejercicio...adolorido, como cuando corres...como después de correr la maratón, quedai molido..eso, molido. Como esa sensación de estar molido se traslapa con la sensación de tener una micro lesión. Entonces por eso a veces como que cuesta decir, distinguir. Pero, por eso, como te digo, es una micro lesión; son como pequeñas cosas que no tienen tanta importancia. O sea, yo, por ejemplo, si me duele el dedo chico del pie me basta que me ponga un poco de taitín, una huíncha de algo para darte un poco más de soporte y chao. No es algo que me impida bailar, un dolor que me distraiga, o sea, gajes del oficio no más. Si un no para por cada costo que uno le duele, bueno no baila nunca. oye y, ¿COMO QUÉ TRATAMIENTO SIGUES...SI UN DÍA TUVISTE COMO UN DÍA MUY FUERTE QUE LLEGAS A HACER A LA CASA O QUÉ HACES EN EL MOMENTO? me baño en sales de Epson si o si..

ya, eso es como tu...como tu receta.

sí, porque es lo único que puedo hacer en realidad porque no tengo kinesiólogo acá.

¿NO HAY EN TU U KINESIÓLOGO?

bueno, estoy en una academia no en una universidad. No, no hay. a ya.

entonces como que no tengo, o sea, bueno...podría atenderme en algún lugar, pero gracias a dios no me ha pasado nada tan terrible para necesitar. Entonces, por eso me las he arreglado de lo más bien con eso. Y, también otro tratamiento que me estoy haciendo cuando me duele algo, es ponerme taiping kinesiológico...o sea, no una guincha cualquiera, sino estas guinchas especiales que son de kinesióloga que tienen esta atracción especial que como que te levantan la piel para reducir la inflamación. O sea, típico taiping que les ponen a las personas

que van al kine. Eso también lo ocupó hartito, o sea, cada vez que siento que puede ser útil lo uso y me sirve bastante.

ahora, ¿SIENTES QUE HAS PROGRESADO A LO LARGO DE LOS AÑOS EN TENER CONCIENCIA DE TU CUERPO Y CÓMO LO HAS HECHO?

sí, bueno, se siente porque uno...uno puede, valga la redundancia, sentir más dominio corporal. Uno siente como mentalmente también como que te hacen más sentido las correcciones que te hacen los profesores. Cuando yo partí era todo muy nebuloso, o sea, todo era muy borroso para mí, yo no entendía bien, no entendía la importancia, no entendía la estética, todas esas cosas que para mí eran como un poco abstractas. Ahora, ya son super concretas y tangibles. Y, lo otro es que también ayuda mucho darse cuenta de cuánto uno aumenta la consciencia corporal son los videos, o sea, si yo veo un video mío grabado hace dos años me dan ganas de llorar de la risa, no sé si de la risa o de pena. Y, las de ahora digo "ah ya, voy para algo". O sea, uno igual es muy autocrítico cuando ve un video de uno bailando, pero uno dice: "ah ya, si lo comparo con el video de dos años atrás esto es mucho mejor". Yo creo que esas cosas. Bueno, igual también los profesores también te van diciendo, creo que esa concientización del cuerpo tanto como por uno, o sea, internamente como externamente a través de profesores y los videos, y eso.

¿HERRAMIENTAS O PRODUCTOS QUE UTILIZAS PARA CUIDAR EL CUERPO? me dijiste el tape, las sales de empson, el roller form...

ando para todas partes yo con un mini kit de primeros auxilios con...no sé po, toallitas con alcohol, con parche curitas, agujas e hilo...todas esas cosas siempre las ando trayendo porque nunca sabes cuando te vas a cortar, cuando te puede salir una ampolla. De hecho, ahora tengo dos ampollas en los pies que me están matando. Nunca sabes cuando se te va a rajarse una mallita, una calza, que se yo. Siempre tienes que tener aguja e hilo a mano por cualquier cosa. Siempre ando con algún masajeador, alguna cosa, algún aparato con el que me pueda masajear. Tengo un masajeador para los pies siempre en la mochila, lo uso poco pero siempre lo tengo a mano por si acaso. Siempre ando con mi rollo este, mi rollo de goma. Normalmente lo dejo en la escuela pero, por ejemplo, ahora que es fin de semana me lo traje a la casa porque más rato quiero hacerme también un poco de automasaje. ¿Qué más ando llevando?...emm... siempre ando con cremas para los dolores, siempre ando con varias, varios pares de zapatilla por cualquier cosa, desodorante, no sé...qué más ocupó. Hubo una época que igual andaba con gel para el pelo, cuando estábamos con adiciones porque igual quiere estar como bien peinado. ahora, ¿qué consideras que es...

ah, también...

ah, dale...

siempre ando con una libreta para tomar apuntes, si por "abc" motivo no tomo una clase porque me duele algo, lo que sea, siempre tomo apuntes. Entonces ahí anoto las correcciones que el maestro le da a los otros alumnos o anoto las secuencias de ejercicios que dan, si es que las encuentro novedosas o desafiantes. O sea, si, por ejemplo, veo en que hacen algo super complicado, que yo sé que no podría sacar yo a la primera, lo anoto de cosa de internalizarlo un poco yo mismo. si algún día llegasen a repetir algo similar, yo tengo...ya no sería la primera vez con que me encuentre eso. Entonces, así voy ampliando mi capacidad mental para retener secuencias difíciles.

ahora, ¿QUÉ CONSIDERAS QUE ES TU PARTE DEL CUERPO MÁS DELICADA Y POR QUÉ CREES QUE ES LA MÁS DELICADA?

ah, el tendón de aquiles por motivos que te dije, porque como ya he tenido lesiones ahí, presión frecuente en bailarines, es como mi parte más delicada. O sea, yo creo que todas las partes ex lesionadas son las partes lesionadas de uno. O sea, por ejemplo, te diría tendón de aquiles izquierdo, tobillo derecho, cadera derecha, porque también en la cadera derecha tuve una vez un... como una tendinitis ahí también. Y, también el hombro izquierdo, también ahí tuve una...o sea, es como un...siempre tengo como un poco de dolor en el manguito rotador porque se me...como que se contractura, y es una parte muy difícil de masajear. Entonces, no tengo como alivianármelo yo solo. Pero, como que...todas las partes que uno se ha lesionado alguna vez para mí son como sensibles, como que...o sea, más que sensibles como que uno tiene ojo no más. Como que uno sabe que tiene que tener cuidado de ser inteligente no más, no se trata de ser limitado, es distinto, ser inteligente. Por ejemplo, yo sé que por mí tendinitis que alguna vez tuve en la cadera derecha, si el profe alguna vez me

hace repetir algo subiéndole las piernas lentamente y manteniendo arriba, donde sé que es más exigente porque el profe te está mirando hacerlo lento, uno cruza la pierna izquierda para no...para que arriesgarme a que la pierna derecha tenga más sobrecarga. O sea, ahí uno sabe cómo hacerlo, uno va ajustando esas cosas. buenísimo, ¿QUÉ ERRORES CREES QUE HAS COMETIDO A LO LARGO DE TU CARRERA EN CUANTO AL CUIDADO DEL CUERPO?

bueno, creo que un gran error es pensar que trabajar mucho es mejor. Hoy día de hecho fuimos a ver el Miami City Ballet y un ex alumno de mi escuela nos habló de este tema y él dijo que, él se llama Ariel Grose, y él nos dijo que no hay que confundir trabajar inteligente con trabajar fuerte. Muy fácil trabajar fuerte y hacer todo cien veces, y repetirlo, y desgastarse y machacarse, pero si uno no lo hace cada vez de forma más inteligente no vas a avanzar. O sea, es muy fácil repetir a tontas y a locas, pero si uno repite la mitad de las veces, pero de forma inteligente y pensante, el avance es mucho más grande. Entonces, también yo creo que eso también fue un error porque, o sea, un error mío también, que también yo creo que por mucho tiempo yo también pensaba como "no, mientras más, mejor", no necesariamente. Menos es más. Qué más te puedo decir de eso...errores...ah, un error que también el chatcotear, el hacer bromas durante la clase o ensayo, es peligroso. Porque, una vez por estar hablando con una amiga y por estar riéndome salí distraído a hacer una diagonal en clases, me resbalé y me fracturé el dedo gordo.

oye, has tenido muchas lesiones...

sí pero lesiones por pavo, mala suerte...pero bueno, lo más importante de cada lesión he salido más sabio, te lo digo cien por ciento. Eso, entonces como que también va con el tema de tener respeto por la disciplina, bueno, eso que me pasó por mi amiga me pasó cuando estaba recién empezando a bailar. Entonces, si es que yo ya hubiera tenido...si ya hubiese desarrollado ese respeto, lo más sagrado por la clase, no se me hubiese ocurrido hablar y jugar en la clase, y no me hubiese pasado lo que me pasó. Pero, de todas formas, de esa lesión aprendí mi lección. ahora considerando tu entorno, ¿CÓMO CREES QUE SE MANEJA EL TEMA DEL CUIDADO DEL CUERPO DEL BAILARÍN Y DE LA CONCIENTIZACIÓN DEL CUERPO?

bueno, como te dije, en la oportunidad pasada en la que hablamos, yo creo que eso del cuidado del cuerpo es super relativo. Como te digo, para algunas amigas cuidarse significa comer poco y tomar mucho ibuprofeno, para otros significa dormir bien, comer bien, blablablá. O sea, es super relativo...o sea, lo que sí encuentro que es bueno, es que claro...hay un deseo ferviente por bailar y que sé yo, y estas involucrado, y justamente por eso a las personas les cuesta tanto dejar de bailar cuando les duele algo y reconocer que "oye me duele algo y no puedo bailar". Entonces, eso. Y, la concientización como que yo, viéndola desde el punto de vista externo...hay personas que claro, llevan sus años bailando, entonces ya pasaron por esa etapa en la que estaban pisando huevos y hacían cualquier cosa, y ahora están como...tienen bien como afianzada su técnica y están bien en eso. Pero, hay cosas como más estilísticas, así desde cómo...ponerse super exquisito, así como la forma hasta que usan los dedos de la mano, y ellos como que no se sientan a realmente como. Parecer más Balanchine, porque Balanchine es como el dios acá. Ellos están, o sea, en general en el mundo existe el estereotipo de Balanchine ocupan las manos como garras, así. Porque Balanchine decía que todos los dedos son importantes y que como que te alargan la línea así, no sé. Como que, claro, una diferencia es que se te vean los dedos así, como una garra.. o sea de ahí viene el estereotipo de las garras Balanchine que hacen esto. Y, yo lo encuentro horrible. Yo tengo un compañero, porque mi escuela es... o sea, viene de mucha influencia de Balanchine, porque muchos profesores eran bailarines de Balanchine. Ellos, en mi escuela de ahora jamás me han enseñado a usar las manos, así como garfio. Pero, él, que le encanta Balanchine, a propósito, como que baila todo así, se ve horrible. Y, los profesores que le dicen así como, le dicen: "mira, yo bailé con él y te digo, eso no se hace así, o sea, eso es un estereotipo que salió de no sé dónde y claro, si es importante la línea de los dedos, pero no se hace así y no se ven bien, sobretodo en tu cuerpo, no lo hagas", igual lo hace. Entonces, la concientización también como que llega a cierto punto también. O sea, como que siento que cuando un ya es más grande, uno elige darse cuenta...uno elige darse cuenta. Si él quisiera darse cuenta, él se grabaría y se miraría los dedos y se daría cuenta que se ve horrible. Él, él, es feliz con sus dedos de garra.

según tu opinión, ¿CÓMO DEBERÍA SER LA ÓPTIMA CONDICIÓN DEL CUERPO DEL BAILARÍN?

así como...¿en hombres y mujeres o en general? en general...

o sea, bueno, antes yo decía en realidad todos deben bailar...o sea, bueno, depende de lo que quieras bailar, o sea, hay un tipo de baile para todo, independiente del tipo de cuerpo que tu tengas, o sea, hay gente gorda que baila, gente flaca, gente alta, gente baja, gente que hasta sin piernas, en silla de ruedas que baila. Pero, en el ballet especialmente es más exquisita la cosa. O sea, yo creo que tiene que ser un cuerpo largo, o sea, ese típico estereotipo, o sea, como que no te podría decir que no. Piernas largas, cuello largo, rotación, ojalá como de rostro bonito, en el sentido de que si van a ser princesas de no sé qué tiene que parecer princesa. Porque, todos eso ballet así como clásicos, hay un rol que tiene, entonces la idea es que tú seas lo más cercano al personaje posible. Entonces, no puede ser que la que tenga cara de rata vaya a ser la princesa no sé cuánto. Siento que hay que, es super como elitista, o sea, lo encuentro terrible también, o sea, lo encuentro como...no es algo...encuentro como que de ahí...desde esa como...idea del cuerpo ideal para bailarina de ballet, salen como todas las facetas más negras del ballet. O sea, ahí aparecen anorexias, ahí aparecen todos los trastornos y complejos, ahí aparece la discriminación, el racismo, el clasismo, todo eso aparece ahí lamentablemente. Pero, yo sí encuentro que si voy a ir ver un ballet clásico, yo quiero que las princesas parezcan princesas. O, que parezca príncipe, que sea alto y "ay, aquí estoy y vengo por tí"...como que tiene que...el rol tiene que estar ahí po. y hablando más de la fisicalidad...

o sea en la fisicalidad pero también como en la, la gestualidad, como en la actitud también, porque también es fácil tener cara de príncipe, cara de princesa, pero no caminar de la forma que deberían hacerlo, o sea, como que va mucho en la actitud. Pero también yo he visto gente, quizás no tenga la parte física perfecta, pero si tienen la actitud y con eso basta. O sea, está bien. Pero, me refiero que desde el punto de vista del espectador es mucho más fácil como entender la...como se hila toda la historia si uno puede identificar bien cada personaje por quien es. O sea, qué difícil sería entender un ballet si, por ejemplo, tu le cambias la cara a la pordiosera y se la pones al príncipe, y la cara del príncipe se la pones a la pordiosera, cachái, como que tiene que haber esa coherencia, no sé.

¿CONSIDERAS QUE BAILAR ES BENEFICIO-OSO O DAÑINO PARA EL CUERPO Y POR QUÉ?

depende de quién baile y cuánto baile, o sea, yo creo que tomar clases de ballet de vez en cuando, tres veces a la semana, súper bien para el cuerpo, para una persona que tiene una vida normal está perfecto. Para un bailarín, bueno, claramente es una sobrecarga bailar todo lo que bailan los bailarines profesionales. Pero, si bien no será lo más bueno para el cuerpo, o sea mira, también esto depende de la técnica. Si tú bailas todas esas horas bien bailadas técnicamente y si te cuidas, no debería por qué haber problemas. Si vas a bailar haciendo cosas raras y compensando y torciendo y que sé yo qué, bueno ahí es peligroso de frentón, es muy peligroso. Y, es normal escuchar que bailarines profesionales tienen operaciones y que reemplazan partes del cuerpo, que sé yo, que tienen fracturas por estrés de no sé qué o que tienen que, se rompió no sé qué ligamento. Y, no es normal que se operen, que no sé qué. Bueno, pero si bien tú dices si es bueno o malo...¿para la salud dijiste?... para el cuerpo.

para el cuerpo. Bueno, quizás no sea tan bueno para el cuerpo pero si es bueno para el alma. Que, las personas que bailan y como que bailan así como desde el corazón, benefician mucho la parte interna. O sea, si es que el alma es parte del cuerpo...no, no, bueno, ahí nos vamos a una cuestión más metafísica, pero...es bueno para el alma, para el corazón.

y, ahora, ¿CÓMO CREE QUE HA EVOLUCIONADO EL CUIDADO DEL CUERPO A LO LARGO DE LOS AÑOS EN LA DANZA?

bueno, yo de hecho el otro día vi una película, la película de la Misty Copeland, es una película autobiográfica de ella, y también hablan de eso. Y, yo concuerdo con ellos que ahora el cuidado del cuerpo se diferencia mucho más de como era antes, porque ahora en los bailarines reciben un trato mucho más cercano a los deportistas, o sea, como que se tiene mucho más clara la dimensión atlética que hay atrás de la danza. O sea, que claro está todo lo del arte y la belleza y que sé yo, pero que la parte física, digamos, de cuánto se exige al cuerpo, hoy en día está mucho más atendida y hay más digamos...hay mucho centro

de rehabi...aquí hay un centro de rehabilitación especializado para bailarines, hay muchos kinesiólogos que saben de esto, o sea, que son informados de cómo funciona. Son cultos y doctos de la danza, saben bien a qué se refiere el bailarín cuando le explica que siente tal o cual molestia. Entonces, creo que en general hay una mejor atención médica y mejores opciones de rehabilitación. O sea, yo creo que hace cincuenta años, sesenta años, una persona que se fregaba la rodilla bailando hasta ahí llegó y se acabó. Igual también ha habido unos avances tecnológicos impresionantes también, o sea, la medicina también ha favorecido que se puedan alargar las carreras, o sea, que están...las operaciones, digamos, permiten que uno siga bailando incluso antes de operarse. Bueno, también lo que habíamos hablado la vez pasada que también que han aparecido zapatillas revolucionarias y cosa así, que también han disminuido el riesgo de ciertas lesiones. Entonces, como que también han permitido que haya cierta longevidad de la vida del bailarín.

