

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

ECOS DEL DOLOR.

(DETERIORO DEL CUERPO EN LOS BAILARINES. CASO DEL TALLER
COREOGRÁFICO DE LA UNAM. REPORTAJE)

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN

PRESENTA:

NORA REYES LOEZA

ASESORA: LUCÍA C. RIVADENEYRA

MÉXICO DF

2009



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

A mis papás

Consumida, por un interno fuego
hipocondríaca,
me está comiendo el dolor
tejido tras tejido.

Enriqueta Ochoa, La luz se fue cayendo a pedazos.

Me dueles.
Mansamente, insoportablemente,
me dueles.
Toma mi cabeza, córtame el
cuello.
Nada queda de mí después de
este amor.

Jaime Sabines, Vuelo de noche.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
¿ANTINATURAL?.....	8
EGO, ESTÉTICA Y SALUD.....	16
¿QUÉ ES EL DOLOR?.....	26
OBSTÁCULOS.....	36
UNA ALTERNATIVA.....	44
TECNOLOGÍA Y EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO.....	52
LA DANZA ES EFÍMERA.....	59
¿ES IMPORTANTE VER DANZA?.....	69
EPÍLOGO.....	74
FUENTES DE CONSULTA.....	76

INTRODUCCIÓN

La danza es una profesión, al igual que otras carreras requiere de disciplina y estudio. La diferencia entre ésta y otras profesiones es que el cuerpo del bailarín es el instrumento con el cual ejecuta su arte; requiere adiestrarlo a través de métodos y técnicas que le permitan expresar sus ideas, sentimientos y pensamientos.

“La danza es baile”, define la Real Academia Española, y el baile, agrega “es un movimiento acompasado de pies, manos y brazos”. Su esencia, escribe Margarita Baz en el libro Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza es el movimiento, “un movimiento que crea una plástica bajo el sustento del ritmo y la armonía, y cuyo instrumento es el cuerpo. (...)”.

Alberto Dallal en Cómo acercarse a la danza presenta una definición más amplia y añade que “El arte de la danza consiste en mover el cuerpo guardando una relación consciente con el espacio e impregnando de significación al acto o acción que los movimientos ´desatan”.

El mundo de la danza tiene su propio lenguaje. La sucesión de figuras o pasos que presenta un bailarín tiene una razón de ser, tiene un significado que depende de la propuesta del coreógrafo. En el ámbito social el cuerpo también comunica y para su estudio se han desarrollado nuevas disciplinas como la kinética o estudio

de los gestos y mímicas o la proxemia o estudio de las posiciones del cuerpo en el espacio cultural.

El tema central de la presente investigación es el deterioro del cuerpo en los bailarines a causa de una actividad de alto rendimiento. La idea surge a partir de leer un artículo en internet publicado en el 2003 donde se anunciaba el despido de la bailarina rusa Anastasia Volochkova por estar excedida de peso y porque su compañero de baile argumentaba tener lesiones por cargarla en el escenario.

De ese hecho surgieron varias interrogantes, entre éstas: ¿cuáles son los padecimientos y lesiones que sufren los bailarines?, ¿qué hay más allá de la presentación de un ballet?, ¿cuáles son las condiciones físicas en las que trabajan?, ¿qué pasa a sus cuerpos cuando deciden terminar su carrera y en el transcurso de la misma?

Para responder a tales preguntas se realizaron entrevistas a bailarines y ex bailarines del Taller Coreográfico de la Universidad Nacional Autónoma de México (TCUNAM), especialistas en medicina del deporte, se buscó material bibliohemerográfico y fuentes electrónicas que pudieran ayudar en la investigación. Así, la combinación de la entrevista, la noticia, la crónica, la investigación documental y de campo da como resultado al género más completo: el reportaje.

Federico Campell en el texto Periodismo escrito define a este género periodístico como una "indagación" y agrega es: "una investigación sustentada en

datos provenientes de la realidad, de uno o varios declarantes que se identifican civilmente (es decir, que dan su nombre) o de documentos”.

Por su parte, Carlos Marín en Manual de Periodismo menciona que “Los reportajes amplían, completan, y profundizan la noticia para explicar un problema (...) Aportan los elementos sustanciales para explicar el porqué de los hechos; el reportaje investiga, describe, informa, entretiene, documenta”.

El trabajo periodístico que se presenta se apoya en las anteriores definiciones de reportaje y pretende no sólo mostrar la versión bella y estética de la danza sino ahondar también en la contraparte. El objetivo es dar a conocer tras bambalinas la formación y el deterioro de los cuerpos de los bailarines que en el escenario aparentan estar en excelentes condiciones.

Asimismo, se leyeron múltiples reportajes en revistas, periódicos, libros e internet, en los cuales se revisó la estructura, la organización de la información, los estilos de cada reportero y con base en la lectura y el periodismo que se lleva a cabo en la primera década del siglo XXI se decidió la estructura de éste.

La selección de la información, en el presente reportaje se hizo con base en los datos más periodísticos, se procedió a una depuración y/o edición para darle coherencia y orden al trabajo. Se tomó en cuenta lo señalado por Máximo Simpson en el artículo “Reportaje, objetividad y crítica social” en la Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales “Si el investigador es quien, por fuerza, selecciona los hechos y establece la articulación entre ellos –pues los hechos no se presentan en el escritorio del periodista con una significación y una jerarquía

predeterminados- (...) podemos decir con Carr que al determinar las causas de los acontecimientos estamos interpretándolos, confiriéndoles una cierta significación. La cadena causal que establezcamos será también nuestra interpretación”, dice el autor.

La elección del TCUNAM se hace porque tiene una trayectoria de 38 años y es junto a la Compañía Nacional de Danza una de las más importantes en México. Representa a la UNAM y al medio dancístico en giras internacionales, siempre bajo la dirección de la coreógrafa emérita Gloria Contreras, quien lo fundó y porque esta casa de estudios abre la puerta a estudiantes y público en general para conocer y acercarse a la danza.

La maestra Gloria Contreras se ha dedicado a estudiar y ser promotora de la danza en México y en el extranjero. En su país natal, México, funda en 1974 el Seminario del Taller Coreográfico Universitario como respuesta a la demanda de los estudiantes que deseaban aprender a bailar.

Gloria Contreras fue discípula de George Balanchine, coreógrafo del *New York City Ballet* y fundador del ballet neoclásico. En esta misma ciudad, la maestra Contreras forma su propia compañía *Gloria Contreras Dance Company* y crea sus primeras cinco coreografías: El mercado, Huapango, Parábola Bíblica, Vitálicas y 8 x radio. Actualmente su repertorio asciende a más de 170 coreografías.

Los esfuerzos de la maestra Contreras por formar una cultura dancística en México y la inserción del TCUNAM en la máxima casa de estudios hace que el Taller Coreográfico sea representativo para esta investigación.

¿ANTINATURAL?

La danza clásica es antinatural, coinciden bailarines del Taller Coreográfico de la Universidad Nacional Autónoma de México (TCUNAM). Y es que "si el ser humano hubiera nacido para pararse en puntas nos hubieran puesto cascos como a los caballos" afirma Alejandra Llorente, ex-integrante de la compañía. Aunque ella comparte esta posición destaca que pararse en puntas da otra estética y otro movimiento; sin embargo, tiene sus consecuencias físicas porque al centrar el peso del cuerpo en cinco o siete centímetros cuadrados cambia la base, el equilibrio y la columna.

Y es que la técnica clásica en particular tiene como principio o base cinco posiciones que consisten en rotar o girar las piernas hacia afuera. En el lenguaje dancístico se le conoce como el *andeor*. El bailarín debe abrir las piernas no de forma paralela sino llegar hasta 180 grados que es el ideal, pero muy poca gente lo consigue.

La directora del TCUNAM, Gloria Contreras, amplía la información en el libro [El maravilloso monstruo alado: Gloria Contreras y el Taller Coreográfico de la UNAM](#) y menciona: "Todos los movimientos del ballet se construyen a partir de cinco posiciones. Éstas, a su vez, se basan en el llamado *turn out* que podría traducirse como la rotación hacia afuera de las rodillas y el impulso de los talones hacia adelante, manteniendo el peso perfectamente distribuido en el metatarso y usando los dedos para presionar al piso y lograr la fuerza. Esta habilidad que desarrollan

los bailarines después de muchos años de esfuerzo es muy importante en el ballet.

“Una persona puede mover las piernas hacia adelante o hacia atrás con relativa facilidad, sin embargo cuando intenta hacerlo de lado, llega un momento en que el hueso de la pierna se atora con la cadera. Si giramos las rodillas hacia afuera e impulsamos los talones hacia adelante la elevación de la pierna es mucho mayor y el bailarín puede ejecutar múltiples movimientos que normalmente no podría hacerse”. explicó.

En cambio en técnicas más contemporáneas los movimientos son más naturales e incluso, más anatómicos -señala- Yandy Pérez, egresado de las filas de Ballet Nacional de Cuba y ahora integrante del TCUNAM.

Comparte esta opinión su compañero de clase Arturo Vázquez y agrega que:

“ Desde que se estudia se va traumatizando al cuerpo, pero en la disciplina o en la necesidad se está forzando a estirar el músculo de más, a forzar articulaciones y ligamentos. Hay un traumatismo constante desde que el bailarín estudia y se desarrolla en la profesión y cuando ya viene el retiro, pues empieza a surgir la consecuencia de todo eso; dolores en las articulaciones sobre todo en rodillas y cadera; ya de repente no se camina bien e incluso, se tiene el dolor constante en la espalda”.

Él mismo relata que padece una tendinitis crónica que lo acompaña siempre y que se acentúa los primeros 20 o 25 minutos de ensayo en clase provocada por exceso de trabajo al igual que la bursitis, aunque ésta no sea crónica. Explica que

“cada articulación cuenta con una bolsa sinovial cuyo objetivo es proteger las articulaciones y amortiguarlas, pero cuando hay exceso de trabajo se inflaman y aparece la bursitis”.

Claudia Beatriz Hernández Salas, bailarina del Taller desde 1998, relata que desde hace más de cinco años, le diagnosticaron una lesión llamada periostitis con la cual ha tenido que lidiar sobre todo, cuando danza.

Clínicamente, explica Hernández Salas, el periostio es una capa que recubre a la tibia, es decir, al hueso por un impacto fuerte o un trabajo excesivo. Al desprenderse esa membrana tan delgadita, el hueso queda desprotegido y se genera una inflamación y la tibia también puede llegar a fracturarse o tener pequeñas fisuras. Esa lesión es muy dolorosa con cada impulso, salto y descenso, puntualiza.

Ante la posibilidad de que la periostitis sea la consecuencia del ejercicio del ballet comenta que: “no hay una certeza de lo que lo haya ocasionado, no algo específico. Yo puedo estar consciente de muchas cosas que pudieron haberlo desarrollado e incluso una técnica no cuidada por años. Técnicamente hablamos de un trabajo alineado o desalineado, es decir, que la posición de las piernas corresponda a la posición de los pies. Que todos los músculos estén en su lugar. En ocasiones, muchos factores hacen que uno no logre ese trabajo tan cuidado y tan perfecto y desarrolle una lesión como ésta”.

Y aunque existe una generalidad en cuanto al tipo de lesiones que padecen los bailarines de danza clásica, se puede decir que cada uno tiene su “Tendón de

Aquiles” que depende de cómo hayan bailado, señala la bailarina Mireya Rodríguez.

Además, agrega, “si se tuvo una pierna más chica que la otra y así se bailó toda la vida algo le va a pasar a la cadera si, por ejemplo, siempre hubo un esfuerzo o se forzó mucho el empeine y en poner más peso encima para tener cada vez más, entonces va a padecer de los ligamentos, no son tanto deformidades como lastimaduras que se pueden hacer por un mal trabajo o a lo mejor por cansancio porque hay fracturas por estrés”.

“Por ejemplo, a muchos hombres, se les lastiman los hombros, las muñecas y la espalda porque cargan a las bailarinas, hay quien a lo mejor, se paró mal en las puntas toda su vida y entonces, se le hizo un juanete gigantesco. Es específico de cada bailarín y es determinante su técnica de haber bailado, su estructura ósea porque a lo mejor, esta persona tenía las rodillas un poco metidas de nacimiento y con el ballet se le agravaron o a lo mejor, se le mejoraron, pero cuando ya fue grande, le empezaron a doler las rodillas, entonces son como adaptaciones que hace el cuerpo para poder bailar”, añade.

En teoría, los bailarines no deberían tener fractura alguna o lesión puesto que se entrenan y poseen la técnica para ejecutar los movimientos; de hecho, el traumatólogo y ortopedista Antonio Maldonado menciona que a las niñas se permite pararse en puntas hasta los 12 o 14 años, cuando los huesos de sus pies están conformados, mientras tanto realizan esta posición con las zapatillas.

No obstante, señala Maldonado que: “padecerán alteraciones en la conformación de los huesos principalmente en los dedos y el medio pie porque se les hace un arco muy grande, es decir, un pie cóncavo y este arco hace tracciones en otros músculos, como en el pie hay 20 músculos y todos trabajan cuando caminamos, cuando se someten a estas presiones excesivas, los niños y las niñas tienen deformaciones muy severas en sus piecitos, pero bueno así les gusta...”.

Oriunda de Cuba, Yicet Capalleja, relata su experiencia después de terminar una jornada de ensayos. Sentada en el piso comenta que: “estudiar la carrera en mi país es durísimo porque se tienen que pasar miles de exámenes para ser aceptada en la escuela y una vez dentro empieza otro proceso de selección”. Ella ingresó a los 9 años y a los 14, tuvo que ser operada de un padecimiento que se llama cesamoiditis.

“ Se me fracturó el sesamoideo, comenta, está debajo del dedo gordo, tengo entendido que son unos huesitos que regulan la movilidad del dedo gordo, pero a mí me comenzó a doler de pronto, no me caí ni nada, parece que con el mismo trabajo del ballet me empezó a doler y se me empezó a poner inmóvil el dedo, yo pensaba que era un juanete porque es un gaje del oficio en las bailarinas y me hice miles de remedios caseros y miles de cosas para el juanete, pero al final ya no podía caminar, no podía hacer nada, nada. Fue cuando me descubrieron que tenía partido el huesito y ya hubo que sacarlo, no me había graduado todavía”, comparte.

La también comunicóloga Mireya Rodríguez enfatiza que el cuerpo no se llega a deformar sino que se modifica la estructura ósea y muscular, porque deformidad sería algo que no le permitiera bailar o que no le permitiera hacer algún ejercicio.

A veces –menciona-, hay quien sí se ha lastimado muy fuerte, “generalmente si se baila muchos años, el fémur empieza a rozar mucho con la cavidad porque todo el tiempo se están abriendo y cerrando las piernas, entonces, puede haber desgaste de rodillas”.

El médico Antonio Maldonado menciona que una vez que el bailarín sabe que tiene alguna lesión, va a echar mano de la parte o de las partes más saludables de su cuerpo. Por ejemplo, si tiene una tendinitis en el pie derecho, apoyará su cuerpo en el pie izquierdo y finalmente, se lastimará ese pie también desencadenando daños en la columna, la rodilla, la cadera, etcétera.

La idea de que los atletas de alto rendimiento se retiran a una vida tranquila y sin algún problema físico, es errónea. La realidad es otra, el actual relacionista público del Taller Coreográfico, Ángel Mayrén, comparte su historia; se retiró de los escenarios a los 34 años, cuatro años atrás decidió estudiar la carrera de Ciencias de la Comunicación , pero una vez concluidos sus estudios también finalizaría su carrera como bailarín.

Ángel Mayrén decide interrumpir su carrera dancística porque había lastimado mucho su cuerpo “si me hubiera retirado a los 38 años, 39 o 40, no hubiera sido ni más ni menos famoso y mi cuerpo sí hubiera reventado aún más y en cambio, una vez concluida mi licenciatura tenía la obligación de ejercerla”, asevera.

Tanto para él como para su pareja sentimental, Mireya Rodríguez, representó un gasto económico, emocional y físico bailar y a la par, estudiar otra carrera, de hecho Ángel Mayrén menciona que un año antes de retirarse estuvo a punto romperse los dos tendones de Aquiles por falta de descanso. Además agrega: "nunca tuve para bailar todas las condiciones físicas de abertura y empeine y tuve que forzar mi cuerpo, es una tortura constante. Nunca se va a acostumbrar a tener la cabeza cuadrada, se medio amolda, pero nunca se va a tener así y eso es lo que se hace con empeines e ingles. En mi caso yo fastidié mucho a mi cuerpo, tenía la ventaja de ser fuertecillo, pero no era flexible y cuando me levantaba en las mañanas mi cuerpo parecía sonaja porque lo tenía desacomodado".

Los bailarines, son conscientes de las consecuencias físicas que se desencadenarán a la larga. Sin embargo, el doctor Antonio Maldonado explica: "Mira si no están conscientes, por lo menos a mí que jugué fútbol americano en la liga mayor con los Pumas de la Universidad y me dijeran que de viejo me va a doler la rodilla, la columna y los hombros, yo hubiera seguido jugando. Así es que pienso que todo bailarín que le guste su actividad y que sepa que a la larga se le va a deteriorar el cuerpo, va a pensar en disfrutarlo y ya después verá qué hace".

Es tal la rutina y el entrenamiento que tienen los atletas de alto rendimiento que no pueden parar de golpe su actividad física porque el cuerpo se los exige. Como el caso de la bailarina del Taller Coreográfico, Yicet Capalleja:

"Lo máximo que he dejado de bailar ha sido si acaso dos meses, no sé si tendrá alguna secuela, pero me imagino que sí porque en las vacaciones no hago absolutamente nada, nada, ninguna abdominal, ningún empeine y me siento

incómoda del cuerpo y muchas veces, me tengo que estirar por obligación porque se me traba la pelvis, la cadera y los huesos se me traquean. Cuando llevo 15 días sin hacer nada tengo que hacer algo aunque no quiera. Me imagino que el día que deje de bailar, cuando ya sea para toda la vida, probablemente empezarán a salir algunos dolores que no salían porque estaba en entrenamiento”.

EGO, ESTÉTICA Y SALUD

En septiembre del 2003, la bailarina rusa, Anastasia Volochkova, fue despedida del Ballet Bolshoi. El argumento: exceso de peso, según la declaración de Ekaterina Novikova, vocera de la compañía, publicada en la página de internet news.bbc.co.uk .

“Ivanchenko se encontraba hospitalizado luego de lesionarse tratando de alzar a La Volochkova en las tablas. Y fue el propio Ivanchenko quien pidió a la compañía lo librasen del ‘pesado fardo’ de un contrato debido a problemas de salud”.

No es todo. En la misma página de internet los responsables del Bolshoi sostuvieron que con 1 metro 69 cm y 50 kilos, la bailarina era demasiado grande y que: “sus compañeros se quejaban del riesgo de lesiones al compartir escenario con ella”.

En otras páginas de internet como www.ni.laprensa.com y www.clarin.com la estatura manejada fue de 1.68 cm. No obstante, Las medidas las determina incluso, la misma cultura y raza y por supuesto, la compañía. “El mundo del ballet tiene su propia fórmula para determinar si una artista está en peso o no. A los centímetros de altura se le restan 120. El número que surge de la cuenta debe ser el peso de la bailarina. Volochkova mide 168 centímetros y pesa 50 kilos.

Conclusión: dos kilos de más". Se daba a conocer la información en la página de internet: www.larazon.com

Para Arturo Vázquez y Yandy Pérez, miembros de TCUNAM, los bailarines están en su derecho de protestar o no querer bailar con determinada bailarina por su exceso de peso. Aunque, Arturo Vázquez, reconoce que: "tanto bailarín como bailarina tienen que cumplir con los requisitos; él obviamente estar fuerte y ella delgada para que ambos puedan compaginar un dúo en danza".

En opinión de Olga Rodríguez, compañera de ambos en el Taller Coreográfico, hay dos situaciones a considerar para que un bailarín se pueda lastimar cuando se hace un dúo dancístico: "la falta de técnica en los bailarines hombres para cargar a una bailarina y la falta de disposición".

Y añade: "el fenómeno de la rusa Anastasia Volochkova, yo lo he vivido con algunos compañeros y no es que estés pasada de peso, simplemente es el impulso o ellos por un mal trabajo se arquean o ya traen problemas de espalda y al rato le achacan a uno alguna lesión. El bailarín no se lesiona o se hace una hernia discal por una cargada se la hacen por un sin número de cargadas.

"Es muy desagradable decirle a alguien que por su culpa se lastimó, eso es falta de ética y también es un problema de análisis del trabajo. Hay gente que carga como si uno fuera un costal de papas", dice contundente.

Un bailarín puede cargar lo que él pesa, como mínimo, es decir, si su peso es de 80 kilos, debe cargar esa misma cantidad, explica el traumatólogo Antonio Maldonado. De hecho, "un físico constructivista levanta cientos de kilos. Soraya

levantó, ciento y pico arriba de su cabeza, pero un bailarín debe cargar a una chica más o menos de 50 a 60 kilos fácilmente, aunque él no lo hace con su puro esfuerzo, sino que ella brinca y se ayudan porque tienen su técnica para levantarse”, finaliza.

Los integrantes del Taller Coreográfico coinciden en que la bailarina rusa tenía el peso adecuado para esa estatura y que probablemente los motivos reales para despedirla fueron otros. No obstante, para pertenecer a una compañía de ballet clásico se debe estar delgado por dos razones: estética y salud, explican.

Por eso, es muy difícil estudiar una carrera dancística en una escuela profesional porque se deben reunir los requisitos físicos para ser aceptados.

Egresada de la escuela Nacional de Danza, del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA), Mireya Rodríguez, menciona las cualidades que debe tener un niño para estudiar la carrera: tener un físico alargado, es decir, ser delgadito, ser abierto del fémur para poder abrir las piernas, contar con extensión y flexibilidad y tener un buen empeine. Además deben acreditar los exámenes psicométricos y de musicalidad, menciona.

“Todo el ballet es estética, entonces, tiene que ser como muy largo y con líneas muy continuas. A veces, habrá gente que no tiene todas las facultades, sin embargo es un excelente bailarín, no es la generalidad o no es la regla tener facultades para poder serlo. Hay veces que son dotadísimos naturalmente, pero no llegan a ser grandes bailarines porque todo requiere trabajo como cualquier

otra profesión. No obstante, quien tiene más posibilidades y más características afines con la danza desde que nace le cuesta menos trabajo”, puntualiza.

Mireya, comenta que cuando presentó su examen en el INBA debía estar desnuda, únicamente con su calzoncito para que los profesores en turno la pudieran ver y revisar. La finalidad: elegir a una niña sana.

Y es que “entre más desproporcionada se esté, más trabajo cuesta la danza. Miden al niño, lo pesan, le suben las piernas, le abren los fémures para saber hasta donde los tiene, le ven el empeine, el cuello, la postura y la espalda para que no tenga escoliosis porque además eso es peligroso, si se pone a bailar a una niña que tiene el pie plano y los pies rodados para adentro o la espalda deshecha, la destruyen. Se tiene que estar totalmente sano y en esa época éramos 500 niñas que presentamos el examen y solamente nos quedamos ocho”, recuerda.

En Rusia, el estudio de la danza es totalmente elitista, declara la coreógrafa Gloria Contreras, en el texto El maravilloso monstruo alado: Gloria Contreras y el Taller Coreográfico de la UNAM “Para ingresar a una de sus escuelas especializadas los niños son analizados hasta con radiografías de sus huesos y tipo de piel. Además de rechazar el elitismo económico que se manifiesta en el costo de un boleto o en una colegiatura, nosotros rechazamos también la discriminación biológica. Es absurdo rechazar a un niño únicamente por determinadas características físicas. ¿Cómo puede discriminarse a alguien únicamente por el cuerpo, si la mente es la parte más importante en el artista?”

"Mi experiencia", cita en el mismo libro, "es que la mente puede transformar al cuerpo. No hay nada que la voluntad no pueda lograr. El bailarín cincela su cuerpo como un escultor. Definitivamente el bailarín se hace", puntualiza.

Si el proceso de selección es difícil, en el camino tendrán que sortear más cosas. Algunos bailarines sobreviven y otros caen en enfermedad. Durante el estudio de la carrera los maestros los ofenden, insultan y les dicen que están gordos, haciéndolos más vulnerables en su autoestima porque siempre están al pendiente y dependientes de su cuerpo.

"Se maneja una pedagogía horrible de lastimar al alumno y menospreciarlo con tal de que salga adelante y es muy equivocado para mi punto de vista", expone Rocío Lafuente, bailarina del TCUNAM.

Incluso, hay quien sí se ha sobrepasado, recuerda la comunicóloga y bailarina, Mireya Rodríguez: "había maestras que colocaban un alfiler debajo de la pierna para que el estudiante la levantara y sostuviera durante cuatro tiempos, pero obviamente nunca lastimaron a nadie. Yo creo que eso no está bien, de ninguna manera debe ser así el ballet. Sin embargo, así se ha enseñado en México, Rusia, Italia y España, en todos lados tienen sus métodos medios crueles, pero si realmente le gusta a la persona y tiene vocación ahí está", enfatiza.

Además, existe el chantaje de los coreógrafos de: "bailas muy bien, pero estás pasadita y mejor le voy a dar el papel a otra persona", opina Alejandra Llorente, ex integrante del Taller.

Esa clase de comentarios los obliga de alguna manera a satisfacer la pupila del profesor y empiezan a tener trastornos alimenticios como anorexia y bulimia, más comunes en mujeres que en hombres.

“Comer es un placer, sin embargo, es uno de todos los placeres, no es el más importante”

En 1993, Olga Rodríguez se incorpora al Taller Coreográfico y en su experiencia, dice, a los directores no les importan las causas de su exceso de peso, lo único que piden a los bailarines es estar delgados y estéticos en el escenario. Sin embargo, la directora y maestra, Gloria Contreras, ha sido muy “benigna” con algunos compañeros que han estado pasados de peso por uno o dos años y “en mi caso ha sido muy severa”, enfatiza.

Las jóvenes, de acuerdo con Olga Rodríguez, se dan cuenta que entre más delgadas estén más roles o papeles les van a dar. “Al principio, las jovencitas que ingresaban al Taller se desmayaban porque tenían descompensaciones, pero conforme van viendo que les dan más roles si están delgadas, más o menos se mantienen en forma porque están jóvenes, pero eso tendrá consecuencias más adelante”, asevera.

La especialista en medicina del deporte, María Eugenia Acuña, expone que existen muchos mitos alrededor de la danza y tanto bailarines como profesores se consideran “entes” aparte y por lo tanto, piensan que su comida debe ser especial. “Comen verduras como conejos a pasto, una mordida de tortilla, una rebanadita de pan y eso me estoy yendo muy lejos, quizá sólo coman media rebanada de pan,

agua simple porque de otro tipo también les puede engordar. Su visión de la nutrición es muy equivocada”, y agrega: “la alimentación sana es poder comer de todo, pero en forma balanceada. Y con el gasto calórico que tienen podrían quemarlo perfectamente”, explica.

De ahí que tanto anorexia como bulimia sean las principales enfermedades en modelos y bailarines. La belleza y la estética se imponen y muchos llegan a padecer estos trastornos por un periodo largo y hay quien incluso muere.

De piel trigueña, estatura corta y menuda figura, Mireya Rodríguez, actual bailarina del Taller Coreográfico, recuerda su experiencia:

“Yo deseaba estar flaquísima como las primerísimas bailarinas y me metí en muchos problemas porque empecé a tener anorexia, no quería comer, tomaba mucha agua y laxantes, después tuve bulimia, ya de plano a vomitar y tenía arranques de comer mucho de manera compulsiva. Además es una enfermedad psicósomática, porque se piensa que lo que se come y se vomita va a adelgazar, hay quien se queda en el hueso y muere, la gente se deshidrata es bien trágico y muchas bailarinas han caído”.

Es una necesidad fuerte el querer verse bien todo el tiempo “porque siempre el bailarín se está viendo en el espejo”, comenta.

El cuerpo danzante, menciona Margarita Baz, en su libro Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza “se forma frente al espejo, entorno invariable de su entrenamiento. Los espejos son temidos, pero también se viven como

imprescindibles para reconocer su cuerpo cada día, para que le revelen cómo luce, qué hace con su cuerpo. Confrontado permanentemente con su modelo ideal, el ideal imaginario, el bailarín/la bailarina se mira. También mira a los que encarnan ese ideal: sus maestros/as, los coreógrafos/as, los bailarines/las bailarinas principales... En esa mirada instituida por la fascinación, intenta capturar y hacer suya la imagen del movimiento del otro. Mira igualmente a sus semejantes, sus compañeros/as bailarines/as: en ellos/as se ve a sí mismo/a, se mide y se compara.

“Y, naturalmente, es mirado/a. La mirada implacable del maestro/a o director/a escudriña insidiosamente ese cuerpo expuesto, que es así penetrado íntimamente y juzgado”.

En el caso de Mireya Rodríguez, era una contradicción pretender estar delgada y a la vez comer de manera inadecuada: “Me hacía un *sándwich*, pero luego tenía más hambre, entonces iba al refrigerador y comía queso y yogurt, más tarde leche, después iba por una paleta de hielo y así me estaba atascando y de pronto caía en la cuenta de que ya había comido demasiado y cómo iba a bailar al otro día así toda panzona. Ese era el momento en que iba al baño y vomitaba.

“Pero otra vez tenía hambre porque físicamente si se vomita se está vaciando el estómago completamente. Mi cuerpo no se saciaba y yo decía cuándo va a ser el día que yo disfrute una dona de chocolate y que me la coma con tal gusto que ya no quiera comer más, sin embargo, me la comía rápido y no la disfrutaba. Era

el estar pensando constantemente que me estaba haciendo daño y que me podía morir". Rememora.

"Hasta que finalmente pude ir con un dietista-nutriólogo y me cayó 'el veinte' de lo que me estaba pasando. En su consultorio tenía un letrero que decía: "comer es un placer, sin embargo es uno de todos los placeres, no es el más importante", finaliza.

"Si no te duele no trabajas o no trabajaste"

Toda persona que use su cuerpo como instrumento de trabajo corre el riesgo de tener alguna lesión. Los bailarines son atletas de alto rendimiento, destaca la especialista en medicina del deporte, María Eugenia Acuña y poseen un umbral al dolor muy alto, lo que les permite abusar de su cuerpo y extra limitarse.

Empero, el cuerpo es tan sabio que da señales, primero empiezan con una sintomatología menor hasta que el dolor es causa primordial para bajar el rendimiento; entonces, deben parar porque ese dolor se vuelve incapacitante incluso, para su vida cotidiana, agrega.

Ante la pregunta de cómo aprenden a tener un umbral al dolor muy alto explica que al estar trabajando forzosamente articulaciones y músculos la persona se acostumbra a ese dolor y el cuerpo se adapta a esos movimientos y entonces ya no hay dolor. Pero, todo el tiempo les duele algo, aprenden a vivir más bien con él.

La también profesora de anatomía de la escuela de danza Nellie y Gloria Campobello del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA) menciona que entre los

bailarines hay un lema que dice "si no te duele no trabajas o no trabajaste". Los bailarines son personas que viven con el dolor todo el tiempo.

Alejandra Llorente quien concediera esta entrevista en su departamento ubicado al sur de la ciudad cuenta que su hermano no podía entender cómo ella se presentaba a su clase al día siguiente llena de ampollas o con los pies sangrando. Y agrega: "es verdad que cualquier actividad física para llevarla a un nivel de alto rendimiento como lo es la danza, no se puede parar por cualquier dolor, también hay que estar alerta y saber que hay dolores por los cuales sí se debe parar. El bailarín en general como cualquier persona que maneja su cuerpo sí maneja un umbral al dolor muy alto", expresa.

¿QUÉ ES EL DOLOR?

Los bailarines viven con dolor todo el tiempo, en un principio padecen dolor físico mientras estudian, después en el ejercicio de su profesión se acentúan los padecimientos, mismos que continúan con el retiro. Sin embargo, también los acompaña el dolor emocional, pero ¿qué son el dolor físico y emocional? ¿en qué consisten? ¿cómo aprender a vivir con ellos? ¿cuáles son las soluciones para tener una vida saludable? El presente capítulo intenta dar respuesta a tales interrogantes.

El dolor es un daño provocado en los tejidos, como "las perforaciones, cortes y quemaduras en la piel, los músculos adoloridos, las temperaturas muy frías o muy calientes y los piquetes de abeja son ejemplos de sucesos que dañan nuestros tejidos corporales de manera directa (piquete de abeja) o que dan muestra de que hubo un daño al tejido (músculos adoloridos)", afirma Johnmarshall Reeve, en el libro Motivación y Emoción.

La experiencia del dolor es desagradable, no obstante, "es un estímulo de alerta para un daño determinado", señala el médico Juan José Sangeniz Ochoa. Generalmente, se acude al médico cuando la enfermedad se hizo presente a través de síntomas en el organismo, y el individuo, sin importar la edad, no puede controlar su dolor. La sensación de dolor es igual para el niño y para el adulto, subraya, el especialista en pediatría del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) Juan José Sangeniz, " la diferencia radica en la forma de expresarlo. Por

ejemplo, explica, un adulto puede describirlo como picante, opresivo, pungitivo, ardoroso, caliente, en cambio un niño menor de seis años únicamente dice me duele”.

“Dejar de percibir dolor es sumamente inadaptativo”, escribe, Harvey Richard Schiffman en el libro La percepción sensorial, y continúa “Existen excepciones, desde luego, pero por lo general, desde el punto de vista evolutivo, la percepción del dolor es una importante ventaja de carácter biológico para la supervivencia del organismo”.

De ahí que la psicóloga, Neyba Carrasco Vázquez, defina al dolor como “un estado motivacional que provoca dos comportamientos: escape y recuperación”. Reeve en el texto citado amplía estos conceptos: “queremos alejar nuestra mano de una espina y tal urgencia surge en formas que son proactivas. Así, debido a la experiencia, tememos caminar en el bosque donde hay espinas (para evitar un daño que pudiera provocarnos dolor). Como recuperación, el dolor puede motivar pasividad y conductas defensivas. La víctima del dolor, por lo general, se detiene y busca condiciones que permitan reposo, seguridad, nutrición, apoyo social, cuidado corporal y una actividad suprimida”.

En casos donde el niño no puede referir el dolor, explica Sangeniz Ochoa “su detección se hace por unos cambios que se llaman básicos como son dilatación de pupilas, liberación de endorfinas, resistencias musculares y también a través de la presencia de la facia del dolor” que consiste, en ver la expresión de la cara”. Para hacer un diagnóstico e identificar el tipo de dolor que padece una persona, el médico inicia una exploración por la zona que no duele hasta llegar al sector

afectado La finalidad es saber cómo se comporta el individuo en las áreas con y sin dolor, dice el pediatra Juan José Sangeniz Ochoa.

Dolor emocional

El dolor además de manifestarse en el aspecto físico se expresa a través de la emoción, como lo expone La Asociación Internacional para el Estudio y Tratamiento del Dolor (IASP) por sus siglas en inglés, quien lo define como "una experiencia sensorial y emocional no placentera, la cual se asocia a un daño de los tejidos el cual es real o potencial, o bien descrita en términos de dicho daño".

De esta definición se desprende la importancia del componente emocional y psicológico en los pacientes con dolor. La también profesora del Instituto Politécnico Nacional, Neyba Carrasco, menciona que: "el dolor emocional aparece después de una experiencia, generalmente, relacionada con una pérdida significativa. Se considera que se manifiesta este tipo de dolor en una experiencia de duelo".

El rompimiento de una relación, la exclusión social, o la forma más extrema que es la pérdida de un ser querido son algunos ejemplos de este tipo de vivencias que se citan en la sección BBC ciencia en la página de internet news.bbc.co.uk. En este mismo sitio se expone el estudio realizado por la doctora Naomi Eisenberger, neurocientífica de la Universidad de California Los Angeles (UCLA)

en donde mediante un juego de computadora hace que los participantes se sientan excluidos. La conclusión:

‘Los escáneres cerebrales que se toman simultáneamente han revelado que el cerebro procesa de la misma forma el dolor que la persona siente al ser rechazada socialmente con el que siente con el dolor físico este proceso se lleva a cabo en una zona cerebral llamada corteza cingular anterior’.

Esta investigadora, añade en el artículo ‘que el dolor físico y el dolor emocional están relacionados porque las relaciones sociales son cruciales para nuestra supervivencia como especie’.

De hecho, “el dolor emocional paraliza e inmoviliza a la persona y puede hacer que caiga en depresión”, menciona la doctora en hipnosis clínica e integral Sonia León y relata el caso de una paciente que tuvo el dolor de perder a una hija en un accidente, aunado a ese dolor, continúa, tuvo una dosis de sufrimiento porque la madre no pudo verla, ya que su cuerpo estaba destrozado. “El sufrimiento se presenta cuando hay un desgarramiento interno”, dice la doctora León.

A medida que el dolor toma fuerza invade la mente y el cuerpo, y “por eso es que una persona que presenta dolor emocional, tarde o temprano enfrenta enfermedades que hoy en día sabemos que su origen es de tipo emocional (...) señala el terapeuta José Jaime Martínez en la página de internet www.consultasexual.com.mx “ Por el contrario, si una persona tiene dolor físico, explica, “su mente va ir sufriendo el desgaste que sufre el cuerpo, hasta invadir las emociones y la psicología de la persona sujeta a dolor”.

Sin embargo, existen casos de personas que pueden estar enfermas físicamente, pero sanas emocionalmente, comenta el médico Sangeniz Ochoa, "un discapacitado nunca va a estar sano porque ha sido lesionado y esa es una lesión de la que no podrá recuperarse, pero eso no le impide ser feliz y adaptarse a la sociedad e incluso llevar su organismo dentro de un margen de salud".

Para la psicóloga Carrasco Vázquez, una persona aprende a vivir con dolor físico y emocional porque: "una de las características del ser humano es que se adapta a las situaciones del medio ambiente, y el dolor, al ser un estímulo con cierto tipo de características permite que el cuerpo o las mentes se adapten a él. Por ejemplo, a nivel biológico el cuerpo secreta endorfinas que lo disminuye y a nivel psicológico la mente humana utiliza ciertos mecanismos de defensa para reprimirlo o negarlo, lo que permite proteger al propio ser de situaciones dolorosas. Sin embargo, no se puede decir que el organismo se encuentre en un estado saludable en cada uno de sus componentes: alma, mente y cuerpo".

En ese sentido, la importancia de la tolerancia al dolor, señala el pediatra Juan José Sangeniz, es la que le permite adaptarse a la vida: "cuando el individuo no conoce más que una sola situación no tiene un régimen de comparación, si la persona no ha experimentado una alegría extrema no puede saber que existe esa alegría en algún lugar, lo mismo ocurre con el dolor, cuando únicamente se tiene esa experiencia no hay otro parámetro que referencie a otro dolor o gozo diferente".

Y agrega: "hay que recordar que nosotros conocemos por lo que sentimos, y con ello referenciamos, si no lo conocemos no lo entendemos".

Únicamente cuando el ser humano atraviesa diferentes experiencias dolorosas puede crear, incluso, parámetros que le permitan comparar su dolor, explica la psicóloga Carrasco Vázquez, y en función de eso decir que "aguanta" más unos dolores que otros, pero hay que tener en cuenta que: " la característica principal del dolor, es que la percepción de éste es totalmente subjetivo".

No obstante, el estado emocional de dolor, se puede ver o visualizar en el cuerpo humano aunque no se haya hecho consciente, asevera, el médico Juan José Sangeniz, y menciona, "cuando una persona está angustiada, su cara se ve larga y afligida. Muchos de los principales retratos de pintores se basan en capturar gestos de tristeza y de dolor, incluso, las fotografías que toman a los atletas capturan las caras que hacen no de la fuerza física sino del dolor que sienten por el esfuerzo físico". Una de las características del dolor físico y emocional es que "no son medibles", agrega la especialista en terapia de parejas Sonia León.

El cuerpo también comunica, la postura, dice Flora Davis en el libro La comunicación no verbal "es un tema poco agradable sobre el que nuestra madre solía regañarnos. Pero para un psicoanalista la postura de un paciente muchas veces constituye una clave de primer orden sobre la naturaleza de sus problemas. Estudios recientes sobre la comunicación humana han examinado la postura en cuanto expresa las actitudes de un hombre y sus sentimientos hacia las personas que lo acompañan" relata.

Clínicas del dolor

En México y en el mundo existen alternativas para que la población busque paliativos y, en su caso, soluciones al dolor, se llaman Clínicas del dolor.

La Clínica del dolor es un servicio hospitalario que busca brindar ayuda integral a pacientes que refieren dolor. Los especialistas en esta área son los anestesiólogos, sin embargo, este tipo de clínicas también están conformada por psicólogos, enfermeras, internistas, ortopedistas, médicos de rehabilitación, tanatólogos y todos aquellos especialistas que en su momento se requieran. El objetivo es contar con un equipo multidisciplinario que permita cubrir las principales necesidades de una persona como un ser bio-psico- social.

La Asociación Internacional para el Estudio y Tratamiento del Dolor (IASP) por sus siglas en inglés no planea ofrecer certificación o acreditación para determinar las características específicas que deben tener los espacios para una clínica del dolor. Sin embargo, ha desarrollado algunos estándares propuestos para que puedan servir como guía tanto para profesionales privados u organizaciones implicadas en la provisión de servicios de salud en este rubro.

En 1953, el encargado de introducir el concepto de Clínica del dolor en México fue el doctor Vicente García Olivera, pero es hasta 1972 que junto con la ayuda de autoridades y del doctor Ramón de Lille Fuentes funda la primera clínica del dolor en el que entonces se denominaba Instituto Nacional de Nutrición (hoy Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán").

Para 1979 los doctores Ramón De Lille, Miguel Herrera Barroso y Carlos Valle Gil inician el proyecto que da origen a la Asociación Mexicana para el Estudio y

Tratamiento del Dolor (AMEDT) establecido formalmente el 23 de febrero de 1981. Pero es hasta 1993 que se logra integrar el Capítulo Mexicano de la IASP.

Otros centros hospitalarios que cuentan con Clínicas del dolor son el Hospital General de México, Instituto Nacional de Cancerología, Hospital Regional No.1 "Dr. Carlos Mcgregor Sánchez Navarro" IMSS, Hospital de Oncología del Centro Médico Nacional Siglo XXI, Hospital Central Norte de Concentración Nacional y Centro Médico Nacional "20 de noviembre", Clínica del Dolor México y Hospital Infantil de México "Federico Gómez".

SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Sin embargo, el pediatra Sangeniz Ochoa menciona que: "no todo el mundo puede estar saludable todo el día, pero toda la gente podrá estar saludable en un determinado momento".

Y agrega: "el organismo muere continuamente, desde que nacemos empezamos a morir, pero lo va llevando en tal relación de armonía que cuando algo muere otro nace, por ejemplo, una célula muere y otra crece. Un proceso madura y otro está feneciendo, uno es inmaduro y el otro está terminando y así sucesivamente es un proceso continuo de regeneración de vida y muerte", y concluye: "La salud es el equilibrio de bienestar bio-psico y social".

El dolor en la literatura

El dolor es un tema universal y abarca temas como la pérdida del padre, la ausencia del amor, la soledad entre otros. En el ámbito literario, el tema del dolor es abordado de manera poética, pero no por ello menos dolorosa, este arte usa palabras y frases que describen su aspecto, forma y color como relata la escritora mexicana María Luisa Puga en su libro Diario del dolor que escribe a consecuencia de padecer artritis reumatoide.

La autora describe el desasosiego que produce la enfermedad y cómo poco a poco va invadiendo su cuerpo, mente y alma. El dolor adquiere un aspecto huesudo, amarillento, delgado, una especie de aureola que acompaña a la escritora y que decide confrontar en octubre de 2001. En ese instante inicia una conversación con ese "intruso" como lo nombra y empieza a hablarle de tú.

"No estamos compitiendo. Estamos aprendiendo a convivir. Estas dos naturalezas están aprendiendo: doler/aguantar. Cuando tuve que convivir con el miedo, hace ya mucho, aprendí que no es venciéndolo, sino poniéndolo a mi lado. ¿Será así con dolor? A, ratos, como ayer, ceja. En otras ocasiones me agarra desprevenida porque yo me descuido", escribe.

Es la artritis, señala la escritora, "la que se ha apoderado de la risa, del ánimo, de las ganas de hacer cosas. Así se apodera de mis articulaciones: calladamente. Ella también está aquí, Dolor, como tú, mi escritura, mis ganas de trabajar, de ir a lugares que cada vez me han quedado más lejos. Ya no voy pudiendo. Hay otra normalidad que se asienta sobre mí y es la falta de movilidad".

Más aún menciona: "tengo miedo de que me duelas más, tengo miedo de quedar más imposibilitada de lo que estoy, tengo miedo de morirme. (...)".

Y es que en opinión de los médicos y especialistas la artritis reumatoide inflamatoria diagnosticada a Puga no tenía solución. Su problema era muy antiguo y la operación muy complicada, la rehabilitación lenta y no cien por ciento segura que quedara bien.

La recomendación, continuar con su rehabilitación; hacer ejercicios e ir a la alberca. Incluso, un médico se atrevió a preguntarle "¿Para qué operarse? Usted es escritora, ¿no? ¿Por qué no se compra una cama de hospital? Obliga a la cama a adaptarse a la movilidad de su cuerpo y sigue escribiendo. Dormirá mejor. Cierto, va a quedar un poco contrahecha, pero lo que usted hace es escribir, ¿no?".

Ganadora del premio Xavier Villaurrutia en 1984 por su obra Pánico o peligro, María Luisa Puga muere en diciembre de 2004 a la edad de 60 años. Si el cuerpo deja cicatrices a su paso por una enfermedad como la artritis reumatoide, la escritura deja huella en el tiempo. Y el resultado de ese proceso su último libro: Diario del dolor.

OBSTÁCULOS

La carrera de bailarín es muy corta y se debe iniciar desde niño por cuestiones de salud. La profesora de anatomía y médica de la escuela de danza Nelly y Gloria Campobello, María Eugenia Acuña, explica:

“Esta actividad debe realizarse en edad temprana para que esas adaptaciones se vayan haciendo poco a poco y digamos en términos llanos, moldeando el cuerpo para ser un buen ejecutante, un buen bailarín, ya que si se empieza tarde, el cuerpo ha finalizado su crecimiento, los huesos han terminado de consolidarse y por lo tanto, van a ser efectivamente posiciones antinaturales y además les va a costar mucho trabajo a las personas que ya son mayores porque ya concluyeron su desarrollo y van a ser propensas a muchas lesiones”.

Pero, así como comienzan una carrera en edad temprana, también tienen que retirarse jóvenes de los escenarios. Principalmente por estética.

El TCUNAM da la posibilidad a los bailarines de permanecer en la compañía hasta que sus ejecutantes lo decidan. Sin embargo, para Ángel Mayrén ex bailarín de la compañía y retirado desde el 2003, menciona: “uno tiene que tener muy claro qué ha sido uno para la danza y qué es la danza para uno, para que el día de mañana no quede uno como bailarín frustrado, traumatado o se quiera seguir bailando. El escenario es muy claro, si el bailarín no se baja a tiempo de él, el escenario lo baja”.

Porque: "desgraciadamente la belleza no está en el contorno de las líneas del cuerpo, en la exquisitez del cuerpo delgado y fuerte, también está en la cara y el tiempo no perdona, se ven las arrugas en el cuello, por mucho que la bailarina se vea con un cuerpo de 15 años. Es una carrera de juventud y belleza", subraya.

No obstante, Olga Rodríguez y Francisco Rosas son casos especiales dentro de la compañía, ambos empezaron sus estudios dancísticos en la adolescencia. En la actualidad Olga Rodríguez tiene 41 años y comenta que por haber tenido un proceso tardío y muy rápido, se ha permitido bailar más tiempo.

La investigadora y profesora de la Universidad Autónoma Metropolitana, Margarita Baz, en el texto Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza comenta que la vida activa promedio de un bailarín en el mundo occidental es de 40 años. "Es como ser anciano/a cuando aún se es razonablemente joven y el deseo de bailar es igual o probablemente mayor que en otros años.

"Son múltiples los casos de aquellos/as que no quieren vivir la merma gradual de sus capacidades y se retiran precozmente, en tanto que otros/as, por el contrario, alargan lo más posible su permanencia en la actividad. Afrontar un cambio, cuando se ha hecho de la danza la fuente de la vida, puede llegar a ser muy difícil y aun devastador", relata.

Además, Rocío Lafuente, bailarina del Taller Coreográfico, menciona otro de los problemas a nivel social que viven los bailarines: "la danza es vista como si no fuera una carrera, pero es un sacrificio que aparte termina muy pronto. La gente se tiene que retirar a los 35 años. Es una carrera corta de muchos sacrificios y no

es vista como tal. Yo incluso estudio otra carrera porque después de dejar de bailar muchos ya no se pueden dedicar a la danza y quedan en el aire”.

Es una constante cuando las personas les preguntan a qué se dedican, la respuesta es contundente: a bailar, sí pero qué más haces insisten los interesados; soy bailarina y ¿te pagan por bailar? Claro que me pagan responden.

Yicet Capalleja, ex bailarina del Ballet de Camagüey menciona: “En Cuba se le da mucha importancia a la cultura. Es profesional quien estudia ballet, incluso uno de los mejores trabajos es ser bailarina, pero aquí no. Aquí lo ven como un *hobbie*, sí quieren que todas las niñas estudien ballet, pero que no se dediquen a eso. Mientras se vea así no se le va a dar apoyo. La gente ve ballet y no sabe qué está viendo”.

Hay mucho trabajo por hacer en México, la cultura se encuentra en último lugar en el presupuesto porque no es redituable. Además en los puestos de administración cultural siempre han estado personas con carreras en comunicación, literatos e incluso ingenieros que no tuvieron contacto con las artes, menciona, Ángel Mayrén, encargado de la difusión del TCUNAM. “Si para un artista entender a un bailarín es difícil, a una gente que está ajena a las artes es imposible. A lo que lo llegan a reducir: ¿qué te pagan por bailar?”, enfatiza.

La propuesta del también comunicólogo es que los bailarines se preparen en las áreas administrativas y señala: “tenemos que hacer un segundo esfuerzo y prepararnos en otras áreas no sólo en la artística y técnica sino que una vez que termina nuestra carrera de danza nos dediquemos a la administración cultural y

entremos a dirigir todas las áreas de danza porque si alguien sabe de qué carece el bailarín, es el bailarín.

“Y los bailarines somos pocos en comparación con otras áreas y nos conocemos los de folclórico, contemporáneo y se sabe de qué carecen todos: de dinero y espacio”, finaliza.

En la actualidad es histórico que la dirección de danza de la UNAM esté a cargo del ex bailarín de la Compañía Nacional de Danza, Cuauhtémoc Nájera, menciona, Ángel Mayrén, pero es muy triste, agrega, que mis compañeros no se estén preparando y que únicamente piensen en dedicarse a la fotografía, la docencia, en formar un grupo de ballet o en ser coreógrafos y más aún señala: “qué de creativo u original tiene cuando se deje de bailar ser maestro o peor aún ser coreógrafo como si eso fuera por *default*. Hay que tener talento para todas”, no obstante esta percepción sólo se logra cuando uno está fuera del escenario, dice.

De la visión y las necesidades que observaron Mireya Rodríguez y Ángel Mayrén ambos compañeros de vida y de baile en el Taller Coreográfico deciden presentar como proyecto de tesis la creación del departamento de relaciones públicas para el TCUNAM. Y una vez aprobado por la maestra y directora artística, Gloria Contreras se decidió poner en práctica.

El trabajo del titular de las relaciones públicas, Mayrén, consiste en promover y difundir la labor del TCUNAM. Hay una estrategia de relaciones públicas externas, internas y mixtas, explica, “las internas consisten en invitar a todas las dependencias de la UNAM a que conozcan el trabajo del Taller Coreográfico como

institutos, escuelas y facultades. De las externas todo lo que sea afín a la universidad y las mixtas serían todo lo que es GIRE, es decir, todas las escuelas incorporadas a la UNAM”, expone.

Se descubrió que la idea fue buena porque había investigadores, científicos, académicos y personal administrativo de la máxima casa de estudios que asistían por primera vez a ver danza. La promoción y difusión empezaba a dar sus frutos en el circuito universitario.

Desde luego, si se pretende cambiar y acercar a más personas a la danza, se debe pensar en estrategias a nivel nacional. El ex bailarín del ballet de Cuba, Yandy Pérez, recuerda que decidió dedicarse a este arte después de que un grupo de ballet visitara su provincia.

En Cuba, explica, cada municipio tiene su casa de cultura y su escuela de ballet. Y se lleva el espectáculo a diferentes provincias y es muy pesado para el que baila porque todos los meses se van presentando por todos los municipios. Se baila para los niños de las escuelas primarias y recuerda: “podían gritar desde maricón hasta cualquier cosa, pero nosotros le estábamos bailando a ellos. Cuando nos íbamos cada uno se quedaba con su mensaje, unos al otro año como yo empezaban a estudiar ballet. Eso aquí no existe. Hay que reconocer que para un bailarín es muy pesado ir a bailar a la sierra o a otro lugar porque sabe que ese público no va a apreciar 100% lo que está haciendo. Pero uno nunca sabe qué pueda despertar en cien personas”, explica.

“En Cuba hay dos compañías importantes: el ballet de Camagüey y el ballet de Cuba y para nosotros como bailarines es muy ‘pesado’, pero los resultados se ven porque hay ‘una masividad’ de niños que quieren entrar a estudiar ballet y lo ven como algo natural”, finaliza.

Compañías

En México es un verdadero obstáculo no contar con compañías suficientes para los egresados en danza. Oficialmente, existen la Nacional de Danza, el Ballet Independiente, el Teatro del Espacio, el Taller Coreográfico y la Compañía Nacional de Contemporáneo que se encuentra en Querétaro y que ahora va a desaparecer, menciona, Arturo Vázquez integrante del TCUNAM desde 1997.

Esa situación genera desempleo, comenta Diana Sánchez Sosa bailarina del Taller Coreográfico, y añade: “El INBA manda mucho presupuesto para formar bailarines y cuando egresan resulta que no hay compañías. También sería parte del gobierno invertir más en ello, generar nuevos trabajos para que precisamente esos bailarines tengan empleo y eso es la falta de fe que tiene un padre al meter a su hijo de bailarín porque le dice: ‘de artista de vas a morir de hambre’, eso es lo clásico”, comenta.

Además, las dos compañías que pagan un salario digno son: La Compañía Nacional de Danza y el Taller Coreográfico, éste logrando avances laborales en varios sentidos, después de emprender una lucha por estar sindicalizados a partir de 1999.

Consiguieron ser considerados como trabajadores de la UNAM porque antes no estaba regulado quiénes eran para la Universidad. Aunque tuvieran un horario de 8 a 15 horas y trabajaran de lunes a viernes, los domingos e incluso algunos sábados, menciona, Alejandra Llorente, ex bailarina del TCUNAM y además señala "la compañía representa a la Universidad dentro y fuera del país, realmente somos universitarios", subraya.

Lograron afiliarse al sindicato con la condición de que serían trabajadores por honorarios y no de base. El temor que tenían las autoridades, comenta, Arturo Vázquez, miembro de la Compañía, "es que se esté ahí hasta que uno se muera. La compañía dejaría de existir porque obviamente no iba a haber reciclaje de bailarines, de energía y juventud porque al no salir nadie no podía ingresar nadie. Hay limitación en las plazas y se tiene que retirar un bailarín para que otro pueda ocupar su lugar porque no se crean plazas nuevas", explica.

En cuanto al salario, lograron una paga de 13 meses al año porque antes no les pagaban las vacaciones y los meses de julio y diciembre eran un "vía crucis", recuerda Mireya Rodríguez, bailarina del Taller Coreográfico, ella no estaba interesada en sindicalizarse, sin embargo no se puede dividir a un grupo en sindicalizados y no sindicalizados, así que los beneficios se hicieron extensivos a todos los integrantes, aclara. Para el retiro del bailarín consiguieron una especie de indemnización en la que a partir de cinco años de permanencia dentro de la compañía, se les pagaría un mes de salario por cada año.

Y es que en opinión de la ex bailarina, Alejandra Llorente, "la vida del bailarín acaba pronto y la remuneración no es de que ya se ahorró para el resto de su

vida". Incluso, comenta, se buscó algún tipo de contrato o cláusulas especiales en las que se legislara que un bailarín no puede bailar hasta los 70 años o no se puede retirar a los 60, pero no existe, esperemos que algún día se logre... Y aunque se tiene seguro de gastos médicos mayores no se cuenta con el ISSSTE", finaliza.

"La cuestión de la sindicalización y el haber logrado cosas buenas para el Taller fue con un poco de sangre, no fue tan fácil", recuerda, Mireya Rodríguez, miembro del TCUNAM, "se tocaron hilos muy finos de la compañía y hubo compañeros con una carrera artística muy padre que se fueron muy molestos".

En la actualidad todo está más claro: "no se firma nada si no se lee, no se cambia nada si nosotros no estamos de acuerdo. Creo que nuestro nivel económico mejoró y sobre todo que nuestra opinión siempre se pide. A partir del movimiento, hay una mejor relación con la dirección y con la parte administrativa", explica el bailarín, Arturo Vázquez.

UNA ALTERNATIVA

El Taller Coreográfico es una opción para los bailarines que quieren dejar atrás las historias de príncipes y princesas y la rigidez de la técnica clásica. En ballet clásico, menciona Mireya Rodríguez, integrante del TCUNAM, "los brazos, el torso y todos los movimientos son muy lineales y estirados", en cambio en la propuesta de la maestra Gloria Contreras, "el torso es más libre, los brazos se mueven de manera más lírica no rectos, el movimiento es más cadencioso". Otro punto distintivo del Taller es la calidad interpretativa que la coreógrafa Contreras exige a sus bailarines. "No se puede ser un títere bailando", subraya Rodríguez.

Además las coreografías del TCUNAM tienen una temática e historia, por lo general, más cercanas a la realidad de las personas. "Guantanamera", por ejemplo, es una obra que refleja la realidad cubana o "redes" cuya danza se inspira en la película mexicana sobre los pescadores del lago de Janitzio, relata Mireya Rodríguez.

La propuesta de la directora de la compañía, Gloria Contreras, es un movimiento más neoclásico. Esa idea es la que motivó a los bailarines a incorporarse a sus filas.

En el caso de la ex bailarina del Ballet de Camagüey, Yicet Capalleja, entrar al Taller también representaba un descanso para su cuerpo porque ya había bailado mucho ballet clásico y llega un momento en que: "quizás por la edad ya no se

puede hacer porque es demasiado difícil, es más bien para gente muy joven, actualmente tengo 38 años y he bailado 14 años puro clásico, si quería seguir bailando tenía que bailar algo mucho más suave, más ligero y menos exigente”, explica.

No obstante, el TCUNAM tiene dos temporadas exhaustivas, la primera empieza en febrero y termina en junio, la segunda va de septiembre a diciembre. Se baila todos los viernes en el teatro de arquitectura Carlos Lazo y los domingos en la sala Miguel Covarrubias del Centro Cultural Universitario.

Los programas se cambian cada semana y los bailarines deben aprender con mucha rapidez los pasos. Hay un desgaste físico e intelectual fuerte sobre todo, cuando se está aprendiendo el estilo de la compañía porque la maestra, Gloria Contreras, trabaja con partitura para poder montar una coreografía y los bailarines tienen que aprender a contar “cuentas” y ser muy musicales.

En el libro El maravilloso monstruo alado... la directora Contreras, expone los rasgos distintivos de los bailarines del Taller: “formación técnica rigurosa que combina el dominio del ballet con un manejo muy libre del torso y brazos; énfasis en la expresividad y la desinhibición; extremada musicalidad y sentido del ritmo; capacidad retentiva para aprender un repertorio muy amplio; desarrollo de una presencia escénica propia y gran libertad interpretativa”.

Para Claudia Hernández, integrante de la compañía desde 1998, la coreógrafa Gloria Contreras, pide retos muy “difíciles en el cuerpo” porque ella basa sus coreografías en elementos de danza clásica, danza contemporánea y es “una

fusión muy difícil y un reto para el cuerpo dominar una técnica clásica y al mismo tiempo, manejar torsos fuera de centros”, explica.

Además, los bailarines deben contar con mucha calidad interpretativa para transmitir sus emociones al público. Mireya Rodríguez discípula del estilo de la maestra Gloria Contreras comenta que: “es muy reiterativa en la cuestión emocional, a ella no importa que el bailarín haga 10 piruetas, pero si la danza del bailarín no tiene alma, a ella no le sirve ni al público porque el público no sabe la técnica”.

“La calidad de un artista no está en función de los saltos y de los giros sino de lo que trasmite al público”, fue la idea que siempre quiso transmitir al ex bailarín Ángel Mayrén.

En esta compañía “Se trabaja muchas funciones, bailar cada viernes y cada domingo es un trabajo extremo, ninguna compañía baila tanto, ninguna, ninguna y además como se bailan programas diferentes cada fin de semana, a veces se baila el ballet sin casi saberlo y sin que se haya ensayado. Sí se crean unos colmillos bien grandes porque no da tiempo de ensayar todo y se adquiere mucha experiencia, dice la también profesora Yicet Capalleja.

Y agrega: “El trabajo es muy ilógico porque a veces ponen unas hojas de ensayo que no da tiempo de terminar porque son muchas. Además se pide ensayar ballets para dentro de dos meses, por ejemplo, cuando lo que se baila la semana que viene no se ha ensayado, por eso se trabaja mucho, mucho. Nos cansamos mucho y nos lastimamos mucho también”.

Además, señala, "todas las compañías del mundo bailan por temporadas. Se ensaya diario y mucho, pero lo que se baila en una temporada de ocho funciones se tienen dos, tres o cuatro meses para ensayarlo, incluso se tiene más calma y más tiempo y no se tiene uno que matar ensayando, pero bailando cada fin de semana y cosas diferentes es una locura", concluye.

La forma de trabajar con programas diferentes cada fin de semana, desde luego, es idea de la fundadora del Taller Coreográfico, Gloria Contreras. En el libro Nueva tradición de la danza, de Manuel Blanco, la maestra expone que una de las formas de poder contar con un público era ofreciéndoles una variedad de coreografías.

"De esta forma se estimulaba al público a que regresara, corriera la voz entre sus conocidos y desarrollara una afición", confirma, la directora Contreras en entrevista para el libro El maravilloso monstruo alado...

Categorías

Otra peculiaridad del TCUNAM es que no existen categorías; todos sus miembros ganan lo mismo, desde el que acaba de entrar hasta el que lleva 10 años o más. Esta situación genera una polémica entre sus integrantes.

Para Claudia Hernández, miembro de la compañía, "Al no haber jerarquías no existe laboralmente que alguien gane más, nadie está por encima de nadie. A quien le parezca esto injusto no está en el Taller Coreográfico. Al parecer, no hay nadie inconforme con esa forma de trabajar".

Hay etapas en las que un bailarín puede bailar más y en otras menos, no obstante la distribución del trabajo se da de manera equilibrada, explica, Claudia.

No obstante, Yicet Capalleja, bailarina del Taller Coreográfico señala: "no es nada realista la forma de trabajar porque en el ballet como en todo están los buenos y los malos, por eso es que todas las compañías del mundo tienen categorías. Esta compañía tiene algo bueno porque no existe la competencia que existe en otras donde la gente quiere ser mejor que el otro y quiere bailar más. Pero aquí todo el mundo gana lo mismo y todo mundo supuestamente baila lo mismo. Pero, hay gente que no baila nada, hay gente que baila poco y hay quien baila mucho. En relación al sueldo todo mundo gana lo mismo y entre comillas no hay categorías, pero sí las hay porque hay gente que puede hacer un dúo dancístico y hay quien no.

"Yo no estoy de acuerdo porque no es justo que en una función yo tenga que hacer cuatro ballets, cuando haya gente que no esté bailando y gane lo mismo que yo, pero bueno, no se puede hacer nada, así es..." dice contundente.

En opinión de Arturo Vázquez, miembro del Taller Coreográfico, las peculiaridades de esta compañía tienen que ver con la formación dancística de Gloria Contreras, su fundadora: " La propuesta era crear un lugar libre de estándares, de jerarquías e incluso de esa cuadratura y rigidez que ella menciona mucho en el ballet clásico. Quiso apartarse de ese mundo clásico que vivió en Nueva York y formar una compañía diferente; bailarines mexicanos particulares con movimientos diferentes y eso la lleva a estandarizar a los bailarines", menciona.

“Yo pienso que para un director es muy cómodo tratar con 20 bailarines que son iguales, el conflicto más bien surge entre los bailarines porque unos se cuestionaran por qué si somos iguales no bailamos lo mismo y por qué hay un consentido. Yo pienso que el término consentido nace a partir de que todos somos iguales porque si no lo fuéramos cada uno tendría su categoría.

“El término consentido se da cuando somos 20 personas iguales y unos varios se destacan más que otros”, explica Yandy Pérez integrante del TCUNAM.

Además, agrega: “es erróneo pensar que un bailarín puede hacer todos los roles que existen en una compañía, cada bailarín tiene su carisma y está hecho para algo. En una compañía clásica, hay ‘estrellas’ que hacen carrera bailando El lago de los cisnes y Giselle, nada más, y no podrían hacer otros papeles porque se requieren otras características.

“En el Taller equivaldría a que hay más personas dramáticas que otras y que hay papeles que quizá lleven una carga sentimental e intelectual que no todo bailarín puede hacer. Hay roles más técnicos y otros más ligeros en el aspecto intelectual, pero que en la parte física sean más difíciles y exista el bailarín que pueda interpretarlos. Hay desgraciadamente el bailarín que ni para una cosa ni para la otra”, afirma.

Por su parte, Arturo Vázquez, compañero del Taller Coreográfico, expone que el escenario es el “escaparate” que determina quién baila bien, quién baila mal, independientemente si se tiene o no categorías, si se paga igual o no porque: “eso

a final de cuentas, no importa porque en el escenario, el público conocedor se va a dar cuenta quién tiene calidad y quién no”.

Sin embargo, cada integrante de la compañía debe estar preparado para interpretar cualquier papel porque se pueden presentar imprevistos como que el bailarín tenga alguna enfermedad o se lesione y otro compañero tenga que sustituirlo.

Gloria Contreras

En septiembre de 2008, el Taller Coreográfico cumplió 38 años de existencia a cargo de su fundadora, Gloria Contreras. Desde su apertura en 1970, ella ha asumido diferentes roles en la compañía; directora artística, coreógrafa e incluso el de bailarina en sus inicios.

Los integrantes del TCUNAM coinciden en que es una persona muy trabajadora, tenaz, con objetivos muy claros; sabe lo que quiere y cómo lograrlo. Alguien a quien la danza le debe mucho, más en un país en donde ni siquiera se tiene una cultura dancística.

No obstante, algunos miembros del Taller Coreográfico reconocen que cuando ella no esté sería importante darle continuidad a su trabajo. En opinión de la ex bailarina Alejandra Llorente, menciona: “es importante formar un equipo de gente que conozca de lo que se trata la labor del Taller para que pueda haber una continuidad. Es muy importante formar un equipo que hable, dé ideas con la parte administrativa, creativa, técnica.

“Yo no creo que una sola persona pueda hacer de todo, aunque sí creo que debe haber una cabeza para darle rienda, dirección. Yo creo que tendrá que ser un equipo de trabajo, un equipo de personas que estén empapadas no sólo del trabajo del Taller sino de la labor dancística en México y dentro de la UNAM”.

Yicet Capalleja, ex bailarina del Ballet de Camagüey y actual miembro del TCUNAM, opina que: “ya hubiera sido bueno un cambio porque tanto tiempo una persona de directora y sobre todo de coreógrafa no es sano. Está bien que ella se quede en el Taller, pero igual pudiera haber un director artístico o alguien más en el poder, en la dirección. Alguien que ayudara porque también está bastante grande”, puntualiza.

TECNOLOGÍA Y EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

La danza debe estar acompañada de un equipo tecnológico y multidisciplinario para que los bailarines se desarrollen de manera óptima en las áreas física, emocional e intelectual.

No obstante, hay muchos mitos y creencias acerca de cómo pueden ejercitar su cuerpo. Los profesores y coreógrafos no han volteado a ver las posibilidades que tendrían si se auxiliaran en especialistas en medicina del deporte. Personas capacitadas en el análisis de movimiento del cuerpo de un deportista o atleta de alto rendimiento, explica la especialista en medicina del deporte, María Eugenia Acuña.

La doctora menciona que ellos podrían orientarlos en cómo aprovechar mejor la energía de su cuerpo y hacer un análisis de su capacidad aeróbica, para que los bailarines puedan hacer con mayor eficiencia sus ejercicios y al concluir su ejecución en el escenario no terminen con dificultad para respirar o con una taquicardia tremenda.

Los coreógrafos y profesores podrían enseñar la técnica de danza y apoyarse en el médico del deporte que dosifique sus actividades, "pero el profesor de danza se cree médico, nutriólogo y psicólogo y están echando a perder a mucha gente", subraya la doctora María Eugenia Acuña. Una opción sería que los bailarines salgan a correr cuatro veces por semana, pero "tienen la idea que si los ponen a

correr se les van a hacer grandes volúmenes de músculo y se van a ver muy mal y eso no es cierto, eso son mitos”, agrega.

Además, explica: “Los cuerpos de los bailarines se ven marcados porque trabajan ciertos grupos musculares, pero les pone a hacer 10 lagartijas a las bailarinas y no las aguantan porque no tienen fuerza en los brazos, cualidad física importante para poder realizar con eficiencia el movimiento”, dice.

Los bailarines, añade: “no son fuertes, pero están muy marcados y lo consiguen haciendo contracciones continuas isotónicas o movimientos repetitivos a través de estar mucho tiempo parados en puntas y ejecutar piruetas y saltos donde levantan su propio peso contra la gravedad”.

Incluso, continúa, “ si se le sugiere a algún profesor o coreógrafo de técnica clásica poner a los bailarines a hacer pesas. La respuesta es contundente: estás loco, como crees se van a volver torpes, no van a tener elasticidad, van a estar llenos de bolas por todos lados y tampoco es cierto porque hay distintos tipos de fuerza que se pueden trabajar, con lo cual puede ser resistente a la fatiga, pero fuerte a ese músculo.

Si los profesores y coreógrafos se auxiliaran en los especialistas en medicina del deporte tendrían a unos bailarines más eficientes, con menos lesiones y menos problemas de nutrición, afirma la doctora, María Eugenia Acuña.

Cuidados

Un atleta de alto rendimiento debe cuidar su cuerpo. La también profesora de anatomía de la escuela de danza Nellie y Gloria Campobello del INBA, María Eugenia Acuña, proporciona algunas sugerencias:

“No prestarse las zapatillas unos a otros porque eso conlleva a infecciones en los pies como hongos en las uñas, pero no le toman demasiada importancia porque como no merma demasiado la salud y no se ve que tengan unos pies horribles con unas uñas amarillentas y duras.

“Tener una orientación adecuada de qué es lo que deben comer porque desgraciadamente es una actividad abandonada medicamente hablando y no porque el médico no quiera estar con ellos sino porque son gente de muy difícil trato. Cuando se quiere llegar a romper esquemas e implementar cosas que les van a beneficiar no quieren porque ellos han vivido así, han crecido así y les ha funcionado”, explica.

Pero, la realidad es otra, “si se hace un examen médico a los veintitantos bailarines de la Compañía Nacional de Danza, todos van a tener un problema. Algunos les dolerá el tendón desde hace dos meses a otros la columna desde hace cinco”.

Es necesario ir al médico cuando se requiera. Los bailarines son quienes saben más acerca de su cuerpo y tienen la capacidad para identificar si tienen un dolor provocado por una lesión, por haber dejado de usar algún músculo o por forzar las articulaciones y en ese momento parar e ir al médico. No obstante, se enfrentan a otro problema; pedir permiso a sus profesores, comenta, la doctora,

Ma. Eugenia Acuña, y además les dicen: 'te aguantas porque yo miles de años estuve bailando así y me aguanté y mírame hasta dónde llegué', puntualiza.

El miedo de los bailarines radica en que al ir al ortopedista, éste les puede colocar un yeso que les mantendrá inmóvil su cuerpo y les puede indicar que no pueden bailar por un tiempo. Actualmente, el médico del deporte está acostumbrado a trabajar con gente activa y nunca lo va a parar. Incluso, comenta, la doctora María Eugenia Acuña, "siempre lo van a mantener activo para no perder esa forma física, aunque esté lesionado. El individuo puede hacer otras cosas, quizás no las mismas de danza o no con la misma exigencia, de tal manera que cuando regrese al salón de clases, al escenario o a los ensayos de alguna puesta en escena va a regresar con un mínimo de menoscabo en su condición física".

Lamentablemente, agrega, "en una escuela de danza siempre se piensa en los grandes salones, espejos muy bonitos con una duela brillantísima y espléndida, pero no en el área médica", como en la escuela de danza Nellie y Gloria Campobello donde yo trabajo. Gracias a que la actual directora de la escuela tiene una formación dancística y médica consideró que se necesita un médico y atinadamente ahí estoy, comparte.

Por su parte, la directora Gloria Contreras, en su libro Contrología. Un sistema completo de ejercicios para hombres y mujeres, propone una serie de ejercicios basados en el método Pilates en donde el arma principal a desarrollar es el cuerpo. La idea surge cuando la maestra Contreras se da cuenta que sus músculos y huesos se aniquilaban después de horas de ensayo.

Relata en el texto que: "En una ocasión, cuando componía Vitálicas (coreografía) sufrí una contracción muscular generalizada por dolor en los nervios al quedar éstos bajo presión de las vértebras. El doctor Henry Jordan del *Lenox Hill Hospital*, remedió mis padecimientos gracias a determinadas disciplinas físicas; de estos ejercicios, los más importantes los aprendí de Carola Trier. Fue así como tuve mi primer contacto con un sistema de control para mi cuerpo".

La contrología, explica, Ingrid Audirac en el libro es: "un buen sistema que transforma el cuerpo en un instrumento al servicio de nuestra voluntad. Concebida para proporcionar movimiento a la mayoría de los músculos, la contrología consiste en una serie de ejercicios que se realizan en una u otra posición con el cuerpo reclinado o sentado. Mediante la contrología se adquiere un control físico poco menos que completo; después con la medida repetición de los ejercicios, se recuperan la coordinación y el ritmo naturales, los que fluirán por medios subconscientes, a manera de reflejos espontáneos, en la actividad diaria. Algunos animales domésticos y salvajes muestran este 'ritmo interior'. La contrología proporciona elasticidad, gracia y destreza natural, características que los ejercicios, practicados con método, transmitirán a la forma de caminar, jugar, descansar, etcétera".

Este método lo puede emplear cualquier persona que desee tener un cuerpo saludable, elástico y fuerte características que se requieren en danza. La autora del libro, Gloria Contreras, hace extensivo el uso de la contrología a través del Seminario del Taller Coreográfico Universitario fundado en 1974 como respuesta a la solicitud de estudiantes que deseaban aprender danza.

Tecnología

Otra alternativa para prevenir lesiones en el cuerpo de los bailarines es hacer uso de la tecnología como lo han hecho otras áreas deportivas, donde se han diseñado playeras o ropa apropiada para cada actividad, explica, la especialista en medicina del deporte, María Eugenia Acuña, y añade: "actualmente existen tenis que pueden usarse en el cemento, el cerro o en cualquier terreno, sin embargo, en danza se siguen usando las mismas zapatillas del siglo XVIII con punta de yeso que no amortiguan en nada el impacto sobre el pie o sobre todo el cuerpo. Eso favorece a padecimientos como la tendinitis y periostitis porque ese impacto no es absorbido por ese tipo de zapatilla".

Además, la superficie donde trabajan es una duela dura, la doctora Acuña, menciona que: "la tecnología dice que actualmente la base firme debe ser de cemento. Debe haber una capa de material absorbente como un tipo hule espuma para que amortigüe y cierto aire o espacio entre la duela y este tipo de material para que cuando el bailarín salte y caiga tenga una especie de colchoncito, pero eso es carísimo y es muy difícil que se tenga esa infraestructura ", finaliza.

LA DANZA ES EFÍMERA

Tras años y horas de entrenamiento, finalmente el bailarín presenta su ejecución ante un público que observará por unos minutos la coreografía. Con ese cuerpo, escribe, Margarita Baz autora del libro Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza, "que no es 'divino', omnipotente ni mortal, sino material, limitado y perecedero, trabaja el bailarín/la bailarina, para hacer de él un instrumento de ejecución en un arte que, también, está definido por lo efímero.

"La danza es efímera, termina con su ejecución, y ésta, estrictamente hablando, es irrepetible. Cada instante es único y la danza no deja, como otras artes, productos permanentes. Mucho se ha hablado de este carácter específico de la danza y de cómo aun con el desarrollo de sistemas de notación dancística y los modernos recursos de la fotografía, grabación y video, su registro siempre será una limitada forma de hacer perdurables ciertas ejecuciones", explica.

El bailarín se prepara y sabe de lo pasajero de esta actividad, no obstante la obsesión por querer dominar su cuerpo para ser visto, admirado y criticado hace que por un momento, se le "olvide" el dolor y los sacrificios de su profesión. Los bailarines trabajan para el público. La creación dancística trasciende la autocomplacencia ¿De qué serviría el esfuerzo de los bailarines por dominar métodos y técnicas si no pueden mostrar su trabajo?

Como menciona, el escritor Alberto Dallal, en el libro Cómo acercarse a la danza "La pieza de danza no se consume sino hasta el momento en que se presenta ante el espectador. Y este "testigo" del acto dancístico puede muy bien ser el dios –o su representante, el sacerdote- para quien se realiza la danza. La necesidad de espectador o de público no sólo es inherente al arte de la danza sino que puede considerarse "inédita" cualquier danza que se efectúa sin la presencia del que la "ve", admira, la registra, ya que la naturaleza efímera del acto dancístico así lo requiere", afirma.

La maestra Hortensia Moreno, catedrática de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales menciona que: "cualquier expresión dancística pertenece a un colectivo aunque sea de dos personas, siempre va a haber alguien que esté bailando y alguien que lo pueda ver. No tiene sentido o no es comunicación si la danza se realiza estrictamente en la pura intimidad", dice.

Por su parte, la también maestra de dicha facultad, Luz María Garay Cruz, explica: "la danza es un medio de comunicación desde el momento en que es un producto cultural que refleja la intención y el interés comunicativo que tiene un grupo o una persona de expresar a través del movimiento y de una conjunción del movimiento; el sonido, el espacio, la escenografía o incluso, un espacio al aire libre, sin el espacio como tal. Son una conjunción de elementos que conforman un mensaje que puede transmitir mucha información para los sujetos que la están percibiendo".

En ese sentido, la directora del Taller Coreográfico, Gloria Contreras, sabe el mensaje que desea transmitir y ha dado la oportunidad al público de expresar sus opiniones sobre las funciones.

“(...) bailar simplemente por hacer proezas físicas no es arte. La misión del Taller Coreográfico de la UNAM consiste en dar arte a los estudiantes, trabajadores, maestros y pueblo en general. México es otra raza y tiene otros parámetros de belleza. En la diversidad está nuestra línea, nuestra misión de comunicar a través de la emoción y no del pellejo”, afirmó en el artículo “El desarrollo de la mujer en el arte dancístico” en Taller Coreográfico de la UNAM, temporada LVII.

Los integrantes del Taller Coreográfico están conscientes que se dirigen a público en su mayoría estudiantil y tal vez su primer acercamiento a la danza haya sido a través del Taller, reconocen que es un grupo no experto en materia dancística. Pero es un público sensible.

La directora Gloria Contreras aclara en el libro El maravilloso monstruo alado... que: “Las diferencias culturales hacen que las personas absorban en forma diferente las mismas danzas, pero no necesariamente un intelectual va a emocionarse más que una persona del pueblo. Se trata de sensibilidad y esto no es atributo de una clase social. Aquél que está menos prejuiciado, tendrá más posibilidades. La academia muchas veces obstruye la sensibilidad”, concluye.

El TCUNAM se enfoca en la interpretación más que el aspecto técnico porque la gente a la cual se dirigen no tiene los conocimientos dancísticos, mencionan los integrantes del Taller Coreográfico.

En ese sentido la maestra les exige siempre una interpretación emotiva o en voz de Arturo Vázquez, integrante de la compañía "un cuerpo que tenga historias en el espacio".

Como parte también de su forma de trabajo, la profesora Gloria Contreras da una explicación al público acerca de lo que tratará cada ballet, para algunos integrantes es una forma didáctica de aproximar a la gente a conocer la danza. Mireya Rodríguez, bailarina del Taller, recuerda que no estaba acostumbrada a esta forma de trabajo y decía: "pero la danza es para que cada quien la observe e interprete, pero sólo si se tiene un poquito de noción si no se tiene qué maravilla que alguien pueda guiar a las personas hasta que encuentren su camino. Se ha puesto un poco a discusión si está bien o está mal, empero, yo no creo que se tenga que polemizar. Yo creo que al público le encanta que la maestra salga a hablar, de hecho en las giras cuando no puede asistir, Ángel Mayrén, representante de la compañía, tiene que salir y dar la explicación. Eso le gusta al público y a las personas que contratan al Taller Coreográfico", explica.

Para la maestra, Hortensia Moreno, "los artistas en el siglo XXI están muy consentidos y son berrinchudos y tienen muchos prejuicios al respecto del público. Además hay una posición en México particular de desprecio al público, se depende de él, pero el público no sabe, es tonto, ignorante y por tanto, hay que

darle y explicarle. Yo creo que al público no hay que explicarle nada, él recibe o no recibe y punto .Así se pare de cabeza”.

Y agrega: “me parece que es una cosa muy aburrida, es decir, si la obra de arte no habla por sí misma no hay nada que la pueda hacer hablar. Si se publica una novela no se le va a colocar un cassette junto que diga aquí viene una explicación de la novela óigase antes de empezar a leerla.

“La novela se lanza solita, encuerada y a ver si la entienden y si no, pues ya ni modo, problema del escritor o del público o de la comunicación. Si se tiene que explicar la obra de arte antes de poderla soltar a que la gente la disfrute, algo le falta a la obra o a lo mejor esa explicación es parte de la obra de arte, no lo sé. A mí me parece que es un añadido inclusive insultante para el público, es un poco como decir que los están tratando como si fueran niños, cómo deben comportarse a qué hora deben aplaudir”, comenta.

Como parte de su discurso, la coreógrafa Contrera pide y/o sugiere a los espectadores escribir acerca de las emociones que despertaron en ellos las obras dancísticas. En la página de internet www.tcunam.org.mx las personas pueden enviar sus comentarios.

Para Mireya Rodríguez integrante de la compañía, es importante saber las emociones que despiertan en el público porque: “es el resultado del trabajo del bailarín” y ejemplifica “en una empresa que venden *Boings* quieren saber cuánto se ganó en el mes o en una semana. Para nosotros saber que les gustó, ver qué les impactó más, las sugerencias y/o comentarios del público motivan muchísimo

a los bailarines. Aunque sea un detalle que reciba el bailarín se siente muy contento y agradecido y sabe que el esfuerzo valió la pena, aunque haya bailado con la rodilla destrozada o con un dolor de cabeza.”, expresa.

Para Yandy Pérez, integrante de la compañía, la maestra Gloria Contreras hace una labor muy buena al dar derecho a la gente que va a ver las funciones del Taller de escribir qué es lo que piensan, pero en su opinión, el arte sí está hecho para “conocedores” y menciona, “no se debe confundir la terapia que se debe tener con el psicoanalista con el arte porque ese es el error” además, “hay que tener en cuenta que el público de la Facultad de Arquitectura, el 99% en materia de ballet es ignorante, no estoy hablando en mala onda ni sarcásticamente es una realidad y además es bien obvio, pero es sensible porque sabe captar si no la excelencia o lo mal que hizo el bailarín técnicamente, sabe ver en la cara o en el cuerpo la emoción”.

Lo que a mí me preocupa, expresa, es que se creen con el derecho de opinar sin un argumento, por ejemplo, el público podría escribir: “yo de ballet no conozco nada, pero me interesó mucho la intención con la que fulano de tal bailó” o “pienso que logró transmitir tal o cual cosa, pero siempre poniéndose en su posición”, comparte.

Yandy Pérez, recuerda que una alumna de la Facultad de Química le ha escrito en varias ocasiones que: “su actitud es muy soberbia y un día se fue muy irritada por la soberbia del excelso Yandy y en otra ocasión le preguntó que cuándo era día de su cumpleaños para regalarle un poco de humildad”.

Yo pienso, subraya, "que esa persona puede escribir de danza lo que yo pueda escribir de café, es una persona que se sintió ese día conflictuada por mi presencia, mañana va a un museo y un cuadro le va a causar el mismo conflicto. Desgraciadamente es así, debe de ignorar muchísimo todos los años que yo estudié para bailar y todos los años que yo bailé antes de ingresar al Taller y tercero todas las emociones que realmente llevo cuando bailo porque para mí el escenario es sagrado, para eso estudié, pero así como esa me escribe eso hay otras que escriben maravillas, cada cual va buscando lo que necesita", enfatiza.

Arturo Vázquez, miembro del TCUNAM, opina respecto de los comentarios que recibió su compañero y señala: "hasta qué límite es permitido que se le dé a la gente la libertad de escribir lo que quieran porque tampoco el Taller Coreográfico está abierto para que la gente suba a los salones y le diga al bailarín que no le gustó como bailó o que le indique cómo subir más el pie. Yo creo que sí debe haber un límite marcado y ese límite lo determinarán los conocimientos que se tengan de la danza o del arte en general".

Por su parte, menciona Yandy Pérez: "para el bailarín nunca debe ser un patrón a seguir ni el público que dice es excelso ni el que menciona que es lo peor porque al final cuando deje de bailar, el público va a estar aplaudiendo a otro porque está para apreciar lo que ve en ese instante, sin importarle la cantidad de ensayos que tuvo. El público va a observar el resultado de todo ese trabajo", puntualiza.

Incluso, añade: "el bailarín es el responsable de su trabajo y sólo él sabe si está bien o está mal, claro si tiene la sabiduría y/o sapiencia, pero eso ya es

problema de cada bailarín. No es el público quien tiene que ir diciendo cómo va la carrera en ese momento, el público cree desde su proyección y (opina) desde su manera de ver la danza” y si se parte de que “la danza pertenece al arte y es subjetivo”, la apreciación de cada persona será diferente, expresa.

En opinión de la directora del Taller Coreográfico, Gloria Contreras, “Uno tiene que educar al público para que lo juzguen, tiene que darle armas para que si uno comete un error, el público se lo recuerde. En Nueva York yo casi no bailaba, dirigía y hacía coreografía. Cuando llegué a México no había bailarines, empecé a bailar y me encantó; me enamoré del escenario porque yo encontraba el éxtasis en la danza. Encontraba a Dios, que no lo encontraba en ninguna Iglesia del mundo. Una vez, alguien del público me mando una nota que decía: ‘Gloria. ¿no te das cuenta que el tiempo ya ha pasado?’. A la siguiente semana me retiré. Es bueno que el público le diga a uno las cosas, que la critiquen, la guíen”, relata su experiencia en el libro El maravilloso monstruo alado...

Para Arturo Vázquez, bailarín del Taller Coreográfico, es importante saber las emociones que despiertan en el público porque puede ser como un espejo de lo que se esté haciendo, pero menciona: “pasa una cosa muy chistosa, yo leo los pensamientos y digo están viendo la función y escriben objetivamente lo que vieron y sintieron o es una fuga y/o desahogo de su vida. De repente escriben toda una hoja donde expresan que se sintieron liberados y en paz consigo mismo al ver la coreografía. Puede ser que haya sucedido, no lo dudo, pero también la otra parte de que ya no estén pensando en el Taller y estén escribiendo hasta sus memorias”, opina.

Los integrantes del TCUNAM comparten que es variable la percepción de cada persona al presenciar un espectáculo de danza. Hay obras en las que el bailarín sufrió y trabajó duro para lograr la coreografía e incluso dejó hasta su "alma" en el escenario y la recepción del público es fría, en otros casos, mencionan, la opinión de la gente es de gran algarabía y los felicitan, pero para ellos no fue así.

De ahí que Alejandra Llorente, ex bailarina de la compañía, mencione "no siempre se está en la misma receptividad ni como público ni como intérprete", subraya.

Para la maestra Hortensia Moreno, profesora de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, "hay muchas posibilidades de comunicación en el arte que no pasan por la enseñanza técnica del arte. Una persona puede apreciar un poema, leer una novela, entender la belleza de un cuadro independientemente de que haya ido a la escuela, de que sepa cuáles son las corrientes cubistas, románticas y clásicas. Habría una predisposición humana hacia el arte y del arte hacia la persona que permite ese proceso de comunicación inclusive cuando no se sabe cuáles son las posiciones dancísticas. Eso es lo que define al arte, la posibilidad de acceder a él sin una preparación previa".

"Pero no menosprecio la preparación previa, también sé que hay un trabajo de especialistas y críticos que deben estar lo más informados para hacer la crítica de danza. El arte también necesita retroalimentación y requiere de observadores especializados y expertos que vayan proponiendo nuevos límites, ofreciendo nuevos retos, que discutan el arte".

Hay dos formas de ver el arte, una de ellas, menciona "gozar el arte, esa posibilidad humana de apreciar el arte, de entenderla y participar de ella y otra cosa es la comprensión profunda de un arte. "Yo creo, subraya, que la gente no tiene ninguna obligación de saber cómo se constituye un arte para poder acceder a él y no se le tiene que pedir a una persona un diploma antes de entrar a la sala Nezahualcóyotl para poder escuchar una sinfonía y desde luego sé, entiendo y respeto la posición del experto que va a poder explicar la diferencia entre una sinfonía y otra. Lo mismo pasa en danza, si la danza es buena, está bien estructurada, es inteligente y realmente apela a lo humano, el espectador no tiene que saber técnicamente en qué consiste, simple y sencillamente llega lo ve y dice me gusta, me conmueve, me emociona o me es indiferente", abunda.

¿ES IMPORTANTE VER DANZA?

Los bailarines del TCUNAM invitan a las personas a ver danza para dar espiritualidad a su vida. En voz de Claudia Hernández, miembro de la compañía, "es como ponerle un poco de sal y pimienta al espíritu", comparte.

Para su compañera, Olga Rodríguez, es importante ver danza porque es "un arte maravilloso" e invita a la gente a no cerrarse únicamente a la música, pintura y teatro. El bailarín, menciona, "hace arte con su cuerpo y es tan efímero, pero tan maravilloso que puede cautivar en un solo momento. Para nosotros como bailarines es muy importante que el público esté presente y que viva con nosotros este tipo de vivencias".

La maestra de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Luz María Garay, explica que hay un grave problema en el consumo de estos espacios y afirma: "que sí sería importante promover entre la comunidad sobre todo de niños y jóvenes el consumo de este tipo de producto cultural que es tan nuestro. Hay tanta producción en México de danza desde la tradicional hasta la contemporánea que el presenciar danza sería una forma de hacer más sensibles a las personas hacia las artes en general y eso puede dar mucha riqueza a nivel cultural y tal vez, incluso, riqueza en el sentido humano para reconocernos más como iguales y aprender a respetarnos de mejor manera", subraya.

En opinión de la profesora e investigadora de la misma facultad, Hortensia Moreno, es enriquecedor que las obras de arte sean presenciadas en el lugar donde se pueda tener acceso a ellas. Yo creo, señala, "que la danza está presente en nuestras vidas de maneras mucho más amplias que ir al teatro, creo que es una manera inclusive, muy formalizada y solemnizada de la degustación del arte, allí se le están metiendo obstáculos a la gente para que asista. En todo caso, hay que disfrutar de la danza donde se la encuentren, si la ven en el cine, bravo, si la ven en televisión bien y si van a ver al Taller Coreográfico de la Universidad magnífico.

"Yo no creo que en la definición de una persona culta del siglo XXI esté incluida la obligación de ir una vez al mes o cinco veces al año a ver un ballet formal porque la danza está presente en otras partes. Hay que ver la maestría, la gracia, la enorme expresividad que tienen las formas de danza menos sancionadas por la crítica y que están en escuelitas más modestas porque de veras están llevando formas de expresión humana a hechos públicos. Yo no desprecio la danza popular en absoluto", expresa.

Tras bambalinas

El escenario desnudo en espera de que aparezca, el alma y cuerpo que le dé vida; el del bailarín. Días antes, se preparan como señala el periodista Renato Ravelo, en la página de internet www.jornada.unam.mx "Si bailar es la forma grácil de ocupar el espacio, ensayar no deja de tener su aspecto revelador, porque se pueden hacer arabescos sin que importe mucho la posición de las manos. Es

como si los cisnes que se presentan los viernes en el Teatro Carlos Lazo y los domingos en la Covarrubias, se dieran la oportunidad de ser un poco patos”.

Pero, en el escenario no se permite ni por formación ni convicción cometer errores. Alejandra Llorente, ex bailarina del Taller Coreográfico, explica que un día antes se prepara emocionalmente: “como las funciones son en la mañana no me desvelo, la alimentación es cuidada, me preparo para el rol que voy a ejecutar en el aspecto técnico y emotivo. Es importante tener un estado anímico tranquilo y relajado para poder intentar hacer lo mejor posible”.

La bailarina mexicana, Laura Urdapilleta, decía: “La vida de una bailarina es bastante dura, porque todo el tiempo quieres perfeccionarte y se te acaba la vida y no terminaste, es un trabajo y una entrega constantes”, recuerda Fritzi Mazarini, en la página www.danzaballet.com

Tras bambalinas se maquillan en los camerinos y esperan el momento de aparecer. Como cada viernes, desde hace 38 años, el teatro de Arquitectura abre sus brazos a estudiantes y público en general para presenciar el espectáculo del Taller Coreográfico de la UNAM. Alrededor del mediodía los alumnos comienzan a formarse para ingresar al teatro. Entre más temprano llegan hay mayores posibilidades de elegir la ubicación deseada, sobre todo en la apertura y cierre de temporada porque el teatro está completamente lleno y el público se sienta en las escaleras.

La cita ha sido programada a las 12:30 horas justo cuando el teatro abre sus puertas, en ese instante se reparten los programas y poco a poco las personas

ocupan sus lugares. En espera de la función, empiezan a platicar, a ponerse cómodos o leen el programa.

Mientras se escuchan murmullos, por ahí, se oye una voz: "favor de apagar teléfonos celulares", han transcurrido 15 minutos. Primera, segunda, tercera llamada. El escenario se ilumina y da inicio la función. Aparece de entre el telón color rojizo la coreógrafa Gloria Contreras, de aspecto frágil y con voz suave da la bienvenida al público. Presenta el primer ballet Danza para los niños muertos del compositor Gustav Mahler, es "una obra triste y dramática" y abunda "Mahler vivió la muerte de su hija mientras creaba la música, por lo que su esposa le había dicho que él la había llamado a la muerte. Hay que sentirla profundamente", expresa.

Los miembros del Taller Coreográfico se presentan, por fin, ante un auditorio lleno que posará sus miradas en el cuerpo de los bailarines y pondrá atención en la música. El escenario está desnudo. No hay escenografía.

Al terminar la danza el público se anima, lanza frases de alegría, se pone de pie y aplaude, "¡Bravo!", gritaban por ahí. Con seguridad en ese instante nadie recuerda ni traiga a su memoria, si tiene conocimiento, las horas y entrenamiento físico de los bailarines. El espectador se deja llevar por la magia y la belleza, no sabe que detrás de ese trabajo hay un deterioro del cuerpo.

Como menciona la maestra Gloria Contreras, el bailarín "es a un tiempo artista y atleta" y agrega en el libro El maravilloso monstruo alado... "Su cuerpo es el instrumento que cotidianamente somete a entrenamiento, ensayos y funciones, lo

que lo desgasta y le produce cansancio excesivo. Debe contar con los medios para rehacerse diariamente, tales como: buena alimentación, buen sueño, atención médica. La carrera lo obliga a diez años de estudio con la particularidad de que mientras baile, deberá tomar clase siempre.

“Aparte de su intelecto utiliza la sensibilidad, su emoción. Para crecer tiene que nutrirse con teatro, música, cine, danza. El servicio que presta a la sociedad es muy valioso porque mantiene viva la sensibilidad del hombre, haciéndolo consciente de su propia emoción. Paralelamente al esfuerzo por integrar un repertorio propio y una escuela, hay que luchar por dignificar su realidad. La UNAM ha dado al bailarín mexicano un nivel de vida comparable al de un profesor o un músico. Pero aún hay mucho por hacer”.

En definitiva, señala la maestra Contreras, en el libro Nueva tradición de la danza de Manuel Blanco:

“En la carrera dancística, todavía más importantes que las aptitudes físicas son la voluntad y la vocación. La vocación es indispensable porque la danza duele profundamente en el alma y en el cuerpo. Sólo con vocación se puede aceptar y amar ese dolor. La vocación es como un vicio. Es difícil imaginar el cansancio del bailarín; sin embargo, con vocación, ese cansancio es bienvenido, porque a través de él el bailarín se realiza vive plenamente”.

EPÍLOGO

Las entrevistas fueron realizadas en la segunda mitad del año 2005. Cabe señalar que a la fecha hubo algunos cambios en el Taller Coreográfico. Yicet Capalleja, Yandy Pérez, Diana Sánchez Sosa y Francisco Rosas dejaron la compañía.

En 2005, con motivo del 38 aniversario del Ballet de Camagüey, varias bailarinas que pertenecieron a la compañía expresaron su sentir entre ellas Yicet Capalleja, quien preparaba su retiro como lo expresó en el artículo "Memorables willis del ballet de Camagüey" publicado en la página de internet www.lajiribilla.cubaweb por José Manuel Cordero.

"Pensar en el retiro siempre implica tristeza y ansiedad, pero en mi caso es algo ya inevitable; no pensaría en eso jamás, pero hay muchos factores que me obligan a ello: Fui operada del pie derecho desde los 14 años, cuando aún estaba en la escuela, y desde hace varios meses padezco de muchísimo dolor. Creo que ya es hora de parar. Estoy muy contenta y satisfecha con mi carrera, no deja de ser un paso difícil y doloroso, pero cuando miro atrás lo hago con gusto y convencimiento es lo que me queda. Trataré siempre de recordar a Camagüey entre lo más querido para mí y siempre ese público estará en un lugar importante en mi corazón".

En 2008, Yicet Capalleja vive en Houston, Texas y está dispuesta a trabajar como profesora y/o ensayadora como lo expone en la página de internet danzahoy.com donde publica su currículum.

El tiempo continúa, no se detiene y si alguien lo resiente es el cuerpo del ser humano, en particular el del bailarín, como dijo Ángel Mayrén, ex integrante del TCUNAM, "el escenario es muy claro, si el bailarín no se baja a tiempo de él, el escenario lo baja".

La vida del bailarín está llena de limitaciones, desde el momento en que son seleccionados para ingresar a una escuela de danza. El peso, la edad, el deterioro del cuerpo, el retiro forzado son bombas de tiempo que en cualquier momento pueden estallar. Sin embargo, la pasión por su trabajo es lo que los mantiene en el escenario. Aún cuando esté de por medio su salud física y emocional.

Los bailarines del Taller Coreográfico coinciden en acercar a la gente a ver danza como afirma la directora Gloria Contreras en el libro Nueva Tradición de la Danza "el acceso al arte es un derecho tan importante como el acceso a la educación o a la salud".

FUENTES DE CONSULTA

Alcaraz, Yetlaneci Amalia. *Canadá...el mito*. Reportaje. Tesina. UNAM FCPyS. México. 2006. 72 pp.

Bastenier, Miguel Angel. *El blanco móvil. Curso de Periodismo*. El País. México 2001. 255 pp.

Baz, Margarita. *Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza*. Programa Universitario de Estudios de Género, México. 2000. 245 pp.

Blanco, Manuel. *Nueva tradición de la danza*. Universidad Nacional Autónoma de México. Coordinación de difusión cultural. México. 1996. 208 pp.

Campbell, Federico. *Periodismo escrito*. Ariel Comunicación. México. 1994. 191 pp.

Contreras, Gloria. *Diario de una bailarina*. Universidad Nacional Autónoma de México. Coordinación de Humanidades. México. 1997. 183 pp.

Contreras, Gloria. "El desarrollo de la mujer en el arte dancístico" en *Taller Coreográfico de la UNAM*, temporada LVII. 14 y 15 pp.

Dallal, Alberto. *Cómo acercarse a la danza*. Plaza y Valdés. México. 1988. 157 pp.

Dallal, Alberto. *Fémima-danza*. Universidad Nacional Autónoma de México. México. 1985. 193 pp.

Dallal, Alberto. *La danza contra la muerte*. Universidad Nacional Autónoma de México. México. 1979. 172 pp.

Davis, Flora. *La comunicación no verbal*. Alianza Editorial. España. 2000. 271 pp.

Eco, Umberto. *Cómo se hace una tesis*. Gedisa. España. 2001. 233 pp.

Garay Cruz, Luz María. *Otros medios. Antología sobre los medios de comunicación*. Tesis UNAM –FCPyS. México. 1994. 53-63 pp.

Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*. Por qué es más importante que el cociente intelectual. Javier Vergara Editor. México. 2003. 397 pp.

Marín, Carlos. *Manual de periodismo*. Grijalbo. México. 2003. 351 pp.

Melgoza Paralizábal, Arturo. *El maravilloso monstruo alado: Gloria Contreras y el Taller Coreográfico de la UNAM*. Universidad Nacional Autónoma de México. Coordinación de Humanidades. México. 1996. 83 pp.

Montes, Norma Raquel. *El graffiti como medio de comunicación*. Tesis. UNAM-FCPy S. México. 1994. 1-10 pp.

Puga, María Luisa. *Diario del dolor*. Alfaguara en coedición con el Instituto Nacional de Bellas Artes y con el Claustro de Sor Juana. México. 2004. 92 pp.

Proceso, *Manual de estilo*. Esfuerzo. México. 1998. 101 pp.

Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*. España. 2001. 2368 pp.

Reeve, Johnmarshall. *Motivación y Emoción*. Mc Graw Hill Interamericana. México. 1997. 63-91 pp.

Schiffman, Harvey Richard. *La percepción sensorial*. Limusa. México. 1995. 133-144 pp.

Simpson, Máximo "Reportaje, Objetividad y Crítica Social" (El presente como historia) en Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales 86-87. Los medios de comunicación FCPyS UNAM 1976-1977. 143-151 pp.

Snow, Michelle. *Bailando lo real maravilloso*. Universidad Nacional Autónoma de México. Coordinación de difusión cultural. México. 1997. 2001 pp.

Taller Coreográfico de la UNAM. *Memoria 1970-2000*. México. 2003 180 pp.

Tortaja, Margarita. "Problemas e ideas en torno de la danza escénica mexicana en los setenta", en Casa del Tiempo, Vol. IV, época III, diciembre 2002-enero 2003. 80-91 pp.

PÁGINAS EN INTERNET

www.amedt.com.mx

www.clarin.com

www.clinicadeldolormexico.com

www.consultasexual.com

www.danzaballet.com

www.iasp.com

www.lajiribilla.cubaweb

www.larazon.com

www.jornada.unam.mx

www.ni.laprensa.com

news.bbc.co.uk

www.tcunam.org.mx

www.wikipedia.com