



Mano tendida. ¿Cómo me formé como cuerpo danzante?

Outstretched hand. How do I trained as a dancing body?

Elena Avila Barreras
Profesora y bailarina de la Universidad
de las Artes de Cuba
Especialidad: Danza moderna y contemporánea
elenadetroyadanza@nauta.cu

Recibido 30/11/2014
Aceptado 11/12/2014

Revisado 09/12/2014
Publicado 01/01/2015

RESUMEN

En este trabajo se evidencia un entrenamiento y estudio psicológico enfocado en bailarines y específicamente en mi estudio sobre la formación de mi cuerpo danzante a partir de la herramienta psicológica en función de la reflexividad. Se estructura, desde un bosquejo escrito y visual muy íntimo que me ha permitido transmitir la necesidad que me inunda para comunicar en un video danza el motivo de mi arte.

ABSTRACT

In this paper is evidence the preparation and psychological study of dancers. Specifically in my study on the formation of my dancing body. This is done from the psychological tool depending on the reflexivity. It is structured, from an intimate writing and visual outline. This has allowed me to convey the need that floods me to communicate in a video dance the reason for my art.

PALABRAS CLAVE / KEYWORDS

Reflexividad, investigación, danza, video danza, estudio psicológico. / Reflexivity, research, dance, video dance, psychological study.

Para citar este artículo:

Ávila Barreras E. (2015). Mano tendida. ¿Cómo me formé como cuerpo danzante? Tercio Creciente, 7, págs. 35-38 - 3'00", <http://www.terciocreciente.com>



**La dichosa memoria de una hora pura de servicio humano, de amistad o de libertad, de cariño o de justicia, de compasión o de limosna.....
Ay del que no tiene un poco de luz en su alma**

José Martí

Escuchar mi cuerpo, mis emociones, mis sentimientos, para controlar de modo sano mi vida, es la herramienta más importante que la Psicología me ha brindado. La sensibilidad que me inunda hace mal y hace bien a mi ser, sufro a menudo cuando no encuentro solución a los problemas, no solo los míos, también a los de mis seres queridos e incluso de personas que conozco por primera vez. Todavía me estoy descubriendo, sé que me fortalezco con el tiempo porque al lidiar con ellos, siento que crezco, que maduro y eso me hace ser creativa encontrando soluciones. Trato de organizarme y poner en orden mis prioridades, es difícil pero da un porcentaje elevado de resultados positivos. Es que siempre he querido hacer por los otros y reflejo mucho mi trabajo en ayudar a mis alumnos, amigos, compañeros de aula, a mis directores y más a aquel que me pida ayuda directamente. Desde niña, siempre he tenido un concepto de amistad y lealtad muy fuerte en mi mente, una vez le pedí a mis padres ir al psicólogo porque no entendía el significado de hipocresía, no comprendía que fuera el mismo significado para otros que hablaban mal de alguien a su espalda y luego cuando estaban frente a esa persona lo trataban con cariño. Y es que hay millones de personas así a diario con las que uno trata, y realmente no debemos dejarnos endurecer por eso, o perjudicar sufriendo, porque también hay gente transparente y leales, cierto que son menos; pero como todo lo bueno, es escaso, o esta invisible a muchos porque solo con nuestro noble corazón podemos desenmascarar

los rostros. Siempre he pensado que ser bueno no es sinónimo de tonto, que las personas de buen corazón son personas muy inteligentes, y positivas, optimistas y que encuentran caminos hacia lo próspero y el mejoramiento humano.

Con esta pregunta pude analizarme y ver que mi primera coreografía a la edad de 13 años titulada EQUILIBRIO, el tema era como las amigas están para aguantarse cuando una se desequilibra en sus emociones o acciones, y así entre dos personas que se desean el bien mutuo nos acercamos a la perfección, nos facilitamos la vida y disfrutamos el placer de amar, lo sanos en que nos convertimos cuando sentimos amor.

Fue un concurso donde participaban años superiores al mío, pero mi amiga y yo nos llevamos todos los primeros premios, ahora comprendo que tal vez no sé si bailé mejor técnicamente que otros, pero sí sé que el jurado pudo ver una buena propuesta positiva de un creador formándose; y tales quisieron incentivarlo. En nivel medio seguí coreografiando y mis siguientes obras trataban de embellecer las cosas feas, de encontrar siempre el amor, de no perderlo por muy difícil que se hiciera. Pero también, estando ya en la compañía sin darme cuenta seguía haciendo temas similares y es el caso de éste que le presento; llamado MANO TENDIDA, es el único que conservo lamentablemente como evidencia visual pero del cual creo que es suficiente para ser interpretada.

ELENA ÁVILA BARRERAS

VIDEO DANZA 3' 00"

COREOGRAFÍA Y VIDEO DANZA: MANO TENDIDA, MÚSICA: AUTORES VARIOS, TOMADO DE LA BANDA SONORA DEL FILME AMELIE

[HTTP://YOUTU.BE/-YKFMJD3KEC](http://youtu.be/-YKFMJD3KEC)



<http://youtu.be/-ykfmjd3kec>



REFERENCIAS

“La valse d’Amélie” (Versión piano) de Yann Tiersen, Amélie. Película de Jean-Pierre Jeunet. Música de Yann Tiersen. (banda sonora de la película). CD editado por Victoire Productions-Labels/Virgin Francia, 2001.