

**ALISSON CAMILA DELGADO BENAVIDES**

ESTUDIANTE

C.C 1085344352

**DANZAR PARA VIVIR**

Dirección: Calle Cuarta oeste 32-37 Barrio El Bosque

San Juan de Pasto – Nariño

Teléfono fijo: 7361747

Celular: 3113894250

E-mail: [liss399@hotmail.com](mailto:liss399@hotmail.com)

### **Antecedentes del autor**

Finalizó sus estudios de básica primaria y básica secundaria en el Liceo de la Universidad de Nariño, elegida como Mejor Bachiller promoción 2016 de su generación. Estudiante de idioma extranjero (italiano) en el centro de idiomas de la Universidad de Nariño sede VIPRI, donde también finalizó sus estudios de inglés y francés. Bailarina en formación de la academia de danza urbana Tanz Kraft en Pasto. Amante de la lectura, la escritura y la danza.

*La danza es el lenguaje secreto del alma.*

*Martha Graham*

Interpretar y transmitir, sentir lo que se escucha hasta lograr ser uno con la música, construir movimientos hasta que todo sea fluido y natural: eso es lo que hace un bailarín. El entrenamiento del cuerpo y la mente para lograr la espontaneidad necesaria, es fundamental durante el proceso de formación, pues nos aporta habilidades indispensables para crecer y avanzar: la fuerza, la tenacidad, la versatilidad y el ingenio. Sin embargo, en una sociedad donde la labor del artista está completamente subvalorada, la pregunta que surge después de ese pequeño análisis es: ¿qué utilidad tiene la danza para afrontar los desafíos que trae consigo el nuevo milenio?

Las últimas generaciones han tenido que transitar en medio del caos de la “civilización”, simulando gozar de una vida feliz, creando realidades paralelas donde los sueños dejen de ser espejismos, donde los cuerpos puedan verse desnudos sin ser sentenciados, donde las mentes abandonen la alienación política e ideológica, donde el ser pueda sentirse realmente libre y no prisionero de sus propios prejuicios. Para los bailarines, crear ese estado equidistante a nuestra materialidad inherente, es parte día a día de nuestra configuración

como artistas, es decir, la danza ha sido la herramienta vital para escapar del mundo cuando lo hemos precisado.

En medio de las problemáticas que aquejan a nuestros países, la responsabilidad social de un artista se concentra en su capacidad para crear espacios de expresión. Como alguna vez escuché, “el arte existe para ser admirado”, y es así, un bailarín siempre querrá que su trabajo sea apreciado por un público, pero más allá de eso, que aquel público sea capaz de percibir las emociones que se intentan comunicar, es la más valiosa retribución. Pues bien, con esa idoneidad del arte, específicamente de la danza, para atraer miradas y almas, sería irrazonable no intentar reconstruir la sociedad desde la individualidad, entendida como el desarrollo único e irrepetible de mi personalidad.

Aquí comienza, entonces, el verdadero reto para quienes hemos decidido adentrarnos al mundo de la danza, dedicar un espacio de nuestras vidas y corazones para aprender a crear con nuestros cuerpos e ir en contra de los tabúes más comunes hoy en día. La parte difícil es cuando debemos contagiar a los demás, a quienes son simplemente espectadores, para que se conviertan en inventores de su propio arte, de su expresión inimitable, y en algunos casos, abandonen los caminos tóxicos que puede ofrecerles el mundo. Con esta tarea, comienza a florecer una nueva perspectiva de la danza como instrumento perfecto para el cambio social.

El impacto inalcanzable que puede llegar a tener la danza dentro de la colectividad, nos hace pensar en el poder de restablecimiento que ésta nos otorga, pues como expresión antigua de los pueblos, que ha sido usada desde tiempos remotos para alabar, agradecer, declarar y liberar, es primordial para la recuperación efectiva de nuestra identidad común y particular. De ahí, por lo tanto, que cuando descubrimos el gran poder de la danza podemos impulsar acciones que contribuyan a la reestructuración de una sociedad lacerada a causa de los conflictos insensatos entre unos y otros. Todo esto quiere decir que debemos retomar el significado genuino de la danza para poder materializar su intención y suscitar una metamorfosis positiva de la juventud.

Ha sido comprobado por diversos estudios de distintas universidades alrededor del mundo, que la danza nos proporciona beneficios tanto en nuestra salud física como mental, mejorando así nuestra condición de resistencia muscular hasta nuestro estado de ánimo; previene el estrés, elimina toxinas y mejora la autoestima. Sin embargo, como bailarina, puedo decir que la danza se convierte en algo terapéutico para el espíritu, al no estar en contacto únicamente con los sentidos sino con aquella parte inmaterial que habita en nuestros cuerpos. Es inexplicable la sensación de pisar un escenario y revelar lo que nuestra figura quiere decir, desde los movimientos más grandes y notorios, hasta las expresiones ingenuas del rostro, se convierten en un amasijo armonioso sostenido por la adrenalina del momento.

Lo anterior, es precisamente a lo que me refiero. La mayoría de veces nuestros impulsos humanos nos llevan a querer producir un cambio con grandes acciones, con empresas irreales que se acercan a las hazañas literarias, creemos que somos capaces de transformar el mundo con sólo chasquear los dedos... ahí está nuestro error. El artista, en su condición de inspirador, ha aprendido a valorar cada detalle mínimo como una gran muestra de belleza, lo que le permite reconocer potencial en pequeños especímenes de talento, o incluso, en lugares donde los demás ven sólo ruinas y destrozo. Por consiguiente, la utilidad del bailarín en la sociedad recae en su disposición para ayudar a otro a encontrar su lugar en el mundo.

Es necesario comprender, de esta forma, que la danza debe interiorizarse primero, antes de ser pensada para compartirse o convertirla en un ambicioso proyecto de cambio social, pues si quien la vive no se regocija con plenitud en ella, no podrá cumplirse ningún objetivo planteado. Lo que se debe hacer, es impulsar a todo el que desea iniciar este camino a *INTENTAR*, pero sobre todo, a conocerse a sí mismo, pues desde aquí comienza la gran aventura de bailar para transformar. Y cuando seamos capaces de reflejar esos sentimientos que brotan de nuestra esencia, podremos atraer más mentes, cuerpos y psiques al mundo de la sensibilidad y el movimiento.

Con el nuevo milenio, se acercan a nosotros enigmas que tendremos que resolver de cualquier forma, pues el tiempo corre sin prestar atención a la ingratitud humana o a los frenos que existan en el camino, el tiempo es el amo y no está dispuesto a esperarnos. Entonces, debemos

encontrar la forma de rehacer la *VIDA* en su máximo esplendor, es decir, debemos dedicarnos a buscar lugares donde se viva de verdad y si la danza puede proporcionarnos esa dosis de vivacidad necesaria para evolucionar colectivamente, los bailarines tenemos la tarea de aproximar más corazones a éste maravilloso arte.

Los hombres, arrastrados por la vorágine de la cultura en el nuevo siglo, han olvidado que la más honesta expresión del ser recae en el semblante del rostro y el cuerpo cuando se encuentran en movimiento, pues llevados por la música hacia la exteriorización de las sensaciones y emociones, éstos no pueden mentir de ninguna manera. Es así como, históricamente, el ser humano ha encontrado en la danza una forma de progreso y salida a los cientos de padecimientos sociales que han aquejado a los pueblos y ha logrado saciar sus ansias de actuar perniciosamente, cambiando estos impulsos por aquellos de edificación y disciplina.

“La danza como herramienta de cambio social”, un concepto práctico que ha estado presente durante años en nuestra sociedad, pero siendo desconocido por oleadas de personas que caminan al ritmo de un estereotipo de vida vacío, sin arte. Lo que requerimos, entonces, no es pensar de qué manera podríamos hacer esa concepción efectiva para la aplicación, sino reconocer que hemos tenido el instrumento en nuestras manos y no hemos sabido cómo utilizarlo, pues hemos ignorado su poder y le hemos arrebatado el derecho de transformar nuestras comunidades. Reemprender la promoción de la danza como el espacio correcto para desenvolver nuestra identidad es el objetivo propio de cada bailarín, para así contagiar de este dinamismo que nos otorga el baile a la humanidad en su crecimiento continuo.

Danzar para vivir, sentir y proyectar, integrar cada vez más y más personas, de todas las edades y condiciones, para que sus espíritus también puedan enriquecerse con las bondades que ofrece cada vibración del cuerpo, hasta lograr que cada ser humano encuentre la ocupación que lo haga feliz, pero sobre todo, que lo haga útil para la vida. Yo he encontrado mi lugar, mi utilidad y mi pasión, sólo deseo que, algún día, todos lo hayan podido hacer. *“La gente me ha preguntado por qué he decidido ser una bailarina. Yo no lo elegí. Fui elegida para ser una bailarina, y con ello, vives toda tu vida.” Martha Graham.*