

Creando la propia danza en la vejez

Prof. Ochoa, Ana Julia, Directora de ALMA VIVA, anajuliaochoa5@gmail.com

Mg. Villar, Clara Estela, Asistente de ALMA VIVA, villarestela@gmail.com

Resumen

Se presenta el informe de *proceso*, de una Investigación Acción realizada en el marco de un Taller de danza, destinado a mujeres mayores de 60 años.

Esta investigación se desarrolla desde hace 8 años en Esquel, Chubut, entre las co autoras de este informe, como *investigadoras externas* y 10 mujeres mayores, las bailarinas, como *investigadores internas*.

En el taller se trabaja para promover y acompañar el envejecimiento saludable de las bailarinas, entendido como el resultado de la interacción entre sus capacidades intrínsecas y las funcionales, de cada una de ellas.

Está comprobado científicamente que la danza ofrece beneficios tanto físicos como mentales a las personas mayores, aportando a su salud en un sentido integral.

Este taller supone un laboratorio de investigación - acción, que propone a las bailarinas *reflexionar sobre su propia danza*.

La metodología general se basa en una danza que no contiene estructuras prefijadas (coreografías) y propone la *Improvisación Consciente*.

En este espacio cada bailarina puede *crear* con el movimiento una danza basada en sus propias ideas.

Este espacio ofrece a las participantes, la oportunidad invaluable en esta etapa de la vida, de:

- *explorar* nuevas posibilidades físicas
- *entrenar*, para mejorar su estado físico
- *transitar* este taller como un *proyecto* personal, que consiste en *crear la propia danza*
- *ser parte* de una *comunidad* de mujeres que explora y se empodera

- *enfrentar y romper* prejuicios, creencias y estereotipos sobre sus roles sociales y sus posibilidades de danzar.

Palabras clave: Envejecimiento saludable, Creatividad, Danza improvisada

Introducción

Se presenta el informe de proceso, de una Investigación - Acción llevada a cabo en el marco de un Taller de danza, destinado a mujeres mayores de 60 años.

Esta investigación se desarrolla desde hace 8 años en la ciudad de Esquel, Provincia del Chubut, entre las co - autoras de este informe como *investigadoras externas* y un grupo de 10 mujeres mayores, como *investigadores internas*.

Las investigadoras externas, a su vez desempeñan roles diferenciados entre sí. A. J. Ochoa, Prof. de Educación Física, es la coordinadora del grupo y C.E. Villar, Mg. En Psicología Social Comunitaria, jubilada, se desempeña como co- facilitadora en la preparación de las clases y como bailarina durante los encuentros de danza.

Marco referencial

Concepto de vejedes

Partiendo de que concepción de que la vejez es una construcción social de la última etapa del curso de vida, en el taller que aquí se presenta se trabaja para promover y acompañar el envejecimiento saludable y activo de cada una de las bailarinas, entendidos como el resultado de la interacción entre la capacidad intrínseca y la funcional, de cada una de ellas en el momento en que asisten al taller de danza. A partir de estos dos conceptos, se define el Envejecimiento Saludable como el proceso de desarrollar y mantener la

capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez, como bien lo explica D. Bernardini (2023).

Ambas capacidades están en permanente cambio y varían entre cada persona, lo cual da lugar a que no se pueda hablar de ‘la vejez’ sino que existen tantas ‘vejedes’ como personas mayores. No existe una persona mayor típica, la diversidad resultante en las capacidades y necesidades de salud de las personas mayores no es aleatoria, sino que se basa en hechos ocurridos a lo largo de su curso de vida.

La Organización Mundial de la Salud (2015) adoptó el término ‘envejecimiento activo’ a finales de los años 90 con el objetivo de transmitir un mensaje más amplio que el de ‘envejecimiento saludable’ y reconocer los factores, además de la atención sanitaria, que afectan la manera en que las personas envejecen.

El envejecimiento activo y el envejecimiento saludable son conceptos relacionados pero distintos. El envejecimiento activo se enfoca en la *participación* continua de las personas mayores en la sociedad, mientras que el envejecimiento saludable se centra en *mantener* la salud física, mental y social a medida que se envejece. Ambos son importantes para una buena calidad de vida en la vejez.

Alineado con esta idea es muchísimo lo que se ha escrito en estos últimos 15 años y lo que se sigue investigando desde ‘la ciencia’ sobre la vejez, las vejedes, el envejecimiento activo y saludable, la nueva longevidad, la segunda mitad de la vida, etc.

La danza y la salud integral

Neuro científicos como N. Castellanos (2022) y E. Bachrach (2023), entre otros, sostienen que está comprobado científicamente que la danza ofrece beneficios tanto físicos como mentales a las personas mayores: mejora la fuerza muscular, el equilibrio, la coordinación, la salud cardiovascular, la flexibilidad. También reduce el estrés, la ansiedad, la depresión; activa diferentes regiones cerebrales y el sistema inmunológico; genera plasticidad neuronal y mejora la memoria, la autoestima y la socialización.

El esfuerzo físico y mental que requiere el baile reduce el riesgo de padecer demencia y atenúa sus efectos. Podría decirse que bailar protege el cerebro a largo plazo.

La danza como práctica social

Ambas autoras de este informe nos auto definimos como educadoras sociales, y desde esta perspectiva pedagógica desarrollamos el taller. Y lo hacemos desde nuestra adhesión ideológica y desde nuestra experiencia profesional en el ámbito de la Educación No Formal.

La educación social es una disciplina pedagógica que busca promover el desarrollo integral de las personas y los grupos, especialmente aquellos en situación de vulnerabilidad, a través de acciones mediadoras y formativas. Su objetivo principal es facilitar la integración social, fomentar la participación ciudadana y mejorar la calidad de vida de las personas en general.

Consideramos que las PM constituyen un grupo vulnerable actualmente por múltiples razones físicas, económicas y sociales, entre estas últimas por estar sujeto al prejuicio del edadismo.

El edadismo es una forma de discriminación social por cuestión de edad que afecta a muchas personas mayores. Una de las formas de edadismo más extendidas es el uso inadecuado del lenguaje. Las palabras que utilizamos proceden de lo que pensamos y sentimos, de nuestros estereotipos y prejuicios. Y otra es el edadismo en la danza que se manifiesta cuando se excluye o limita la participación de las PM en actividades o roles de danza porque se las considera incapaces de bailar, su presencia es irrelevante o su estética no es la hegemónica.

Este taller, en línea con el pensamiento de Isadora Duncan, bailarina y coreógrafa de principios del siglo XX según D. A. Barquet (2018), constituye una práctica social *instituyente* de una cultura, que incluye un modo diferente de ser mujer, persona mayor y bailarina.

En él se está conformando una “*comunidad*” (no un grupo) *de bailarinas*, que comparten una “*cultura*” común, la que se está creando. Sus atributos relevantes serían:

- Imperan:
 - la libertad, la autonomía y el empoderamiento;
 - la creatividad y el aprendizaje, a todo nivel;
 - El compromiso consigo mismas y la empatía, con el conjunto.
- Promueve:
 - la integralidad a todo nivel: a) cuerpo, mente, espíritu, b) individualidad y grupalidad, c) interioridad y exterioridad;
 - la exploración, observación, experimentación, reflexión, investigación, como actitudes tanto para la danza como para la vida en general;
- Es humana, amorosa, inclusiva, abarcativa, comunicativa.
- Desapegada de modelos previos, de ningún tipo. Ecléctica, diversa, interdisciplinaria (danza, teatro, palabras, imágenes, música).

Entonces la *invitación* a participar a este taller, propone una inmersión en esta “*cultura*”, que es mucho más que sólo danza como distracción o ejercicio físico.

Expresión corporal en las personas mayores

La Expresión corporal reúne un conjunto de prácticas corporales que están relacionadas a otras como la danza, la Educación Física, el teatro y la animación social.

En este taller se rescata de esta disciplina que la misma requiere:

- Un importante conocimiento y dominio del cuerpo.
- El uso de gestos y movimientos para expresar ideas.
- Los movimientos aunque son espontáneos e improvisados, pueden coordinarse o controlarse para transmitir el mensaje adecuado.
- Combina el movimiento corporal exterior con la sensibilidad interna.

Se propone que las bailarinas se acerquen a lograr un ‘estado de danza’, que consiste en una experiencia profunda y transformadora que ocurre cuando la persona se sumerge en el movimiento, a menudo más allá de la técnica o el estilo, conectando con una dimensión más personal y expresiva de su ser. Es un estado donde el cuerpo se libera y se convierte en un canal para la expresión, la exploración y la conexión con emociones y sensaciones internas.

Coincidente con A. González Vañek (2024) estudiosa del legado de Isadora Duncan, en el taller avanzamos en formas de comunicación, predominantemente vivenciales, corporales además de las verbales.

Creando la propia danza

Se parte de la premisa de que todas las personas somos creativas cuando *las circunstancias* permiten a nuestra creatividad aflorar en vez de reprimirla. Para fomentar la creatividad se requiere de actitudes abiertas a la exploración tanto en las educadoras como en las bailarinas. La creación es un proceso de interrogación, de investigación.

Qué significa ‘crear la propia danza’ en este taller

Como bailarinas aficionadas implica buscarla, descubrirla, reconocerla, construirla, desarrollarla, desplegarla, asumirla, adoptarla.

Y saber que es ‘propia’, porque es única, mía, es el resultado de esa creación. Esta danza no imita, no copia, no responde a cánones prefijados. Se genera desde adentro; emerge de la propia sensibilidad.

Y ella también incluye ‘nuestra danza’, la que se crea danzando con las otras bailarinas; la que manifiesta su sentir, representa su identidad grupal.

Y se crea a través de un proceso continuo, permanente, progresivo; tanto personal como grupal.

Este proceso requiere:

- A nivel individual poder mirarse, explorar, gozar, desafiar límites, deconstruir estereotipos, prejuicios, hegemonías; en síntesis *atreverse* y tener o desarrollar coraje.
- De condiciones externas, que resulten una dosis equilibrada entre la guía / la facilitación y la libertad; la confianza y el respeto.

Se parte de una *exploración* que tiene como objetivo principal conocerse como un *ser*, que constituye un espacio de posibilidades en sí mismo. En él se trata de descubrir la propia potencia y darle a ese descubrimiento una forma artística.

El *placer* atraviesa todo el taller, en sus diferentes etapas. Entendido éste, como el interés, la motivación, el deseo de superación de obstáculos, el placer del movimiento bien hecho. Conlleva la *alegría* y la satisfacción de lo logrado, del objetivo alcanzado. Y se manifiesta en la soltura corporal, en la libertad, la elegancia de la postura, en la posibilidad de creación.

Improvisación y creación, como lo expresa S. Nachmanovitch, (2011) son estimuladas con diferentes pautas que cada una puede interpretar libremente, dentro de unas normas de composición que limitan y al mismo tiempo, encuadran.

En síntesis este taller es un *espacio* amoroso donde cada bailarina puede crecer en la danza tanto como quiera y pueda, a su propio ritmo. Y las actitudes que desarrolle le serán de gran utilidad tanto para la danza, como bailarina aficionada como para su vida, en general.

Tipo de danza que se desarrolla

La danza en general podría clasificarse, a grandes rasgos, en cuatro tipos: la danza tradicional, la danza clásica, la danza moderna y contemporánea y la danza urbana.

Nuestra danza se inscribe como moderna y contemporánea, porque

- responde a los cánones de la contemporaneidad y de la actualidad;
- promueve el rol de la emoción como elemento de la comunicación corporal;
- son ejes de su desenvolvimiento o práctica, las propuestas personales de movimiento;
- está basada en el Movimiento Orgánico y abreva, como lo sugiere Carla Lescano (2025) en las llamadas Danzas *del ser; existencial, consciente; creativa; expresiva*;
- se desarrollan ejercicios de danza contemporánea, danza contact y de conciencia corporal en los que lo prioritario es la ergonomía en su realización y el desarrollo de un movimiento natural y personal;
- se denomina Danza Improvisada Consciente.

Metodología de investigación

Este taller supone un laboratorio de investigación - acción, que propone a las bailarinas *reflexionar sobre su propia danza*, a través del desarrollo de la ‘espiral de la investigación - acción’ que consiste en danzar libremente, observarse, concientizar y generar una nueva práctica danzante a partir de los procesos anteriores.

Y a su vez nos permite a las educadoras / investigadoras externas como expresa A. Lynton Snyder (2006) la aplicación de la investigación acción para analizar y adecuar la propia práctica docente y compartir nuestras experiencias con otros.

Es una propuesta para crear a partir del movimiento, aplicable al trabajo con personas mayores de edad que se interesan en hacer danzas basadas en sus propias ideas. El gran desafío metodológico es adaptar el desarrollo a las peculiaridades de este grupo etario: sus posibilidades físicas, intereses, su discontinuidad (otras actividades, entorno familiar, viajes, turnos médicos, etc.).

Modalidad didáctica

La *modalidad didáctica general* se basa en una danza que no contiene estructuras prefijadas (coreografías) y propone la *improvisación consciente*.

Se trabaja con contenidos organizados alrededor de los siguientes ejes conceptuales, inspirados en las propuestas de F. Capriotti (2016):

- Herramientas técnicas: segmentación, coordinación, equilibrio, atención, fuerza, etc.
- Conciencia corporal
- Expresividad
- Comunicación
- Creatividad e Improvisación consciente

Se ofrecen 3 estímulos semanales optativos que persiguen respectivamente los siguientes objetivos:

Espacio de Exploración individual y en pareja

- Exploración de *mayores posibilidades de movimientos* por cada segmento corporal
- Focalización inicial en la *segmentación gruesa*
- Promoción de la *conciencia corporal*
- Iniciación en la *improvisación* de la danza
- Exploración de *inquietudes personales* en relación a la danza
- *Escucha activa* de la música y del ritmo musical
- Intensificación de la *observación*, propia y de otras bailarinas
- Iniciación en los *auto desafíos*

Espacio de Profundización agregando lo grupal

- Focalizar en la *segmentación fina* o de los segmentos menores
- Profundizar la *improvisación consciente* de la danza
- Focalizar en la *expresividad* con todo el cuerpo
- Afinar las *calidades y la precisión* de los movimientos
- Vivenciar el *movimiento orgánico*
- Iniciar un *entrenamiento consciente*
- Avanzar en los *auto desafíos* que lleven a la *creación de la propia danza*
- Iniciarse en la percepción de la música como *inspiración o acompañamiento* de la danza.

Espacio de Práctica y Entrenamiento

Se brinda la posibilidad, a aquellas bailarinas que así lo deseen, de intensificar en forma libre:

- La práctica y el entrenamiento *individual*
- El desarrollo de la *creatividad* personal, a nivel de los movimientos y la improvisación consciente.

El desarrollo del taller está a cargo de una *pareja pedagógica* – PP - (conformada por las co-autoras de este informe) con roles diferenciados.

Las prácticas se planean en conjunto, con una *estructura base* y la coordinadora del grupo realiza las adaptaciones necesarias in situ, en función de las bailarinas que estén presentes y sus condiciones físico- emocionales del momento. Durante su desarrollo, la otra integrante de la PP baila integrada a las demás bailarinas.

Al momento de planificar la práctica siguiente, se vuelcan las dos miradas a esta tarea: la de quien estuvo como observadora del desempeño de las bailarinas y la de quien vivenció las propuestas desde su propia danza.

Coincidimos con A. Lynton Snyder (2006) que el encuadre del curso, la organización de las actividades dentro de la clase, los rituales para comenzar y finalizar y las relaciones internas del grupo, brindan una seguridad psicológica que permite que brote la creatividad.

Merece un comentario aparte el lugar elegido para desarrollar la práctica.¹

Se filma la totalidad de las prácticas y se realizan encuentros bimestrales para observar los videos y analizarlos con el conjunto de las bailarinas. Estos encuentros son los *momentos y espacios* previstos para que las bailarinas, a nivel individual, puedan observarse y reflexionar sobre su propia práctica y obtener perspectiva real de su desempeño y de su evolución. Y a nivel grupal permite tomar decisiones sobre el rumbo a seguir en relación a los contenidos a profundizar.

Hoy, el grupo de bailarinas está conformado por mujeres que tienen entre 60 y 76 años. Las características físicas típicas de este grupo son: diferentes grados de hipoacusia y disminución visual; problemas de equilibrio; dolores de rodillas y lumbares; hipertensión medicada; leves disfunciones cardíacas, etc.

También son factores importantes para permitir que aflore la libre expresión, como bien lo expresa A. Lynton Snyder (2006), la forma de actuar de las facilitadoras y sus actitudes.

Igualmente esencial es la sistematización y la secuenciación de las actividades para lograr los objetivos y la congruencia entre ellos, las actitudes y las prácticas reales.

Para poder *improvisar y expresar* con el cuerpo lo que sentimos hay que deconstruir estereotipos; prejuicios; hábitos corporales, mentales, emocionales y culturales; la mirada social introyectada; para poder construir nuevos patrones de conducta. Y para hacerlo se requiere producir paulatinamente un clima de seguridad para experimentar nuevas sensaciones y probar nuevas acciones con una actitud de aceptación por parte tanto de las bailarinas como de las educadoras.

En el marco del taller no se realizan espectáculos ni muestras a fin de año, porque

¹ Resultan factores altamente positivos para los objetivos del taller el local elegido para desarrollarlo. El mismo cuenta con calefacción por losa radiante, iluminación natural la mayor parte del año, una ubicación geográfica que garantiza el silencio ambiental, la intimidad, un entorno natural altamente estimulante y la accesibilidad para personas mayores, porque se encuentra dentro de la Comunidad Punta CANAS, una complejo habitacional diseñado para que vivan únicamente personas mayores.

- como facilitadoras promovemos *procesos*, no nos centramos en los resultados; y
- la intención de nuestra danza es salir de la forma para adentrarse en la emoción.

Se reemplaza el ‘mostrar’ por la participación voluntaria de las bailarinas en instancias de JAM², que consiste en compartir una danza colectiva, interactiva, con otras mujeres que asisten a otros espacios comunitarios.

Conclusiones parciales

A partir de la reflexión realizada en forma permanente con las integrantes de esta ‘comunidad’ podemos concluir que el espacio permite a cada bailarina en forma diferencial, en la medida de su deseo, compromiso y esfuerzo

- *explorar* nuevas posibilidades físicas
- *bailar*, porque es una deuda pendiente que tienen muchas mujeres
- *vivir su cuerpo*, de una manera diferente. En esta etapa de nuestras vidas empiezan transformaciones internas y externas, que dirigen nuestra mirada hacia nosotras mismas, nuestros deseos, nuestras postergaciones, etc.
- *entrenar*, mejorar el estado físico
- *transitar* este taller como un *proyecto* personal, de crucial importancia en esta etapa de la vida, el de desear *crear la propia danza*
- *ser parte* de un grupo de mujeres que explora y se empodera
- *enfrentar y romper* prejuicios, creencias y estereotipos sobre sus roles sociales y sus posibilidades de danzar
- explorar la *danza* que le surge ‘de adentro’. Es decir los movimientos del cuerpo que la ‘representan’, la ‘manifiestan’, la expresan. Comienza a convertirse en una *danza del ser*.
- percibir lo que viene de ‘afuera’, como los *estímulos* necesarios para ayudarla a *encontrar* y a que *emerja*, lo ‘interno’. Estos estímulos serían:
 - Las consignas y las propuestas de movimientos
 - La música

² JAM: Encuentros de danza improvisada, al alcance de todos y que convocan a la participación espontánea de los asistentes, sin que haya espectadores ni expertos.

- Los elementos que se utilizan
- Los videos y/o las lecturas
- Las demás bailarinas
- conectarse con lo que *siente* (no sólo con lo que *piensa*) y que esto sea lo que la ‘mueva’.
- que su cuerpo pueda *expresar* lo que siente; pueda *fluir* sin miedo, sin ser juzgada desde adentro ni desde afuera.

Y para concluir, diremos que también hemos podido confirmar que las mujeres mayores para poder bailar libremente, deben superar entre otros los siguientes estereotipos y prejuicios en relación a:

- Ser mayores:
 - *ya no vale la pena aprender; no me da la cabeza para hacerlo*
 - *para lo que nos queda...*
 - *mi lugar es en casa, cuidando a mi marido y los nietos.*
 - *para cuidar la salud hay que ir permanentemente al médico*
 - *los dolores son propios de mi edad*
- La danza:
 - *Ya es muy tarde para empezar a bailar.*
 - *A mi edad...*
 - *Mi cuerpo es así, ya no va a cambiar para mejor...*
 - *No puedo, no quiero hacer el ridículo*
 - *Qué va a pensar mi familia*
 - *No está bien a mi edad usar esa ropa, hacer esos movimientos provocativos, andar por el piso*

Referencias

- Bachrach, Estanislao, (2023), *Zensorialmente. Deja que tu cuerpo sea tu cerebro*, V&R Editoras, CABA.
- Barquet, Doménica Argenzio, (2018), *El arte de la danza*, Universidad de Navarra (España), Revista ComHumanitas, Vol 9, núm. 2.
- Bernardini, Diego, (2023), *La segunda mitad. Los 50 +. Vivir la nueva longevidad*, Aguilar, Buenos Aries.
- Caprioti, María Fabiana, (2016), *Hacer magia. (Asuntos de danza)*, Editado por Pablo Cabrera, CABA.
- Castellanos, Nazareth, (2022), *Neurociencia del cuerpo*, Kairós, Barcelona.
- González Vañek, Ana, (2024), *Comunicar emociones. Una propuesta desde la danza*, Danza & Comunicación, E. Book.
- Lescano, Carla, (2025), *Encontrarnos desde el movimiento. Laboratorio de una danza existencial*, Espacio Movimiento Continuo, E. Book, Córdoba.
- Lynton Snyder, Anadel, (2006), *Crear con el movimiento: la danza como proceso de investigación*, Instituto Nacional de Bellas Artes, México.
- Nachmanovitch, Stephen, (2011), *Free play. La improvisación en la vida y en el arte*, Paidós, Buenos Aires.
- Organización Mundial de la Salud, (2015), *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud*, Revista Española de Geriatría y Gerontología.